

# Volkshochschule Dettelbach – Programm Frühjahr/Sommer 2020

**Leitung:** Claus Erk

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Herrn Erk.

Email: vhs-dettelbach@web.de, Telefon 0171 7800054

**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. 24121DE

### **Discofox und Walzer**

#### **Tanzkurs für Paare und Hochzeitspaare**

In diesem Kurs haben wir die beiden Highlights der Tanzwelt kombiniert - für all diejenigen, die schnell und effektiv vorankommen wollen:

Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit!

Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschritt lässt er die Männer entspannt und die Damen elegant aussehen.

Und den Wiener Walzer mit seiner Musik, die jeder Mensch auf der Welt versteht und die einfach jeden mitreißt, sich gemeinsam mit anderen auf der Tanzfläche im Takt zu wiegen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Kurs haben Sie nicht nur ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit vielen Variationsmöglichkeiten an der Hand, sondern können sich auch zu Walzer-Melodien im Dreiviertel-Takt auf der Fläche im Kreis bewegen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder mit wenigen Vorkenntnissen geeignet.

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

Tanzschule Project Dance

Mi, 18.03.20, 20.00 - 22.00 Uhr, 3-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

59,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-18 TN

Kurs-Nr. 24131DE

### **Latin-Salsa Move**

#### **Tanzfitness ohne Tanzpartner**

Zur typischen mitreißenden Musik aus Lateinamerika, z. B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer schnell einfache Choreografien 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, 18.03.20, 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 Pinseln, 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, 17.03.20, 19.00 - 22.00 Uhr, 3-mal

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

57,00 EUR, 6-8 TN

Kurs-Nr. 27115DE

### **Tabletop-Fotografie**

#### **eigene Osterkarten erstellen**

In Theorie und Praxis sehen wir, wie verschiedene Einstellungen unserer Kamera das Bildergebnis direkt beeinflussen. Den Bildaufbau und Beleuchtung besprechen wir in der Praxis anhand unserer auf dem Tisch aufgebauten Sets. Mit Beispielen zur Kartenerzeugung runden wir den Tag ab.

Bitte mitbringen: Kamera (wenn vorhanden Handbuch), Stativ (erforderlich), Fernauslöser (wenn vorhanden), Deko-Material, Tischleuchte/Taschenlampe, Wäschezwicker, Schere und Tesafilm

Lars Schulz

Sa, 14.03.20, 09.00 - 16.00 Uhr, 1-mal

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

40,00 EUR, 6-10 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

Do, 05.03.20, 18.30 - 20.00 Uhr, 4-mal

Kursort wird bei Anmeldung mitgeteilt

28,00 EUR, 8-10 TN

### **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

Kurs-Nr. 34121DE

Do, 05.03.20, 08.45 - 09.45 Uhr, 14-mal

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

56,00 EUR, 10-16 TN

Kurs-Nr. 34122DE

Do, 05.03.20, 09.45 - 10.45 Uhr, 14-mal

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

56,00 EUR, 10-16 TN

Kurs-Nr. 34176DE

### **Fit durch den Sommer 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, 02.03.20, 18.30 - 19.30 Uhr, 15-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

57,00 EUR, 10-12 TN

Kurs-Nr. 34177DE

### **Fit durch den Sommer 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, 02.03.20, 19.30 - 20.30 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

Antje Bögelein

Kurs-Nr. 35324DE

Do, 26.03.20, 14.00 - 15.00 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

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

Kurs-Nr. 35325DE

Fr, 27.03.20, 19.45 - 20.30 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

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

Kurs-Nr. 35326DE

Fr, 27.03.20, 20.30 - 21.15 Uhr, 10-mal

Hallenbad Dettelbach

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

Kurs-Nr. 35716DE

### **RollerKIDS**

Für Kinder im Alter von 5 - 12 Jahren

Inline Skaten ist dynamisch, extrem vielseitig und ermöglicht Einsteigern wie Geübten schnelle sportliche Erfolgserlebnisse. Die meisten Kinder wagen sich im Grundschulalter das erste Mal auf die Skates. Das RollerKIDS Inline Skating Training bildet als spielerische und solide Einführung in die Basistechniken (u.a. effektives Bremsen) eine gute Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung.

Bitte mitbringen: Skates und Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschutz & Helm), falls vorhanden. Wenn nicht, bitte bei der Anmeldung angeben (inkl. Schuhgröße!).

CITY SKATE GmbH & Co. KG

Sa, 16.05.20, 16.30 - 18.30 Uhr, 1-mal

Maintalhalle Dettelbach, oberer Parkplatz

28,00 EUR (keine Erm.), 16-25 TN

Kurs-Nr. 37186DE

### **Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen**

#### **Was können Sie tun?**

Sie erfahren, wie Sie Ihre geistige Fitness erhalten, einer Demenz-Erkrankung bestmöglich vorbeugen und wie Sie Ihre Lebensqualität im Alter günstig beeinflussen können. Hierzu sehen wir uns die Bereiche Ernährung, Bewegung, Einfluss von Schwermetallbelastungen und Elektromog sowie Stressbelastungen an. Sie erhalten konkrete, praktische Tipps für eine Umsetzung in Ihrem Alltag. Es ist auch Zeit für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Helga Knorz,

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Betreuungsassistentin für Menschen mit Demenz

Di, 21.04.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 1-mal

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

8,00 EUR, 8-12 TN

Kurs-Nr. 37187DE

### **Aus dem Stress in die Balance - Effektiv mit Klopfakupressur**

Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, schnelle Ermüdung, Reizbarkeit und Stimmungstiefs treten oft als Folge von stressigen Situationen auf. Vielfach laufen unbewusst innerliche Dialoge ab wie z. B. "Das schaffst Du sowieso nicht" oder "Du bist nicht gut genug". Hiermit setzen wir uns zusätzlich unter Druck. Dieses Geschehen können wir mit der Klopfakupressur nach Dr. Klinghardt durchbrechen. Durch das systematische Beklopfen von Akupunkturbahnen und -punkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können wir den Energiefluss in den Meridianen harmonisieren. Dadurch sind wir entspannter und in der Folge auch wieder leistungsfähiger.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie energetische Blockaden und körperliche Beschwerden bessern und wie Sie emotionale Belastungen und einschränkende Gefühle selbst lindern. Nach dem Kurs können Sie mit der Klopfakupressur einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit leisten. Sie erhalten eine praktische Selbsthilfeanleitung für die Anwendung zuhause.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Helga Knorz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psycho-Kinesiologin nach Dr. Klinghardt

Do, 07.05.20, 19.30 - 21.00 Uhr, 2-mal

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

23,00 EUR, 6-8 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