

# Volkshochschule Dettelbach – Programm Herbst/Winter 2019/20

**Leitung:** Iris Wienhold

Angestellte im Kultur- und Tourismusamt Dettelbach (im KuK)

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Frau Wienhold, Telefon 09324 3560 (im KuK) oder 09324 3731 (privat).

**Anmeldungen** (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen, im Internet unter [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info), per E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto:vhs@stadt-kitzingen.de), Telefon: 09321 92994545, Fax: 09321 92994599.

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.

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

## Kursangebote

Kurs-Nr. 24113DE

### **Standard- und lateinamerikanische Tänze**

Tanzkurs für Paare

In diesem 3-teiligen Tanzkurs erlernen Sie Grundkenntnisse zu Discofox, Rumba, Langsamem Walzer und Wiener Walzer, den Tänzen also, die zum guten Umgang dazugehören. Wir werden mit Ihnen an Ihrer Tanzhaltung und Tanzqualität arbeiten, so dass Sie sich auf Bällen, Tanzpartys und Hochzeiten sicher und elegant über die Tanzfläche bewegen können. Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder als Fortsetzung nach einem Anfängerkurs. Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe möglichst mit Leder- oder Gummisohle, Getränk

Tanzschule Project Dance

Mi, 06.11.19, 20.00 - 22.00 Uhr, 3-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

59,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 24132DE

### **Latin-Salsa Move**

Tanzkurs ohne Tanzpartner

Zur typischen mitreißenden Musik aus Lateinamerika, z. B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer schnell einfache Choreographien aus dem Programm der lateinamerikanischen Tänze. Ob schnell, ob langsam, ob elegant, ob flott - hier sind alle Varianten vertreten und somit trainieren Sie Kondition und Koordination auf eine Weise, die einfach Spaß macht!

Dieser Fitness-Tanzkurs ist für jeden geeignet, der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe möglichst mit Leder- oder Gummisohle, Getränk

Tanzschule Project Dance

Mi, 06.11.19, 18.30 - 19.45 Uhr, 3-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

38,00 EUR (keine Erm.), 8-16 TN

Kurs-Nr. 25445DE

### **Acryl-Malen -Pouring-Techniken**

Malen mit Acrylfarben bieten viele Möglichkeiten hinsichtlich der Farbwirkung und der Verarbeitung. Die Bilder können sowohl gegenständlich als auch abstrakt gestaltet werden. Beim experimentieren mit Pinsel, Walzen, Spachteln und Schwämmen werden kaum Grenzen gesetzt. Sie können nicht malen? Bei der Anwendung der Techniken entstehen so besondere Farberlebnisse, die auch ohne Malbegabung erreicht werden. Ein Abend ist für das neue "Pouring" vorgesehen. Bei dieser experimentellen Technik werden Acrylfarben gemischt mit einem Medium und Silicon. Durch das Anmischen von Farben erreicht man, dass diese fließen. Durch Bewegung der Keilrahmen entstehen Farbverläufe und ganze Bilder.

Für das Pouring wird nach Absprache ein Unkostenbeitrag erhoben.

Bitte mitbringen: 1 Wasserglas, Skizzenblock, Stifte, Lappen, Pinsel, kleine Farbwalze, weißer Teller als Palette, Keilrahmen und Acrylfarben. Bitte keine guten Kleider anziehen.

Gabi Ebel

Di, 05.11.19, 19.00 - 21.30 Uhr, 3-mal

Grundschule Dettelbach, Zimmer 11 (unterer Eingang Georg-Graber-Str.)

45,00 EUR, 6-8 TN

Kurs-Nr. 27111DE

### **Grundlagen der digitalen Fotografie**

Was kann meine Kamera? Sie haben eine tolle (Spiegelreflex-)Kamera und fotografieren trotzdem nur mit der Automatik-Funktion! Schade, sie kann viel mehr. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Technik nutzen und wie Blende, Verschlusszeit, ISO und Weißabgleich funktionieren. Außerdem erfahren Sie, was ein gutes Bild ausmacht und wie Sie Bildausschnitte, Farben und Formen richtig wählen. In jeder Stunde setzen wir die gelernte Theorie auch praktisch mit der eigenen Kamera um.

Bitte mitbringen: Kamera (kein Handy), Schreibmaterial

Carla Hauptmann, Fotografin

Mi, 02.10.19, 18.00 - 20.00 Uhr, 4-mal

Grundschule Dettelbach, Zimmer 42 (oberer Eingang Georg-Graber-Str.)

63,00 EUR inkl. Skript , 6-8 TN

Kurs-Nr. 32516DE

### **Qigong, Meditation & Entspannungsübungen**

Entspannung in Ruhe und Bewegung

Nach der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen. Durch chinesische Heilübungen wie Qigong und Taiji wird der Körper sanft trainiert, Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers werden gefördert. Die praktischen Übungen sind einfache, langsam fließende Bewegungen, die ausgleichend, kräftigend und harmonisierend auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirken und so die Lebenskraft (Qi) stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte, Antirutsch-Socken oder Schlappchen, Handtuch

Gertrud Höfling, Krankenschwester, Taiji-/Qi Gong-Lehrerin

Mi, 27.11.19, 20.00 - 21.30 Uhr, 4-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

28,00 EUR, 8-10 TN

Kurs-Nr. 32517DE

**Qigong, Meditation & Entspannungsübungen**

Entspannung in Ruhe und Bewegung

Nach der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen. Durch chinesische Heilübungen wie Qigong und Taiji wird der Körper sanft trainiert, Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers werden gefördert. Die praktischen Übungen sind einfache, langsam fließende Bewegungen, die ausgleichend, kräftigend und harmonisierend auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirken und so die Lebenskraft (Qi) stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte, Antirutsch-Socken oder Schlappchen, Handtuch

Gertrud Höfling, Krankenschwester, Taiji-/Qi Gong-Lehrerin

Mi, 08.01.20, 20.00 - 21.30 Uhr, 7-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

50,00 EUR, 8-10 TN

Kurs-Nr. 34121DE

**Rücken Aktiv Plus - einfach stark!**

Klassische Übungen der bewährten Wirbelsäulengymnastik verbunden mit den modernen Prinzipien einer funktionellen Fitness, ergänzt unter anderem mit Elementen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bieten ein Training für den Rücken, wie wir es uns vorstellen und wünschen: Effektiv - zielgerichtet - abwechslungsreich!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte und Handtuch

Ulf Sengenberger, Lehrer für Hatha Yoga, Taiji, Qigong, Pilates

Do, 26.09.19, 08.45 - 09.45 Uhr, 15-mal

Halle des JTSC, Luitpold-Baumann-Str. 40 (neben Maintalhalle)

60,00 EUR, 10-16 TN

Kurs-Nr. 34122DE

**Rücken Aktiv Plus - einfach stark!**

Klassische Übungen der bewährten Wirbelsäulengymnastik verbunden mit den modernen Prinzipien einer funktionellen Fitness, ergänzt unter anderem mit Elementen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bieten ein Training für den Rücken, wie wir es uns vorstellen und wünschen: Effektiv - zielgerichtet - abwechslungsreich!

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken oder Hallenschuhe

Ulf Sengenberger, Lehrer für Hatha Yoga, Taiji, Qigong, Pilates

Do, 26.09.19, 09.45 - 10.45 Uhr, 15-mal

Halle des JTSC, Luitpold-Baumann-Str. 40 (neben Maintalhalle)

60,00 EUR, 10-16 TN

Kurs-Nr. 34177DE

### **Fit durch den Herbst mit Power Vit®**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

PowerVit® ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es führt zu einem starken Rücken, flachen Bauch und einer ansprechenden Körperhaltung. Balance, Konzentration und Meditation spielen auch eine wichtige Rolle. Hervorzuheben ist auch der Fitnesscharakter, die Dynamik und Power, die den Übungen innewohnen. Durch den gezielten Einsatz des Balls und der Hanteln wird das Training effektiver, abwechslungsreicher und schafft so neue Herausforderungen für jede Teilnehmerin. Die Übungen werden in drei verschiedenen Leistungsstufen unterrichtet, d. h. systematisch von der Basisübung bis hin zur Stufe drei aufgebaut, um somit jede Teilnehmerin, egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, zu fordern. Eine abschließende Entspannung sorgt für das innere Gleichgewicht und ein wohltuendes Nachspüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, 1 Handtuch

Christine Wernecke, Trainer S-Lizenz, PowerVit®-Ausbildung

Mo, 23.09.19, 19.00 - 20.00 Uhr, 15-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

57,00 EUR, 10-12 TN

### **Aqua-Fitness**

Aqua-Fitness ist ein einzigartiges Trainingssystem im flachen oder tiefen Wasser. Es trainiert jeden großen Muskel in unserem Körper inkl. des Herzmuskels. Das Training erfolgt im Gegensatz zum Schwimmen vorwiegend in vertikaler Position und wird von Musik begleitet.

Hüft- und Herzpatienten sollten vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Arzt halten.

Die Teilnehmer sollten Schwimmkenntnisse haben und mind. 16 Jahre alt sein. Die Leihgebühr für den Aqua-Jogging-Gürtel ist in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet nach Absprache mit den Teilnehmern auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung

Kurs-Nr. 35321DE

Antje Bögelein

Do, 12.09.19, 14.00 - 15.00 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

67,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 35322KT

Antje Bögelein

Fr, 13.09.19, 19.45 - 20.30 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

50,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 35323DE

Antje Bögelein

Fr, 13.09.19, 20.30 - 21.15 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

50,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 35324DE

Antje Bögelein

Do, 09.01.20, 14.00 - 15.00 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

67,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 35325DE  
Antje Bögelein  
Fr, 10.01.20, 19.45 - 20.30 Uhr, 10-mal  
Hallenbad Dettelbach  
50,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 35326DE  
Antje Bögelein  
Fr, 10.01.20, 20.30 - 21.15 Uhr, 10-mal  
Hallenbad Dettelbach  
50,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Kurs-Nr. 45215DE  
**Italienisch A2 für den Urlaub**  
Nachfolgekurs von 191-45215DE  
Urlaub in Italien - unvorstellbar ohne aktives Sprechen. Die Atmosphäre vor Ort erleben und genießen - dafür nutzen wir die uns schon bekannten Vokabeln und Sprachstrukturen und üben Konversation in authentischen Reisesituationen. Teilnehmer mit Vorkenntnissen (abgeschlossener A1-Kurs) sind herzlich willkommen!  
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch Intermezzo A1, ISBN 978-3-19-209600-6  
Karin Pardo  
Do, 10.10.19, 19.00 - 20.30 Uhr, 10-mal  
Grundschule Dettelbach, Zimmer 42 (oberer Eingang Georg-Graber-Str.)  
71,00 EUR, 8-12 TN

Volkshochschule Kitzingen  
Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen

### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats (Rahmenmandat)

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720

Ihre Mandatsreferenznummer VHS \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | (Eintrag durch die vhs)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

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.

---

\*Vorname und Name (Kontoinhaber)

---

\*Straße und Hausnummer

\*Postleitzahl und Ort

---

E-Mail-Adresse (falls vorhanden)

---

\*Kreditinstitut (Name)

BIC

---

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_  
\*IBAN

---

\*Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers

(\* = Pflichtfelder)

Bitte zurücksenden an:

Volkshochschule Kitzingen  
Hindenburgring Süd 3  
97318 Kitzingen