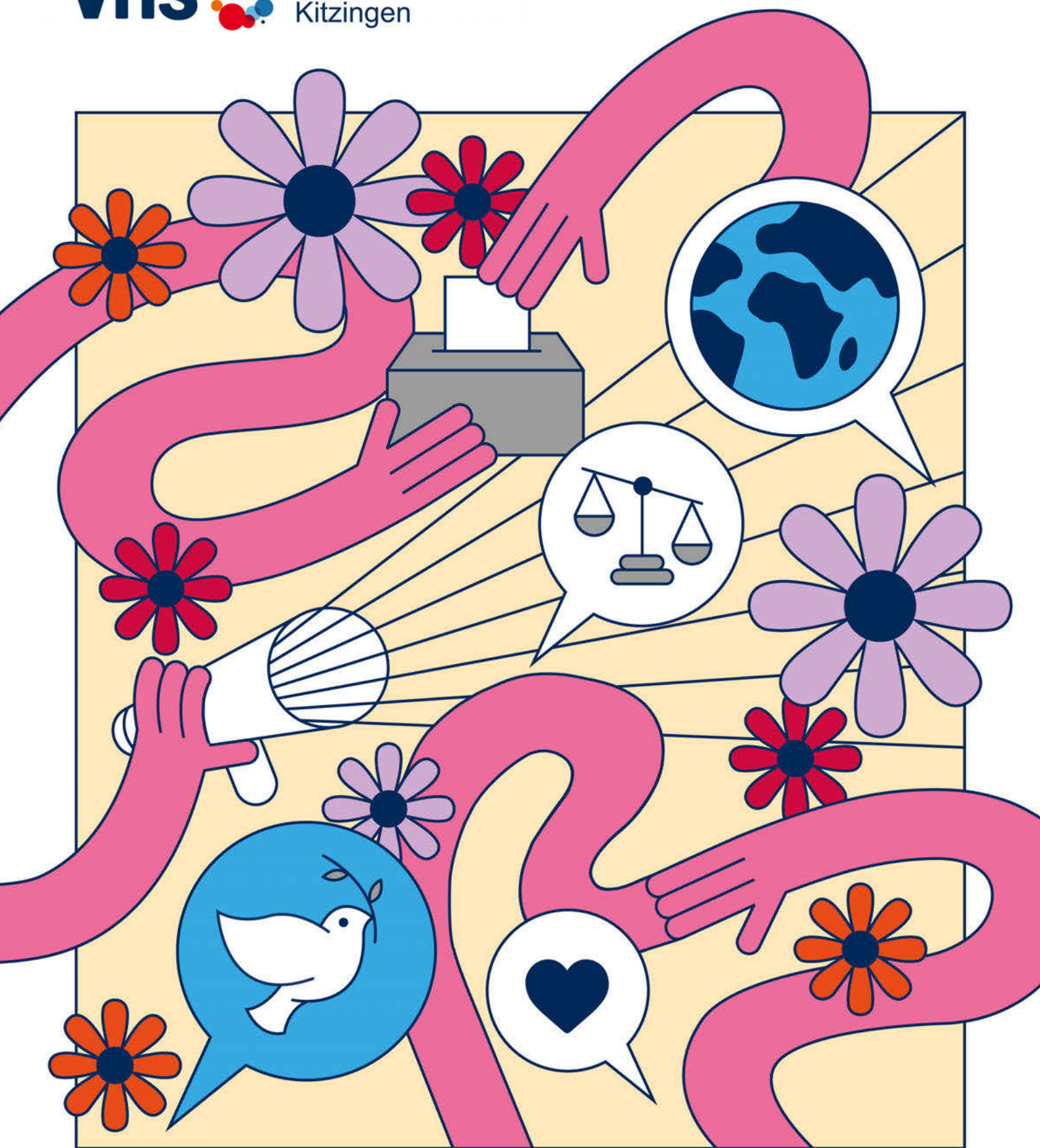




Gemeinschaftsprogramm mit der vhs Ochsenfurt
Frühjahr/Sommer 2026

Ihr vhs-Programm immer aktuell!

**Bleiben Sie auf dem Laufenden –
mit unserem kostenlosen Programmheft-Abo
direkt in den Briefkasten.**

Gleich anmelden auf unserer Website:

www.vhs.kitzingen.info

**Lieber digital informiert?
Dann nutzen Sie unseren Newsletter
und entdecken Sie unsere aktuellen Angebote.**





Liebe Lesende,

Demokratie gilt oft als selbstverständlich – gerade dort, wo sie über lange Zeit Stabilität, Freiheit und Mitbestimmung ermöglicht hat. Doch aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen zeigen, dass demokratische Systeme unter Druck geraten können: Populistische Vereinfachungen, politische Polarisierung, geopolitische Spannungen und ein wachsendes Misstrauen gegenüber Institutionen stellen selbst etablierte Demokratien vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, Räume zu schaffen, die Austausch, Diskussion und Reflexion ermöglichen.

Die Volkshochschule Kitzingen versteht sich in diesem Zusammenhang als Ort der Bildung, der Begegnung und der Orientierung. Wir möchten gesellschaftliche Entwicklungen verständlich machen, unterschiedliche Perspektiven sichtbar werden lassen und Menschen dabei unterstützen, sich in einer komplexen Welt informiert, reflektiert und selbstbewusst zu bewegen. Volkshochschulen waren von Anfang an mehr als reine Orte des Lernens – sie waren und sind Orte der Demokratie. Bereits ihre Gründungen in der Weimarer Republik folgten dem Anspruch, Menschen zu befähigen, Verantwortung in Gesellschaft und Politik zu übernehmen. Die vhs Kitzingen wurde zwar erst 1947 gegründet, doch auch dieses Gründungsjahr fällt in eine entscheidende historische Phase: Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs ging es darum, demokratische Strukturen neu aufzubauen und die Werte einer offenen, pluralistischen Gesellschaft zu vermitteln. Diese Tradition prägt unsere Arbeit bis heute und bildet die Grundlage unseres Selbstverständnisses als offene, unabhängige und dialogorientierte Bildungseinrichtung.

Gemeinsam mit unserer Verbundpartnerin, der vhs Ochsenfurt, möchten wir uns im Jahr 2026 besonders dem Thema Demokratie widmen. Unsere Angebote greifen

aktuelle Fragen rund um die Demokratie, ihre historischen Wurzeln und ihre gegenwärtigen Herausforderungen auf. Sie reichen von politikwissenschaftlichen Bestandsaufnahmen über regionale Orte demokratischer Geschichte bis hin zu internationalen und geopolitischen Perspektiven. Dabei geht es nicht um einfache Antworten, sondern um eine differenzierte Betrachtung sowie um die Fähigkeit zum Dialog und zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sichtweisen.

Dass Demokratie viele Facetten hat und vom Zusammenwirken unterschiedlicher Perspektiven und Akteure lebt, spiegelt sich auch im Titelbild des neuen Programmhefts wider. Vielleicht ist Ihnen die veränderte Gestaltung bereits aufgefallen. Die Titelbilder sind im Rahmen einer Kooperation mit der Fakultät Gestaltung der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt entstanden. Dabei hatten Studierende die Möglichkeit, Entwürfe für die Programmhefte in Kitzingen und Ochsenfurt zu gestalten.

Wie gewohnt erwartet Sie in diesem Semester bei uns ein vielfältiges Programm mit Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Integration, Grundbildung, Beruf und Digitales. Es lädt dazu ein, den eigenen Horizont zu erweitern, Wissen zu vertiefen und neue Lernziele zu verfolgen.

Auch wir als Organisation entwickeln uns kontinuierlich weiter: Die Volkshochschulen Kitzingen und Ochsenfurt wurden im Verbund mit dem ILEP-Qualitätszertifikat „Excellence 2 Stars“ ausgezeichnet. Diese Anerkennung bestätigt unseren Anspruch, Bildungsangebote verlässlich, wirksam und zukunftsorientiert zu gestalten – und zugleich unsere eigenen Strukturen regelmäßig zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Lernen verstehen wir dabei nicht nur als Bildungsangebot für andere, sondern auch als kontinuierlichen Anspruch an unsere eigene Arbeit.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Programm zu entdecken, Neues auszuprobieren, mitzudenken und mitzudiskutieren. Die Volkshochschule lebt vom Austausch, von Vielfalt und von Beteiligung! Wir freuen uns, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen.

Herzliche Grüße
Ihr Kilian Halbig

Demokratie leben

Ein Semester zum Nachdenken, Mitreden und Handeln!

Highlights:

- Di., 03. März, 19:00 Uhr, Vortrag
Demokratie in Gefahr?
Kulturhaus Alte Synagoge, KT
- Di., 10. März, 19:00 Uhr, Vortrag
Demokratie 4.0
Bürgerhaus, OX
- Mi., 18. März, 19:00 Uhr, Vortrag
Die EU als geopolitischer Akteur
Kulturhaus Alte Synagoge, KT
- Di., 21. April, 19:00 Uhr, Vortrag
„Das ist bei uns nicht möglich!“
Kulturhaus Alte Synagoge, KT
- Di., 06. Mai, 19:00 Uhr, Vortrag
Kommunalpolitik verstehen
Bürgerhaus, OX
- Do., 12. Juli, 14:00 Uhr, Exkursion
„Orte der Demokratie“
Gaibach, KT

Entdecken Sie in unserem Programmheft viele weitere Präsenz- und Onlineveranstaltungen zum Thema Demokratie.

Wir freuen uns auf Sie!



Anna-Lena Schwab – Verwaltung vhs, Elena Schreiber – Lehrkraft Integration, Markus Schmitt – Hausmeister Kultur, Yuliia Kutsenko – Verwaltung vhs, Maike Held – Pädagogische Mitarbeiterin, Kilian Halbig – vhs-Leitung, Amelie Gräbner – Pädagogische Mitarbeiterin, Olga Uryvskaya – Verwaltung Integration, Margarita Warta – Lehrkraft Integration, Martina Weyerstall – Verwaltung Integration



So können Sie sich orientieren

Auch in diesem Semester haben wir eine Vielzahl von neuen Angeboten für Sie geplant. Damit Sie nicht lange suchen müssen, sind diese mit einem **neu** gekennzeichnet. Die Kursinhalte unserer **online**-Angebote finden Sie auf unserer Webseite.

So melden Sie sich an

Um einen vhs-Kurs zu besuchen, ist eine Anmeldung erforderlich. Sie brauchen die Nummer des gewünschten Kurses sowie eine gültige Bankverbindung.

Folgende Wege führen zu Ihrem Kurs:

- www.vhs.kitzingen.info
- das Anmeldeformular in der Mitte des Heftes
- oder Telefon: 09321 201910

Für bestimmte Veranstaltungen ist keine Anmeldung erforderlich (ohne Anmeldung).

So können Sie uns erreichen

Post-Anschrift:

vhs Kitzingen
Luitpoldbau
Hindenburgring Süd 3
97318 Kitzingen

Telefon: **09321 201910**

Telefax: **09321 201910**

E-Mail: **vhs@stadt-kitzingen.de**

Internet: **www.vhs.kitzingen.info**

Unsere Öffnungszeiten

Mo	9.00 - 12.00 & 14.00 - 17.00 Uhr
Di	13.00 - 17.00 Uhr
Mi	9.00 - 13.00 Uhr
Do	9.00 - 17.00 Uhr
Fr	9.00 - 13.00 Uhr

Was wir uns von Ihnen wünschen

Wir verstehen uns als lernende Einrichtung, die sich ständig weiterentwickelt. Der Austausch mit Ihnen ist uns sehr wichtig, denn er trägt maßgeblich dazu bei, unser Programm kontinuierlich zu verbessern und an die Bedürfnisse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzupassen. Wir freuen uns daher, wenn Sie mit uns in Kontakt treten und uns inhaltliche Anregungen oder Themenwünsche zum Programm mitteilen. Ihr Feedback hilft uns, unser Programm kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Vielen Dank! Ihr vhs-Team

Rechtliches über unsere vhs

Die Volkshochschule Kitzingen ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung in der Trägerschaft der Städte Kitzingen, Dettelbach, Iphofen, Marktbreit und der Gemeinde Wiesentheid (Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen). Für die Verwaltung unterhält die Große Kreisstadt eine gemeinsame Geschäftsstelle.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen, gesetzlich vertreten durch Kilian Halbig, Hindenburgring Süd 3, 97318 Kitzingen, Telefon: 09321 201910, E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten Name, Vorname, Straße, Haus-Nummer, Postleitzahl und Ort kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, steht Ihnen die persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle mit Bezahlung der Kursgebühr offen (EC/bar).

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Abonnement Programmheft

Wenn Sie das vhs-Programm 2-mal jährlich erhalten möchten, benötigen wir Ihren Namen und Adresse. Ein Widerruf ist jederzeit möglich.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und die Nutzung unseres Kontaktformulars sind weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer gegebenenfalls zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung

unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen/Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme am Einbürgerungstest müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (Teilnehmersupport, Datenanalyse, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

8. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

9. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziffer 1 genannten Kontaktdaten an uns richten. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

10. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Stadt Kitzingen
Christiane Moser
Kaiserstr. 13-15
97318 Kitzingen
+49 9321 201032
datschutz@stadt-kitzingen.de



Organisatorisches

- 3 vhs Kitzingen
- 4 vhs Organisation und Datenschutzerklärung
- 5 Inhaltsverzeichnis und Semesterkalender

Gesellschaft

- 6 Universitätsbund
- 6 Politik und Bürgerschaftliches Engagement
- 7 Ökonomie, Recht und Finanzen
- 7 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 8 Umweltbildung und Verbraucherfragen
- 9 Pädagogik / Erziehung / Familie
- 10 Pädagogische Angebote unserer Kooperationspartner
- 13 Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie
- 14 Philosophie / Religion / Ethik
- 14 Naturwissenschaft, Technik und Mobilität
- 15 Medien und Kommunikation
- 15 Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

Kultur

- 16 Exkursionen, Führungen und Studienreisen
- 17 Kulturhaus Alte Synagoge
- 17 Literatur
- 17 Kleinkunst, Tanz und Theater
- 18 Kunst und Kulturgeschichte
- 19 Musiktheorie
- 19 Musikalische Praxis

Gesundheit

- 21 Vorträge
- 21 Entspannung und Stressbewältigung
- 24 Bewegung und Fitness
- 31 Essen und Genießen
- 33 Rund um Körper und Gesundheit

Grundbildung

- 37 Alphabetisierung

Sprachen

- 38 Integrationskurse
- 38 Einbürgerungstest
- 38 Deutsch als Fremdsprache
- 39 Englisch
- 40 Französisch
- 40 Italienisch
- 41 Spanisch

Beruf, Medien und Digitales

- 42 Vorträge
- 42 EDV und Medienkompetenz
- 45 Berufliche Kompetenzen

Landkreis

- 47 Dettelbach
- 47 Iphofen
- 48 Marktbreit
- 49 Wiesentheid

AGB, Pläne und Formulare

- 50 Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat
- 52 Wichtige Hinweise und Impressum
- 53 Allgemeine Geschäftsbedingungen

Programm der vhs Ochsenfurt: Heft bitte drehen



Semesterkalender Frühjahr/Sommer 2026

	Februar			März					April					Mai					Juni					Juli					
Montag	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27	Mo
Dienstag	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28	Di
Mittwoch	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	Mi
Donnerstag	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	Do
Freitag	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	Fr
Samstag	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		Sa
Sonntag	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		So

Semesterbeginn: 2. März 2026

Semesterende: 31. Juli 2026

Ferien und Feiertage ■



Volkshochschulen verstehen sich seit jeher als demokratische Orte des politischen und sozialen Lebens. Sie vermitteln politische Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Veranstaltungen im Bereich Gesellschaft fördern die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen und sind geprägt durch sachliche Diskussionen sowie einen offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen.

Universitätsbund

UNIVERSITÄTSBUND WÜRZBURG

● Kurs-Nr. **F11113KT**

Resilienz, Neuroplastizität und Prävention

Wie bleibe ich psychisch gesund?

Vortrag mit Diskussion

Resilienz und Neuroplastizität sind eng miteinander verbunden: Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft in Krisen, Neuroplastizität die Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Beide werden durch biologische, psychologische und soziale Faktoren beeinflusst. Der Referent erläutert die Grundlagen dieser Prozesse und zeigt auf, wie sie zur Prävention beitragen und helfen können, Erkrankungen wie Alzheimer, Depression oder Suchterkrankungen vorzubeugen.

Dr. Thomas Polak, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Mi, 04.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F11115KT**

Die EU als geopolitischer Akteur

Vortrag mit Diskussion

In den letzten Jahren hat die Unordnung in der internationalen Politik deutlich zugenommen. Chinas wachsendes Selbstbewusstsein, der Krieg in der Ukraine und eine zunehmend unsichere transatlantische Partnerschaft stellen Europa vor neue Herausforderungen. Die Europäische Union muss stärker eigenständig auftreten und ihre Interessen auf internationaler Ebene vertreten. Doch ist die EU dazu überhaupt in der Lage? Der Vortrag beleuchtet die EU als internationalen Akteur, ihre außen- und sicherheitspolitischen Handlungsmöglichkeiten sowie die Chancen und Grenzen einer gemeinsamen Positionierung im globalen Machtgefüge.

M. A. Manuel Pietzko, Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre, JMU Würzburg
Mi, 15.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Politik und Bürgerschaftliches Engagement

● Kurs-Nr. **F12515KT**

Demokratie in Gefahr?

Bestandsaufnahmen und Perspektiven

Diese Veranstaltung wird durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert

Vortrag mit Diskussion

Ist die Demokratie wirklich in Gefahr? Diese Frage beschäftigt Politik, Medien und Gesellschaft – und lässt sich nicht so einfach beant-

worten. Denn schon der Begriff „Demokratie“ ist vielschichtig, und nicht alle demokratischen Systeme befinden sich gleichermaßen in einer Krise. Der Vortrag bietet eine verständliche und fundierte Bestandsaufnahme: Wie steht es derzeit um die Demokratie – national wie international? Welche Herausforderungen beeinflussen Stabilität und Qualität demokratischer Systeme? Darüber hinaus werden Perspektiven eröffnet, wie mit diesen Herausforderungen umgegangen und demokratische Strukturen gestärkt werden können.

Dr. Christoph Mohamad-Klotzbach, Politikwissenschaftler, JMU Würzburg
Di, 03.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F12516KT**

„Das ist bei uns nicht möglich“: Demokratie, Populismus und Autokratie in Amerika

Diese Veranstaltung wird durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert
Vortrag mit Diskussion

„It Can't Happen Here“ – „Das ist bei uns nicht möglich“. Unter diesem Titel veröffentlichte der US-amerikanische Schriftsteller Sinclair Lewis 1935 seinen Roman über den Aufstieg eines populistischen Senators zum Präsidenten der Vereinigten Staaten, der sich schrittweise als Demagoge entpuppt. Dennoch halten es selbst seine Kritiker nicht für möglich, dass sich die Demokratie zu einer ausgemachten Diktatur auswächst. Bereits während der ersten Amtszeit von Donald Trump stiegen die Verkaufszahlen des Romans deutlich an. Kann die Lektüre von Romanen wie Sinclair Lewis' „It Can't Happen Here“ oder Philipp Roths „The Plot Against America“ (2004) dabei helfen, die politischen und kulturellen Spannungen unserer Tage besser zu verstehen? Und wie stark orientieren sich die literarischen Szenarien an historischen Entwicklungen in jenem Land, das als die erste moderne und auch heute noch existierende Demokratie der Welt gilt?

Prof. Dr. Catrin Gersdorf, Lehrstuhl für Amerikanistik, JMU Würzburg
Di, 21.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F12531KT online**

Kommunalwahl in Bayern 2026

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Am 08.03.2026 finden in Bayern Kommunalwahlen statt. An diesem Tag werden die kommunalen Vertretungen in Städten, Gemeinden und Landkreisen neu gewählt. Doch was bedeutet das konkret für die Wählerinnen und Wähler? Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die Bedeutung der Kommunalwahlen und den Ablauf des Wahltags und bietet damit einen fundierten Einblick in einen zentralen Bestandteil der kommunalen Demokratie.
Anmeldeschluss: 05.03.2026

Paul Gaedtker

Fr, 06.03.26, 16.00-17.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **F12533KT online**

Deutschlands Weg in den Ersten Weltkrieg

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Der Erste Weltkrieg gilt als die „Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts“. Ursprünglich als kurzer militärischer Konflikt geplant, entwickelte er sich zu einem fast fünf Jahre dauernden Krieg, der Millionen von Menschen das Leben kostete. Dennoch zogen im Jahr 1914 viele Menschen jubelnd in den Krieg. Der Vortrag geht der Frage nach, warum große Teile der Bevölkerung den Kriegsbeginn begeistert begrüßten. Dabei werden insbesondere die Rolle der Politik Kaiser Wilhelms II. sowie die außenpolitische Lage des Deutschen Reiches zu Beginn des Krieges kritisch beleuchtet.
Anmeldeschluss: 23.03.2026

Martin Schneider

Di, 24.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F12535KT online**

Die USA - Parteiengeschichte und die Polarisierung der Gesellschaft

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Das Mehrheitswahlrecht der USA begünstigt ein Zweiparteiensystem mit Demokraten und Republikanern. Der Online-Vortrag gibt einen Überblick über die historische Entwicklung der beiden Parteien – von den Konflikten um die Sklaverei über den Bürgerkrieg, nach dem der Süden in demokratischer Hand blieb, bis zum politischen Wandel der 1960er Jahre. Heute stehen sich die Lager unversöhnlich gegenüber. Im Vortrag werden zentrale ideologische Unterschiede und aktuelle politische Spannungen werden erläutert.
Anmeldeschluss: 28.04.2026

Roland Funk

Mi, 29.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

Ökonomie, Recht und Finanzen

● Kurs-Nr. F13111KT

Vermögensaufbau in unsicheren Zeiten: Warum ETFs überzeugen

Vortrag mit Diskussion

In unsicheren Zeiten stellen sich viele Menschen die Frage, wie sie ihr Geld sinnvoll anlegen können. Inflation, geopolitische Spannungen und schwankende Zinsen sorgen für Verunsicherung. Gleichzeitig bieten gerade jetzt börsengehandelte Indexfonds (ETFs) eine stabile Grundlage für den langfristigen Vermögensaufbau. Der Vortrag erklärt leicht verständlich, wie ETFs funktionieren, warum sie kostengünstig und breit gestreut investieren und welche Chancen und Risiken sie mit sich bringen. Außerdem wird erläutert, welche Rolle Inflation und Zinsen bei der Geldanlage spielen und wie ein ETF-Portfolio in turbulenten Phasen Orientierung und Ruhe bieten kann. Der Vortrag richtet sich an Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen, die ihr Geld selbstständig, nachvollziehbar und stressfrei organisieren möchten. Zur Vertiefung wird ab Dienstag, 21.04.2026 das Seminar "ETF-Wissen kompakt: Vom ersten Portfolio zur langfristigen Strategie (26F13121KT)" angeboten.

Franz-Josef Eichhorn, Professor für Finanz- und Investitionswirtschaft sowie Financial Services und E-Finance an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt
Di, 24.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. F13121KT *neu*

ETF-Wissen kompakt: Vom ersten Portfolio zur langfristigen Strategie

Dieser Kurs führt praxisnah vom Einstieg in börsengehandelte Indexfonds (ETFs) bis zu einer langfristig tragfähigen Anlagestrategie. Im ersten Termin werden die wichtigsten ETF-Arten vorgestellt, und mithilfe einer einfachen Risikoanalyse entsteht ein persönliches Risikoprofil. Anhand von Beispielpportfolios kann ein erster Entwurf für ein individuelles ETF-Portfolio entwickelt werden. Außerdem wird praxisnah erklärt, wie Depot, Sparplan und ETF-Kauf funktionieren und welche typischen Fehler leicht vermieden werden können.

Der zweite Termin vertieft das Wissen: Es wird gezeigt, wie sich ETFs in schwankenden Marktphasen verhalten, wie ein Portfolio an unterschiedliche Lebensphasen angepasst und durch Rebalancing sowie Diversifikation langfristig stabil gehalten werden kann. Ergänzend werden praxiserprobte Routinen für regelmäßige Portfolio-Checks vermittelt.

Der Kurs eignet sich für alle, die konkret ins Handeln kommen und ein ETF-Portfolio langfristig ausrichten möchten.

Franz-Josef Eichhorn, Professor für Finanz- und Investitionswirtschaft sowie Financial Services und E-Finance an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt
Di, 14.04.26, 18.30-20.30 Uhr, 2-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
27,00 EUR, 9-20 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule



Claudia Behringer

● Kurs-Nr. F13131KT *neu*

Money Talks – Wie Paare gute Finanzgespräche führen

Partnerschaft & Geld – Gemeinsam stark statt stillem Konflikt

Geld ist in vielen Beziehungen ein Tabuthema. Unterschiedliche Einkommen, Rollenbilder und Erwartungen können schnell zu Missverständnissen führen – besonders, wenn Care-Arbeit und finanzielle Verantwortung unterschiedlich verteilt sind. Das Seminar gibt Paaren Impulse, wie sie offen, wertschätzend und rechtzeitig über Geld sprechen können, bevor Konflikte entstehen.

Vorgestellt werden alltagstaugliche Modelle wie Haushaltsbudgets, verschiedene Kontenformen wie „Deins, Meins, Unseres“ sowie eine faire Verteilung von Ausgaben und Verantwortung. Auch größere Ziele wie Vermögensaufbau, Immobilien oder Ruhestandsplanung werden berücksichtigt. Gemeinsam wird das Bild eines „Finanzhauses“ der Partnerschaft entwickelt – als Grundlage für finanzielle Klarheit, gegenseitiges Verständnis und eine gemeinsame Zukunftsplanung. Damit Geld nicht trennt, sondern verbindet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Claudia Behringer, Generationenberaterin IHK und unabhängiger Finanzcoach
Mi, 18.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
15,00 EUR, 7-8 TN

● Kurs-Nr. F13137KT

Vererben oder übertragen

Was mache ich mit meiner Immobilie?

In vielen Familien ist das Thema "Immobilien vererben oder übertragen" ein wichtiger Gesprächspunkt. Um sich frühzeitig darauf vorzubereiten, sollte man die Vor- und Nachteile der verschiedenen Konzepte kennen: Zu Lebzeiten vererben mit Wohnrecht oder Nießbrauchsrecht? Oder von Todes wegen durch Testamentsgestaltung oder Erbvertrag? Für die Entscheidung zwischen den verschiedenen Konzepten müssen im Vorfeld unterschiedliche Überlegungen angestellt werden, die wir am heutigen Abend näher betrachten: Erbschafts- und Schenkungssteuer, wollen Sie wirtschaftlich noch über die Immobilie verfügen, wollen Sie eine Rückfallklausel für bestimmte Situationen oder auch die Gleichbehandlung der Kinder. Diese und weitere Fragestellungen werden erläutert, damit Sie für sich zu einer guten Entscheidung kommen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Iris Harff, Fachanwältin für Familienrecht
Fr, 06.03.26, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
15,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. F13141IP

Schenken, Erben, Testament

Wie wichtig ist es, ein Testament zu erstellen? Was kann und sollte ich hiermit alles regeln? Wer benötigt ein Testament?

Die wenigsten Menschen kennen die gesetzliche Erbfolge und wollen eigentlich, dass ihr Vermögen ganz anders verteilt wird. Selbst ein "Alleinerbe" kann in der Regel nicht über das gesamte vererbte Vermögen verfügen. Erben können in finanzielle Bedrängnis geraten, etwa durch die Geltendmachung von Pflichtteilen oder die Steuerlast. Welche Möglichkeiten gibt es, dies legal zu vermeiden?

Wer selbst entscheiden will, wie sein Vermögen nach seinem Tod verteilt wird, sollte sich hierüber rechtzeitig Gedanken machen. Mit einem sinnvollen und bedachten Testament kann auch Streit zwischen den Erben vermieden und die Erben entlastet werden.

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zur Erforderlichkeit und zu den Gestaltungsmöglichkeiten eines Testaments.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Grit Rückert, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Di, 19.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Physikraum
15,00 EUR, 8-15 TN

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

● Kurs-Nr. F14111KT *neu*

Klimawandel: Wissen. Verstehen. Handeln.

Durch das Klimapuzzle unsere Zukunft gestalten

In Kooperation mit der Umweltstation Kitzinger Land

Der Klimawandel – klingt kompliziert? Nur bis Sie die Karten des Klimapuzzles in die Hand nehmen! Das Klimapuzzle macht es Ihnen leicht, Zusammenhänge von Ursachen und Auswirkungen zu verstehen. Erleben Sie einen spielerischen, partizipativen Workshop, der Sie direkt ins Geschehen zieht. Sie lernen nicht nur von der Wissenschaft, die auf den Berichten des Weltklimarates basiert, sondern auch von den Perspektiven und dem gemeinsamen Wissen Ihrer Mitstreiter*innen. So eignen Sie sich die komplexe Materie gemeinsam an und verstehen Schritt für Schritt die systemischen Herausforderungen unseres Planeten. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein, finden Sie gemeinsam Lösungen und führen Sie positive Gespräche über Klimaschutz.

Ein Workshop für alle, die aktiv werden und unsere Zukunft mitgestalten möchten!

Weitere Informationen zum Klimapuzzle finden Sie unter www.climatefresk.org.

Klemens Ochel, Master of International Public Health, Allgemeinmediziner, Tropenmediziner
Sa, 09.05.26, 09.00-12.30 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
gebührenfrei, 5-12 TN





Umweltbildung und Verbraucherfragen

Energiewende und Klimaschutz

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Landratsamt Kitzingen



Landkreis Kitzingen

● Kurs-Nr. F14511KT

Aktuelle Förderprogramme für Heizungstausch und energetische Sanierung

Sie wollen eine neue Heizung einbauen oder Ihren Altbau energetisch sanieren? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Heizungsneubau, Wärmedämmung und erneuerbaren Energien Ihren Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und ver-

günstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über aktuelle Förderprogramme, die jeweiligen Fördervoraussetzungen sowie konkrete Rechenbeispiele.

Dipl.-Ing. (FH) Daniel Stumpf, Energieberater Verbraucherzentrale Bayern
Di, 10.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. F14512KT

Zukunft für Omas Häuschen – Schmuckstück oder kann das weg?

Die Potenziale des Vorhandenen erkennen: Welche gestalterischen und baulichen Qualitäten verbergen sich im Gebäudebestand? Wie lassen sich Substanz, Charakter und Atmosphäre bewahren und gleichzeitig neue, moderne Wohnqualität schaffen? Anhand anschaulicher Praxisbeispiele wird gezeigt, wie Bauen im Bestand erfolgreich umgesetzt werden kann – klimagerecht, wirtschaftlich und mit einem sensiblen Blick für das, was Orte nachhaltig prägt.

Tobias Ruppert, Architekt
Di, 14.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. F14513KT

Alles wird Strom! Smart Home und Elektrifizierung im Privathaushalt

Photovoltaik, Wärmepumpe, Wallbox und Batteriespeicher – was einst Zukunftsvision war, ist in vielen Haushalten bereits Realität. Intelligente Energiemanagementsysteme sorgen dafür,

dass selbst erzeugter Strom optimal genutzt, Kosten gesenkt und Stromnetze entlastet werden. Elektrifizierung und Digitalisierung ermöglichen heute einen hohen Grad an Eigenversorgung und leisten zugleich einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Energiewende. Im Vortrag wird anschaulich erläutert, welche Möglichkeiten SmartHome- und SmartMeter-Technologien heute bieten, wie das schwankende Angebot erneuerbarer Energien effizient genutzt werden kann, welche Rolle flexible Stromtarife und Speicher spielen und warum Wärmepumpe und Elektrofahrzeug ideale Partner für eine zukunftsfähige Energieversorgung im eigenen Zuhause sind.

Markus Ruckdeschel, Energieagentur Oberfranken
Di, 12.05.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. F14514KT

Energetisch Sanieren – Schwerpunkt Gebäudehülle

Wie lassen sich langfristig Heizkosten einsparen und der Wohnkomfort steigern? Welche energetischen Sanierungsmaßnahmen eignen sich für mein Budget und mein Gebäude? Löhnen sich Dämmmaßnahmen und Fensteraustausch finanziell? Immer mehr Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer überlegen, welche Investitionen im eigenen Haus sinnvoll sind und möchten mit langfristiger Perspektive sanieren. Der Vortrag stellt verschiedene Herangehensweisen vor, um Wärmeschutz und Energieeinsparung zu verbessern und den Wohnkomfort



Vor Ort

Service und Beratung in unseren Beratungszentren und Filialen:
[sparkasse-mainfranken.de/standorte](https://www.sparkasse-mainfranken.de/standorte)



KundenServiceCenter

Telefonischer Service: 0931 382-0
Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr
Samstags von 9:00 bis 14:00 Uhr
[sparkasse-mainfranken.de/ksc](https://www.sparkasse-mainfranken.de/ksc)



Internetfiliale

Online-Banking beantragen:
[sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking](https://www.sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking)



Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
[sparkasse-mainfranken.de/beratung](https://www.sparkasse-mainfranken.de/beratung)



Sparkassen-App

Sicheres und ausgezeichnetes Banking mit dem Smartphone oder Tablet:
[sparkasse-mainfranken.de/mobil](https://www.sparkasse-mainfranken.de/mobil)

Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

[sparkasse-mainfranken.de](https://www.sparkasse-mainfranken.de)



Sparkasse Mainfranken Würzburg

nachhaltig zu erhöhen.

Dipl.-Ing. (FH) Daniel Stumpf, Energieberater
Verbraucherzentrale Bayern
Di, 09.06.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F14515KT**
Elektromobilität - Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Mobilität leisten. Warum das so ist, wird in diesem Vortrag anhand von Hintergrundinformationen und Fakten verständlich erläutert. Gleichzeitig werden auch bestehende Herausforderungen thematisiert: Wo liegen aktuell noch Hürden? Für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die passende Lösung? Und wie könnte sich die Mobilität der Zukunft entwickeln? Zudem werden praxisnahe und verbraucherorientierte Tipps rund um Anschaffung, Nutzung und Alltagseinsatz von Elektroautos gegeben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Informationen für Einsteigerinnen und Einsteiger in die E-Mobilität.

Elias Schempff,
Regionalbeauftragter ACE (Auto Club Europa)
Di, 07.07.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Natur, Garten und Kräuter

● Kurs-Nr. **F14621KT neu**
Motorsägenkurs

Für alle, die ihr Brennholz in öffentlichen Wäldern selbst aufarbeiten wollen, ist ein Nachweis über einen zweitägigen Motorsägenkurs Pflicht. Mit diesem Kurs können Sie diesen nötigen Qualifikationsnachweis erlangen und erhalten nach Abschluss beider Kurstage eine Teilnahmebescheinigung. Qualifizierte Kursleiter aus der Praxis vermitteln Ihnen die nötigen Kenntnisse zur Handhabung, Pflege und Wartung der Kettensäge sowie zu Fäll- und Schnitttechniken und der Aufarbeitung von liegendem Holz. Die theoretischen Grundlagen werden Ihnen am ersten Tag näher gebracht, das Erlernete setzen Sie am nächsten Tag praktisch um. Die Praxis findet voraussichtlich in einem für die Kurse geeigneten Waldstück im Landkreis Kitzingen statt. Der Treffpunkt wird am ersten Tag (Theorieteil) besprochen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 18 Jahre. Für den Praxistag benötigt jeder Teilnehmer eine persönliche Schutzausrüstung bestehend aus Forsthelm, Schnittschutzhose, geeigneten Handschuhen und Forstschutzschuhe mit Stahlkappen und Schnittschutzeinlage! Das Werkzeug wird gestellt. Der Kurs wird nicht von der Berufsgenossenschaft SVLFG gefördert. Ein Informationsblatt ist in der vhs-Geschäftsstelle erhältlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause und vollständige, persönliche Schutzausrüstung wie im Text beschrieben
Frank Bohla und Dipl.-Ing. (FH) Frank Friedrich

Fr, 13.03.26, 15.30-20.00 Uhr
und Sa, 14.03.26, 08.30-15.30 Uhr
Luitpoldbau, Saal
125,00 EUR (keine Erm.), 5-15 TN

● Kurs-Nr. **F36111IP neu**

**Wildkräuter-Genuss
Frühlingsküche zum Genießen**

Vera Ell, zert. Obst & Kräuterpädagogin
Do, 07.05.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche,
(Eingang: Boverystraße 2)
30,00 EUR (keine Erm.) inkl. Materialkosten,
8-10 TN

Weitere Informationen auf S. 31

● Kurs-Nr. **F37172IP neu**

**Kräutergang zur
Sommersonnenwende**

**Räucherbüschel für die Rauhächte im
kommenden Winter vorbereiten**

Daniela Heilein, Heilpraktikerin für klassische
Homöopathie

Sa, 13.06.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Willanzheim; nähere Informationen
erhalten Sie nach der Anmeldung
12,00 EUR, 9-16 TN

Weitere Informationen auf S. 34

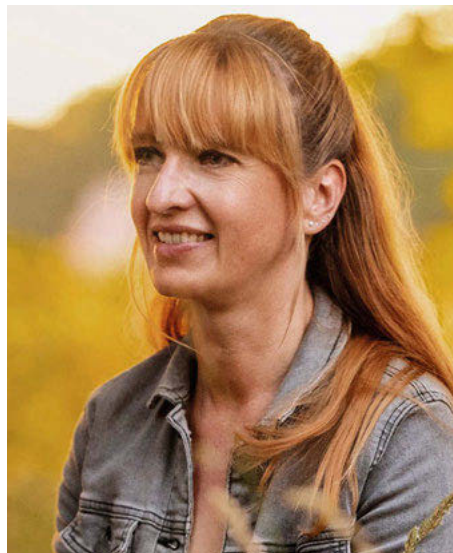
Tiere

● Kurs-Nr. **F14711KT neu**

**Kräuterkurs für Hundehalter
Heimische Wildkräuter als Futterergänzung
für den Hund**

Viele als „Unkraut“ bezeichnete Pflanzen stecken voller wertvoller Vital- und Nährstoffe und können die Gesundheit deines Hundes auf natürliche Weise unterstützen. In diesem Kurs erfährst du, welche heimischen Wildkräuter sich besonders gut als natürliche Ergänzung in der Hundeernährung eignen und wie sie sinnvoll eingesetzt werden können. Der Kurs verbindet fundiertes Wissen aus der traditionellen europäischen Kräuterheilkunde mit praxisnahen Inhalten. Im theoretischen Teil erhältst du einen verständlichen Einblick in die Grundlagen der Kräuterheilkunde und deren Anwendung beim Hund. Anschließend findet ein etwa 60-minütiger Kräuterspaziergang statt, bei dem die Wildkräuter direkt vor Ort bestimmt und ihre sichere Verwendung besprochen werden.

Birgit Vorndran, Tierheilpraktikerin
Sa, 20.06.26, 11.00-13.30 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
20,00 EUR, 6-10 TN



Birgit Vorndran



Pädagogik / Erziehung / Familie

● Kurs-Nr. **F15112KT online**
Eltern sein - Paar bleiben

Familienzeit und Elternschaft können zugleich wundervoll und herausfordernd sein. Wie kann es gelingen, gleichzeitig Eltern zu sein und Paar zu bleiben? Was kann eine wertschätzende Kommunikation dazu beitragen? Und welche Rituale können uns als Paar dabei helfen? In diesem Workshop gibt es praktische Tipps und Anregungen, um als Paar stark zu bleiben und die Balance zwischen Familie und Partnerschaft zu finden.

Gabriele Kuhmann, Systemische Einzel-,
Paar- und Familienberaterin

Mi, 15.04.26, 20.00-22.00 Uhr, 2-mal
vhs-Webinar mit Zoom
32,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F15121KT neu**
AD(H)S in der Familie

Praktische Wege zu mehr Gelassenheit

Das Leben als AD(H)S Familie kann oft anstrengend sein. Laut, bunt und oft chaotisch, aber auch mit viel Herz und vielen Emotionen, die immer wieder neu sortiert werden müssen. Mehr Struktur, mehr Gelassenheit und weniger Stress wünschen sich die allermeisten Betroffenen. Doch was sind Strategien und Maßnahmen, die die Situation entschärfen und wieder ein positives Miteinander in der Familie ermöglichen? Die Kursleitung, selbst betroffen von ADHS, zeigt Möglichkeiten auf, um die Handlungsfähigkeit als Eltern auszubauen und das eigene Kind in herausfordernden Situationen (wieder) mit Verständnis und Klarheit begleiten zu können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Petra Fischer, Kommunikations-, Stress- und
Achtsamkeitstrainerin

Sa, 13.06.26, 09.30-12.30 Uhr
und Do, 18.06.26, 18.00-20.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
48,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F15131KT online**
**Pubertät verstehen, Bindung
gestalten, loslassen -**

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Pubertät - eine Zeit zwischen Nähe und Abgrenzung: Wie kann ich meinem Kind Halt geben und gleichzeitig loslassen? Der Vortrag gibt einen Einblick in die Bindungstheorie und erklärt, warum eine sichere Bindung gerade in dieser Phase wichtig ist, um Orientierung zu geben und Eigenständigkeit zu fördern.

Anmeldeschluss: 15.04.2026

Katrin Romero Velasco, Yvonne Eckstein

Do, 16.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
11,00 EUR (keine Erm.)



vhs online

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Vielzahl an Webinaren zu den unterschiedlichsten Themen an. Weitere Informationen zur Teilnahme und den technischen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Website www.vhs.kitzingen.info.

● Kurs-Nr. F15133KT *online*

Kinder mit einer Leseschwäche unterstützen

Für Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Lesen ist eine grundlegende Fähigkeit für das gesamte Leben. Sie erfahren, wie Sie lese-schwache Kinder erkennen, gezielt fördern und ihre Motivation stärken. Der Vortrag bietet konkrete Tipps, um Misserfolge zu vermeiden und Lesen als positive Erfahrung zu gestalten – für mehr Lernfreude.

Anmeldeschluss: 28.04.2026

Claudia Hartl-Blisse

Mi, 29.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F15135KT *online*

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Geschwister sein heißt Nähe, Reibung, Zusammenhalt und auch Sturm. Wir laden ein, die Beziehung Ihrer Kinder mit neuen Augen zu sehen – nicht als Dauerbaustelle, sondern als Lern- und Liebesgeschichte. Sie lernen, wie Sie Geschwisterstreit begleiten können, warum Rivalität auch Wachstum bedeutet und wie Sie das „Wir-Gefühl“ in der Familie stärken.

Anmeldeschluss: 11.05.2026

Lena Holzmann

Di, 12.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. F15137KT *online*

Kinder mit einer Rechtschreibschwäche erfolgreich begleiten

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind mit Rechtschreibschwäche unterstützen können. Die Dozentin gibt praktische Tipps, um die Lernmotivation zu erhalten und Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, Ihr Kind sinnvoll zu fördern, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an Eltern aller Schularten.

Anmeldeschluss: 12.05.2026

Claudia Hartl-Blisse

Mi, 13.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F15138KT *online*

Kinder mit einer Rechenschwäche erfolgreich begleiten

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind mit Rechenschwäche unterstützen können. Die Dozentin gibt praktische Tipps, um die Lernmotivation zu erhalten und Herausforderungen zu meistern. Ziel ist es, Ihr Kind sinnvoll zu fördern, ohne es zu überfordern. Der Vortrag richtet sich an Eltern aller Schularten.

Anmeldeschluss: 19.05.2026

Claudia Hartl-Blisse

Mi, 20.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F15139KT *online*

Zwergensprache

Sich über Kindergebärden verstehen im Handumdrehen

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Babyzeichensprache – was ist das eigentlich? In diesem Webinar erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen der Babyzeichensprache und lernen die wichtigsten Babyzeichen kennen. Sie erfahren, wie Zeichen altersgerecht eingeführt werden, worauf dabei zu achten ist und wie sich die Zeichen spielerisch und alltagstauglich in die Kommunikation mit Ihrem Kind integrieren lassen. Der Workshop richtet sich an alle, die Babys und Kleinkinder früher und besser verstehen möchten: Eltern, Großeltern sowie Tagespflegepersonal und andere Betreuungspersonen.

Anmeldeschluss: 12.06.2026

Michaela Keil

Sa, 13.06.26, 09.30-11.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

Pädagogische Angebote unserer Kooperationspartner

Kinderakademie

Kinderakademie
Kitzinger Land



● Kurs-Nr. F15514KT

Kinderakademie: Klangabenteuer ohne Plan

Wie entstehen Geschichten aus Musik? Jazzpianist und Professor Bernhard Pichl zeigt am Klavier, wie aus Tönen lebendige Abenteuer werden – ganz ohne Noten! In diesem spannenden Mitmach-Vortrag lernen Grundschulkin-der, wie Improvisation funktioniert und wie sie selbst Musik erfinden können. Zuhören, mitma-chen, Spaß haben – und staunen, was man mit Musik alles zaubern kann!

Bernhard Pichl

Sa, 28.02.26, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
gebührenfrei

Kinderakademie Kitzinger Land

Vorlesungen für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

In Kooperation mit dem Landratsamt Kitzingen - Regionalmanagement Kitzinger Land sowie weiteren Partnern.

Interessierte können sich in den Mailverteiler eintragen lassen und sind dann immer recht-zeitig informiert: lag-ziel@kitzingen.de

● Kurs-Nr. F15515KT

Kinderakademie: Narkose - mehr als nur Schlaf

Warum spürst du während einer Operation nichts und wie wachst du sicher wieder auf? Dr. Daniel Holzheid, Facharzt für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin an der Klinik Kitzinger Land, erklärt heute, wozu man Narkose braucht, was vor, während und nach einer Nar-kose gemacht wird und ob Narkose und Schlaf das gleiche sind. Auch Fragen wie „Wer passt eigentlich auf mich auf?“ und „Wovon werde ich träumen?“ können in der Vorlesung geklärt wer-den.

Dr. Daniel Holzheid,

Oberarzt der Abteilung für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin der Klinik Kitzinger Land
Sa, 21.03.26, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
gebührenfrei

Parkmöglichkeiten

Wenn Sie Veranstaltungen und Kurse im Luitpoldbau oder in der Alten Synagoge besuchen, empfehlen wir Ihnen die Park-plätze am Alten Krankenhaus und vor allem die Parkgarage am Main P2.

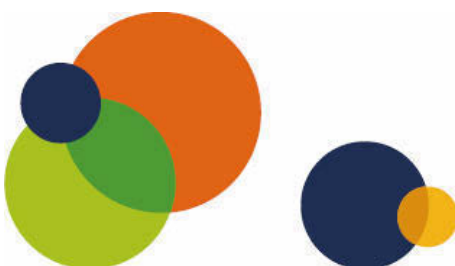
Der Fußweg von der Parkgarage P2 zur vhs beträgt 200 Meter, zur Alten Synagoge 100 Meter.



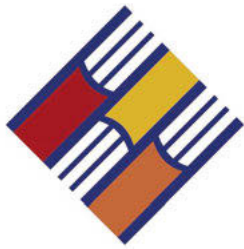
Die Parkgarage P2 ist rund um die Uhr geöffnet und in der Regel gebührenpflichtig.

Kostenloses Parken ist möglich:
Montag bis Freitag ab 18.00 Uhr, Samstag
ab 12.00 Uhr und Sonntag ganztägig.

Ausführliche Information unter
<https://www.stadt-kitzingen.de/rathaus-buer-gerservice/verkehr>



Stadtbücherei



Stadtbücherei im Luitpoldbau

● Kurs-Nr. **F15111KT neu**

In den Fängen der KI

Escape Game in der Stadtbücherei

Die Stadtbücherei Kitzingen wird zum Schauplatz eines spannenden Escape Games: Eine künstliche Intelligenz hat ihre Programmiererin entführt und spielt völlig verrückt. Ihr steht mitten in der Geschichte und müsst im Team Rätsel lösen, Codes entschlüsseln und kluge Entscheidungen treffen, um die KI auszuschalten. Dabei sind logisches Denken, Kreativität und Teamgeist gefragt, denn die Zeit arbeitet gegen euch. Das Escape Game "In den Fängen der KI" bietet Nervenkitzel und echtes Escape-Feeling in ungewohnter Umgebung und richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren sowie an Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Multimedial, also sowohl mit dem Tablet als auch mit Papier & Stift, müssen verschiedene Rätsel gelöst werden.

Bitte mitbringen: (falls vorhanden) eReader, Tablet oder Smartphone - WLAN-fähig

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mi, 04.03.26, 14.30-16.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

Vorlesespaß der Stadtbücherei Kitzingen

Für Kinder zwischen 4 bis 7 Jahren

Dauer jeweils: 16:00 bis ca. 17:00 Uhr

Anmeldung: frühestens 1 Woche vor dem jeweiligen Termin unter 09321 201933 oder buecherei@stadt-kitzingen.de.

● Kurs-Nr. **F15611KT**

Vorlesespaß - "Urmel schlüpft aus dem Ei" (Kamishibai)

Ab 4 Jahren

Am Strand der Insel Titiwu wird ein Ei in einem angeschwemmten Eisberg entdeckt, aus dem das neugierige Urmel schlüpft. Kaum geboren, sorgt es für allerhand Wirbel bei Professor Tibatong und seinen sprechenden Tieren.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Di, 10.02.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

● Kurs-Nr. **F15612KT**

Vorlesespaß - "Hannahs Hose"

Ab 4 Jahren

Das Buch erzählt vom morgendlichen Anzieh-Chaos mit Hannah, die am liebsten ihre Lieblingshose trägt und dabei ihren eigenen Kopf

hat. Es zeigt auf einfühlsame Weise, wie Kinder und Eltern gemeinsam Lösungen finden können.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Do, 26.02.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

● Kurs-Nr. **F15613KT**

Vorlesespaß - "Oh weh, oh Schreck, der Strumpf ist weg!" - Petronella Apfelmus

Ab 4 Jahren

Petronella sucht verzweifelt nach dem verschwundenen magischen Strumpf für ihre Oma und fliegt dafür durch Apfelgarten, Wimmerding und Haspelwald. Im dunklen Hexenturm entdeckt sie schließlich im Keller eine große Überraschung.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mo, 02.03.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

● Kurs-Nr. **F15614KT**

Vorlesespaß - "Bestimmer sein" (Kamishibai)

Ab 5 Jahren

In Reimen und bunten Bildern zeigt die Geschichte, wie die Tiere im Dschungel um die Vorherrschaft streiten. Am Ende sorgt das kleine Erdmännchen Elvis mit seiner Idee für Ruhe und Demokratie.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Di, 10.03.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

● Kurs-Nr. **F15615KT**

Vorlesespaß - "Na warte, sagte Schwarte"

Ab 4 Jahren

Auf dem Bauernhof wird Hochzeit gefeiert! Bräutigam Schwarte fällt immer etwas ein, egal ob den Gästen die passenden Kleider fehlen, die Braut ein echtes Himmelbett möchte oder



Foto Koch
www.foto-koch.com
09321 / 4863

alle ein Gewitter überrascht!

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Do, 19.03.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

● Kurs-Nr. **F15616KT**

Vorlesespaß - "Hicks, machte Babette"

Ab 4 Jahren

Mama Schwein will vorlesen, doch Schweinchen Babette kann nicht aufhören zu hicksen. Alle Versuche helfen nichts, bis schließlich Vanessa, die alte Kuh, mit einem indischen Geheimrezept Abhilfe schafft.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mo, 23.03.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

Familienstützpunkte

Familienleben ist bunt, turbulent und immer für eine Überraschung gut. Die Frage wie Erziehung gut gelingen kann, ist nur eine von vielen, die Eltern sich heute stellen.



In den 5 Familienstützpunkten im Landkreis finden Vorträge und Workshops zu den Themen Erziehung, Ernährung, Bewegung und Familienzeit statt. Die Familien finden eine Anlaufstelle für Ihre Fragen und Begegnung und Austausch mit anderen Eltern. Alle Familien sind unabhängig vom Wohnort in allen Stützpunkten herzlich willkommen.

Weitere Informationen und alle Veranstaltungen der Familienstützpunkte finden Sie unter familienwegweiser.kitzingen.de

Familienstützpunkt Kitzingen

Ansprechpartnerin: Sonja Huber
Haus für Jugend und Familie
Jahnstr. 6
Telefon: 0931/562-24
E-Mail: familienstuetzpunkt@ags-jugendhilfe.de

Familienstützpunkt Dettelbach

Ansprechpartnerin: Julia Eichner
Falterstr. 16
Telefon: 0176/18092017
E-Mail: familienstuetzpunkt@dettelbach.de

Familienstützpunkt Iphofen

Ansprechpartnerin: Michaela Holzmann
Schützenstraße 2
Telefon: 0173/7216767
E-Mail: familienstuetzpunkt@suedost722.de

Familienstützpunkt Wiesentheid

Ansprechpartnerin: Eva Viruë
Balthasar-Neumann-Str. 14
Telefon: 0931/9735920
E-Mail: familienstuetzpunkt@wiesentheid.de





Netzwerk Junge Familie/Eltern

Eltern müssen täglich viele Aufgaben jonglieren – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Und zwischen hier und da soll die Ernährung der Kinder auch noch ausgewogen sein, die Bewegung regelmäßig und man selbst als Erwachsener ein Vorbild.



Die Angebote des „Netzwerk Junge Eltern / Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen.

In Kursen, auf Ausflügen oder in Workshops können Sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen. Das Programm richtet sich an Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Anmeldung

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, ist eine Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor dem Termin direkt beim **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten** erforderlich. Die Anmeldung ist möglich unter www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/familie oder <https://t1p.de/pish>

Auf dieser Internetseite finden Sie außerdem das Gesamtangebot für Familien. Alle Kurse sind für Sie kostenfrei, gelegentlich fallen Material- / Lebensmittelkosten bis 3,00 EUR an. Die Aufsichtspflicht während der Veranstaltung verbleibt bei den Eltern.

Themenübersicht:

Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft

Online-Angebot

Vor und während der Schwangerschaft treten viele Fragen bei der werdenden Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern zusätzlich. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung

Onlineveranstaltung

Stillen ist für die Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. In dieser Veranstaltung beantworten wir Ihre Fragen rund ums Stillen. Außerdem stellen wir Ihnen unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vor.

Von der Milch zum Brei

Kurs für Eltern/Familien mit Babys

Online- und Präsenzveranstaltung

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei!

Sie erhalten Informationen zur Zusammensetzung der Breie und zum Ablauf der Beikost Einführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Babybrei trifft Fingerfood

Für Eltern mit Babys ab 4 Monaten

Präsenzveranstaltung

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Breikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Vom Brei zum Familientisch

Für Eltern mit Kindern ab 9 Monate

Online- und Präsenzveranstaltung

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. Sie erfahren, durch welche Mahlzeiten Brei ersetzt werden kann, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten.

Am Familientisch

Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr

Online- oder Präsenzveranstaltung

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Doch wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Diese praktische Veranstaltungsreihe zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt. Themen sind:

- Das beste Essen für Kleinkinder – so geht's
- Entspannt am Familientisch
- Schnelle Gerichte für Kleinkinder
- Nachhaltig ernährt von Anfang an

Kinder an die Töpfe

Präsenzveranstaltung

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Kinderernährung: Geht das auch vegetarisch oder vegan?

Onlineveranstaltung

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und eine Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde! Ist nachhaltig leben mit „Bio“ gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung.

Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem (und Kunterbuntem)

Online- und Präsenzveranstaltung

Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Sie erhalten allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln. Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese.

Familienküche - Saisonal und regional

Präsenzveranstaltung

Diese Praxisveranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln für Mittag- und Abendessen zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Bewegung im 1. Lebensjahr

Präsenzveranstaltung

Bewegung und Aktivierung der Sinne sind Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Kindes. In diesen Kursen erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung im jeweiligen Altersabschnitt.

- Sinnliche Bewegungen für Babys von 3-5 Monaten
- Spielerische Bewegungen für Babys von 5-8 Monaten
- Bewegungsspaß für Babys von 8-12 Monaten

Spiel und Spaß in der Natur - Bei jedem Wetter

Für Eltern mit Kindern ab Laufalter bis 3 Jahre

Präsenzveranstaltung

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß!

Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus

Für Eltern mit Kindern ab Laufalter bis 3 Jahre

Präsenzveranstaltung

„Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Sie erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Termine & Anmeldung:



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

● Kurs-Nr. **F16111KT neu**

Ars vivendi - Ars moriendi

Vom gelingenden Leben und vom Loslassen
Vortrag mit Diskussion

Zur Kunst, ein gutes Leben zu führen, gehört seit der Antike auch das Bewusstsein, dass Loslassen ebenfalls zum Leben gehört. Doch was versteht man unter Lebenskunst und was bedeutet es für uns, vom Ende des Lebens her zu denken? Wir wandern entlang der beiden Pole Leben und Tod von der Antike in die Moderne und schauen, welche Aspekte uns helfen können, uns immer wieder freudig mitten ins Leben hineinzustellen. Dabei werden wir uns von römischen Triumphzügen über den Totentanz an Kirchenwänden in der Pestzeit bis hin zu Dietrich Bonhoeffer durch die Geschichte der Menschheit bewegen.

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 17.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F16112KT neu**

Her mit der Energie!

Das Geheimnis unserer inneren Kraft

Vortrag mit Diskussion

Manche Menschen scheinen mit Etwas gesegnet zu sein, das wir mit überquellender Lebensfreude und Kraft verbinden, andere wiederum sind dauerhaft müde und erschöpft. Was machen die Menschen anders, die in einer guten Energie stecken, ihr Tagespensum bewältigen, das Leben im Griff haben und auch noch gut aufgestellt im Außen sind? Was hat das alles mit moderner Frequenzforschung zu tun und welche kleinen Hacks im Alltag können mein Energielevel von dunkelrot in Richtung frisches Grün verschieben? An diesem Abend werden wir hinter die Kulissen von Energie blicken und uns einladen, die Kraftquellen in uns wieder zu entdecken, um sie im oft stressigen Alltag bestens nutzen zu können.

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 16.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F16121KT**

Hochsensibilität

Lebe Deine Begabung - Nutze Deine Stärken

Sie leben in einer starken Gefühlswelt, die Sie manchmal überrollt. Sie haben den Eindruck, auf äußere Reize wie Gerüche, Geräusche, Licht, Stimmen, Atmosphäre besonders empfindlich zu reagieren. Ihnen wird oft alles zu viel und Sie haben das Bedürfnis sich zurückziehen zu müssen, um allein zu sein.

Hochsensible Menschen haben viele Stärken. Sie sind häufig authentischer und umsichtiger. Viele von ihnen sind sehr kreativ und künstlerisch begabt. Sie gelten als gute Zuhörer, auch, weil sie empathischer mit der Situation ihres Gegenüber umgehen können. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich im Alltag aus? Wie kann sie weniger als Last und mehr als Gabe empfunden werden? Dieser Kurs soll Ihnen helfen durch den bewussten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität das Leben bunter, harmonischer und selbstbewusster zu gestalten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Thomas Schneider, Philosophischer Praktiker
Mi, 11.03.26, 18.00-20.00 Uhr, 3-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
48,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F16122IP neu**

Die vielen Einsamkeiten

Einsamkeit hat viele Gesichter

Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, das uns alle unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status betrifft. In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema behutsam und offen: Wo zeigt sich Einsamkeit in meinem Leben und welche Wege führen zu mehr Verbundenheit und Lebendigkeit? Im Austausch und mit gezielten Impulsen entdecken wir neue Perspektiven auf uns selbst und andere und entwickeln erste Anregungen, wie tragfähige Beziehungen im Alltag gestärkt werden können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo, 16.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Coaching, Businesscoaching und

Lebensberatung

Birklinger Straße 10, Iphofen

90,00 EUR (keine Erm.) inkl. Materialkosten,

5-6 TN

● Kurs-Nr. **F16123IP**

Sinnerfüllt leben in Krisenzeiten

Dem Leben Bedeutung geben

Krisen, ob persönlich oder global, können unser Leben tief erschüttern. Krankheit, Verlust oder die Bilder aus der Welt können uns manchmal an Sinn und Bedeutung zweifeln lassen. Doch gerade in solchen Momenten eröffnet sich die Chance, neu zu überlegen, was uns wirklich wichtig ist und was unserem Leben Tiefe und Richtung geben kann. Zugleich ist Lebenssinn ein wichtiger Schutzfaktor für Wohlbefinden und Gesundheit. Menschen, die Sinn in ihrem Leben finden, fühlen sich weniger belastet, depressiv und ängstlich. Sie haben nicht nur einen Stresspuffer, sondern sind auch psychisch und körperlich gesünder und zufriedener mit ihrem Leben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo, 15.06.26, 19.30-21.00 Uhr, 2-mal

Praxis für Coaching, Businesscoaching und

Lebensberatung

Birklinger Straße 10, Iphofen

90,00 EUR (keine Erm.) inkl. Materialkosten,

5-6 TN



Thomas Schneider

● Kurs-Nr. **F16124KT**

Hin- und hergerissen?

So gelingen gute Entscheidungen

Entscheidungen gehören zu unserem Leben, wie die Luft, die wir atmen. Mit jeder Entscheidung beeinflussen wir Glück und Leid von uns und anderen, erzeugen Liebe oder Hass, sorgen für Gesundheit oder Krankheit, in der Wirtschaft für Gewinn oder Verlust. Immer wieder gibt es Lebenssituationen, die wir eigentlich ändern müssten, die uns zu einer Entscheidung herausfordern. Gibt es „Spielregeln“, nach denen wir Entscheidungen treffen? Warum fallen uns Entscheidungen oft so schwer? Wie gelingt es uns, "richtige" Entscheidungen zu treffen? In diesem Seminar erhalten Sie Hilfestellungen, um fällige oder gar überfällige Entscheidungen treffen zu können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Thomas Schneider, Philosophischer Praktiker

Mi, 17.06.26, 18.00-20.00 Uhr, 3-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II

48,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F161131K online**

Psychotricks – Wie uns die Psychologie hilft, klarer zu sehen

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland e.V.

Warum kommen wir mit manchen Menschen einfach nicht zurecht? Warum glauben wir manchmal Dinge, die gar nicht stimmen? Warum wirken manche Menschen überzeugender

**Der vhs-Newsletter:
Immer informiert!**

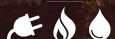
Abonniere unseren Newsletter und bleibe stets über die aktuellen Angebote deiner vhs auf dem Laufenden.

<https://www.vhs.kitzingen.info/newsletter>



Hier bin ich daheim.

Mein Zuhause. Meine Entscheidung.



Sicher. Fair. Regional.

LKW
Kitzingen

als andere? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie auf unterhaltsame Weise, wie psychologische Mechanismen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflussen. Sie lernen, wie Manipulation funktioniert, wie sich Wahrnehmungsfehler einschleichen - und wie man souverän mit falschen Behauptungen umgehen kann. Zahlreiche Praxisbeispiele, kleine Übungen und überraschende Erkenntnisse laden zum Mitdenken, Mitlachen und Nachfragen ein.

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Josef Maiwald

Mo, 02.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar

15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F16133KT online** **Ich krieg' die Krise?**

So bleiben Sie resilient

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Die aktuelle politische Lage, der fortschreitende Klimawandel und die Erfahrungen der Pandemiejahre fordern uns auf vielen Ebenen heraus. Auch das gesunkene, subjektive Sicherheitsgefühl belastet uns, Ängste oder Depressionen sind auf dem Vormarsch. Wie stärken wir Resilienz und Lebensfreude? Können wir auch andere Menschen unterstützen und ihnen Zuversicht geben? Das Webinar verbindet fachliche Impulse mit praktischen Übungen. Der gemeinsame Austausch mit der Dozentin und den anderen Teilnehmenden bietet Raum für Fragen und Diskussion.

Anmeldeschluss: 02.07.2026

Cecile Franz

Fr, 03.07.26, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F56815KT neu** **Wertschätzende Kommunikation im Beruf**

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di, 21.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 2-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III

33,00 EUR, 5-10 TN

Weitere Informationen auf S. 44

Philosophie / Religion / Ethik

● Kurs-Nr. **F17531KT online** **Können Kriege gerecht sein?**

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Zumindest gefühlt nimmt die Zahl an Kriegen auf der Welt derzeit zu. Warum uns das auffällt? Sicher auch deswegen, weil der Krieg uns in Deutschland näher kommt, die Konsequenzen weltweit zu spüren sind und weil wir im Allgemeinen Frieden dem Krieg vorziehen. Doch ist es eigentlich immer und in allen Fällen falsch, wenn ein Land einem anderen den Krieg erklärt? Gibt es möglicherweise gute Gründe für den Griff zu den Waffen? Im Vortrag lernen wir die Just War Theory (JWT), die Theorie des gerechten Krieges, kennen. Wir diskutieren, was es aus Sicht der Anhänger der JWT für Gründe geben kann, in den Krieg zu ziehen, welches Verhalten im Krieg gefordert wird und ob die Gründe dafür überzeugend sind. An Beispielen prüfen wir, welche Folgen sich für die Bewertung aktueller Kriege ergeben. So fragen wir auch, welchen Nutzen die JWT überhaupt hat.

Anmeldeschluss: 24.06.2026

Andreas Wolkenstein

Do, 25.06.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar

10,00 EUR (keine Erm.)

Naturwissenschaft, Technik und Mobilität

● Kurs-Nr. **F19131KT online** **Faszination Weltall - Teil 1**

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Das Universum entstand vor Millionen Jahren im Urknall. Seitdem dehnt es sich aus. Dies erkannten vor 100 Jahren Georges Lemaître und Edwin Hubble in der Galaxienflucht. Die Ausdehnungsrate heißt Hubble-Konstante. Der Referent berichtet über die aufwühlende Geschichte um die Bestimmung dieses Wertes, die immer noch nicht abgeschlossen ist.

Anmeldeschluss: 22.04.2026

Dr. Markus Vossebürger

Do, 23.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F19133KT online** **Faszination Weltall - Teil 2**

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Der Referent präsentiert die neuesten Erkenntnisse über das Weltall: Droht der Erde ein Einschlag eines Asteroiden? Wie steht es um den erwarteten Helligkeitsausbruch des Sterns von T Coronae Borealis? Was entdeckten die kürzlich in Betrieb genommenen Teleskope Vera C. Rubin und Euclid und was gibt es Neues vom Weltraumteleskop James-Webb?

Anmeldeschluss: 30.04.2026

Dr. Markus Vossebürger

Mo, 04.05.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar

9,00 EUR (keine Erm.)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:
www.vhs.kitzingen.info
- per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de
- telefonisch
- persönlich im Büro
- schriftlich per Anmeldeformular

Was immer Sie auch bevorzugen, wir benötigen in jedem Fall außer der Kursnummer folgende Daten von Ihnen:

- Name und Anschrift
- eine gültige Telefonnummer und E-Mail-Adresse
- ein SEPA-Lastschriftmandat
- für statistische Zwecke Ihr Geburtsdatum



Medien und Kommunikation

● Kurs-Nr. F19511KT **Psychologische Grundlagen Künstlicher Intelligenz – Denken Maschinen wie wir?**

Vortrag mit Diskussion

Was passiert, wenn psychologische Konzepte wie Lernen, Wahrnehmung oder Entscheidungsfindung auf Maschinen übertragen werden? In diesem interaktiven Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick hinter die Kulissen moderner KI-Systeme und fragen: Welche Ideen aus der Psychologie fließen in das Design künstlicher Intelligenz ein – und mit welchen Folgen? Wie „menschlich“ ist maschinelles Lernen wirklich? Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Gedanken einzubringen, kritisch zu hinterfragen und mit uns darüber zu diskutieren, wie Psychologie das Denken von Maschinen prägt – und ob das am Ende auch etwas über uns selbst verrät.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph
Di, 30.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. F19515KT **Mentale Resilienz im KI-Zeitalter**

Was bedeutet es für uns als Mensch, wenn wir für grundlegende Fragen unseres Lebens inzwischen KI-Systeme befragen und auf Basis dieser Informationen Entscheidungen treffen, anstatt diese Entscheidungen selber zu durchdenken? Was bedeutet es für uns als Erwachsene – aber insbesondere auch für die heranwachsenden Generationen, die diese Entscheidungsfähigkeiten noch nicht vollständig ausgeprägt und entwickelt haben, wenn Sie mit KI-Technologie in Berührung kommen? Wie können wir Praktiken entwickeln, die dafür Sorge tragen, dass wir uns nicht vollständig auf die digitalen Helfer verlassen und wir zu „Technik-abhängigen“ werden – sowohl bei unseren Alltagshandlungen als auch bei unserer Meinungs- und Entscheidungsfindung in moralischer, gesellschaftlicher oder politischer Hinsicht? In diesem Workshop wollen wir diesen Fragen nachgehen als auch Methoden diskutieren, wie wir als Menschen auch im „digitalen Sturm“ souverän und handlungsfähig bleiben können.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph
Di, 21.04.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
24,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. F19531KT *online* **Wie Maschinen denken lernen Eine Reise in die Welt der KI**

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Künstliche Intelligenz verändert die Welt der

Maschinen – sie lernen, verstehen und entscheiden nahezu selbstständig. Der Onlinevortrag führt verständlich in die Grundlagen des maschinellen Lernens ein, zeigt aktuelle Anwendungen im Alltag und wirft einen Blick in die Zukunft einer Welt, in der Maschinen zunehmend „denken“, statt nur speichern oder rechnen.

Anmeldeschluss: 16.04.2026

Dr. Günter Spanner

Fr, 17.04.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F19533KT *online* **Wie KI Geschlechterrollen und -vorurteile verstärkt**

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was passiert eigentlich hinter den Kulissen? In diesem Vortrag werfen wir einen kritischen Blick auf die Grundlagen, Funktionsweisen und Grenzen von KI-Systemen. Dabei gehen wir besonders auf gesellschaftliche Auswirkungen ein: Wo entstehen unbewusste Vorurteile (Bias) in Algorithmen? Wie wirken sich diese auf Geschlechtergerechtigkeit aus? Und was bedeutet es, wenn Technik nicht nur optimiert, sondern auch diskriminiert?

Anmeldeschluss: 15.05.2026

Dr. Nina Böhm

Mo, 18.05.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
gebührenfrei

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

● Kurs-Nr. F18116KT **Irland - Bis ans Ende der Welt**



© Hartmut Krinitz

Auf einer Küstenlänge von über 5500 Kilometern erstrecken sich vom milden Südwesten über das Karstland des Burren, die Weiten Connemaras und bis hinauf in den rauen Donegal und zur Antrim Coast zahlreiche irische „Enden der Welt“ in den Nordatlantik.

Nach über 25 Reisen und einem Gesamtaufenthalt von mehr als 3 Jahren versteht sich „Irland - Bis ans Ende der Welt“ als eine große Hommage an ein kleines Land und seine Bewohner, die mit ihrer heiteren Melancholie und der entschleunigten Lebensart oft wie ein Gegenentwurf zu dem auf Effizienz getrimmten Dasein unserer Tage wirken. Hartmut Krinitz gilt als einer der tiefsten Irlandkenner Deutschlands. Mit „Bis ans Ende der Welt“ präsentiert er bereits seine dritte Multivision zu einer Insel, die er seit über 30 Jahren intensiv und mit großer Zuneigung bereist und zu der er bereits 5 Bildbände und zahlreiche Kalender und Magazinbeiträge bei renommierten Verlagen veröffentlicht hat.

Hartmut Krinitz

So, 01.03.26, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR

● Kurs-Nr. F18117KT **Drei Esel im Balkan**

Wanderabenteuer mit Langohr Jonny in Albanien, Bosnien und Montenegro

Von Montenegro übers Prokletije Gebirge nach Albanien zu wandern war eine Reise, bei der nicht alles glatt lief. Unüberwindbare Flussläufe, neugierige Kuhherden, gefährliche Herdenschutzhunde, bimmelnde Schafe, wilde Pferdeherden und steile Anstiege in traumhafter Bergregion des Westbalkans. Hinzu kommen Müllprobleme, Parasitenbefall auf Haut und Fell und ein Herr, der um jeden Preis Jonny kaufen möchte.



© Lotta Lubkoll

Lotta, ihr Partner Stefan und Esel Jonny erleben eselig einzigartige Abenteuer. Gemeinsam lernen sie einheimische Familien kennen, erfahren große Gastfreundschaft und kosten selbstgemolkene Eselsmilch. Sie geraten in einen Waldbrand, in überraschende Polizeikontrollen auf einem Schmugglerpfad und müssen sich mit einer Lebensmittelvergiftung und Bärenspuren am Weg auseinandersetzen. Wie wohl Jonny reagiert?

Mit Mitte zwanzig hat sich Lotta, nach dem Tod ihres Vaters, ihren lang ersehnten Kindheitstraum erfüllt, Jonny gekauft und gemeinsam sind die Beiden über die Alpen gewandert. Danach haben sie Spanien und Portugal erkundet. Jonny wurde zum Familienmitglied, sogar ins rollende Tinyhouse wird sein Stall mit Platz für eine Langohrfreundin eingeplant, sobald sie vom Eselhof weg sind.

Ihre Reisen plant die Bestsellerautorin stets „Jonny-gerecht“ und passt auf, dass seine Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Das Gepäck wird fair aufgeteilt, denn Jonny ist kein Lastentier, sondern ihr gleichwertiger Wanderbegleiter. Auch Jonny darf Entscheidungen treffen, wodurch viel Flexibilität gefragt ist. Und das, obwohl Stefan noch nie Eselwandern war. Ob das gut geht?

Lotta Lubkoll

Do, 12.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR

Kartenvorverkauf Live-Reportagen

Tourist-Info Kitzingen, Schrankenstr. 1,
Tel. 09321 208888

Online-Kartenbestellung:

<https://www.access-tickets.de/kitzingen/>

www.stadt-kitzingen.de/kultur/alte-synagoge



Exkursionen, Führungen und Studienreisen

Kitzinger Kostproben „light“ Stadtführung

In Kooperation mit der Touristinfo Kitzingen

Durch verwinkelte Gassen, entlang blühender Gärten und durch den Untergrund führt die Stadttour hinter Kitzingens Kulissen. Nach dem Spaziergang durch die Altstadt öffnet sich die faszinierende Welt der Deusterkeller. Bei einer stimmungsvollen Führung entdecken Sie, wie hier einst das berühmte Exportbier entstand – und welche Geschichten die historischen Gewölbe bis heute bewahren. Zum Abschluss genießen Sie eine feine Kostprobe für den Gaumen. Enthaltene Leistung: Kostprobe, kurzweilige Führung durch die Stadt, Exklusivführung durch den Deusterkeller.

Eine Anmeldung ist vor Ort in der Tourist-Info Kitzingen oder im Web unter <https://www.stadt-kitzingen.de/tourismus/gaestefuehrungen/angebote#c2487> möglich.

● Kurs-Nr. **F21513KT neu**

Mi, 13.05.26, 17.30-19.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Froschreiterbrunnen (Modehaus Weigand, Schranenstr.)
18,00 EUR (keine Erm.), 12-20 TN

● Kurs-Nr. **F21514KT neu**

Do, 30.07.26, 17.30-19.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Froschreiterbrunnen (Modehaus Weigand, Schranenstr.)
18,00 EUR (keine Erm.), 12-20 TN

● Kurs-Nr. **F21515KT neu**

Kennen Sie Aschaffenburg? Tagesexkursion

Kennen Sie Aschaffenburg, das „fränkische Nizza“? - Die florierende Stadt in der Rhein-Main-Region bietet eine reiche Kultur- und Kulturlandschaft.

Eine ausführliche Stadtführung bringt uns die Sehenswürdigkeiten der charmanten und lebendigen Stadt näher. So bewundern wir neben dem Schloss z.B. in der Stiftskirche die „Beweinung Christi“ von Matthias Grünewald und Schads Kopie seiner „Stubbacher Madonna“. Samstag ist Markttag in AB, und man kauft gespannt bei einem Glas Sekt oder Wein ein, schön auch für die Mittagspause.

Danach besuchen wir das großartige Christian Schad Museum mit herausragenden Werken des „Meisters der neuen Sachlichkeit“. Schad (1894-1982), politisch nicht unumstritten, genießt künstlerisch Weltruhm. Nach einem kurzen Spaziergang durch den reizvollen Schlossgarten erreichen wir das Pompejanum, beauftragt von König Ludwig I. als idealtypischer Nachbau einer römischen Villa aus Pompeji. Aschaffenburg erreichen wir mit der Bahn ab Kitzingen Bahnhof.

Margit Hofmann, Gästeführerin

Sa, 06.06.26, 08.00-19.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Bahnhof Kitzingen (beim Fahrkartenschalter)

29,00 EUR (keine Erm.), 10-15 TN

In der Gebühr sind die Stadtführungen zu den Sehenswürdigkeiten, der Eintritt ins Christian Schad Museum sowie die Reiseleitung inbegriffen. Bahntickets sind nicht enthalten und müssen vorab selbst gekauft werden.

● Kurs-Nr. **F21519KT neu**

Gaibach: "Ort der Demokratie" und kulturhistorisches Juwel

Exkursion

Diese Veranstaltung wird durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gefördert

Gaibach, ein kleiner Ortsteil von Volkach, hat eine große Geschichte! Als einer von 14 „Orten der Demokratie“ in Bayern ist Gaibach bis heute oft unterschätzt, obwohl es historisch, politisch und kulturell eine herausragende Rolle spielte.

Die Familien Echter und Schönborn, Künstler wie Dientzenhofer, Neumann und Klenze prägen den Ort mit Kirche, Schloss, Kreuzkapelle und Konstitutionssäule.

Wir besuchen die Pfarrkirche von Balthasar Neumann, besichtigen (wenn möglich) den Konstitutionssaal im Schloss der Schönborns, und spazieren durch den Schlosspark zur Konstitutionssäule von 1828, erbaut von Le von Klenze zur Würdigung der Bayerischen Verfassung von 1818. Ganz besonders interessiert uns dort das Gaibacher Fest von 1832. Ohne die berühmte Rede von Wilhelm Joseph Behr dort wäre Gaibach heute nicht „Ort der Demokratie Bayerns“. Die Rede brachte ihm den Verlust aller Ämter und jahrelange Festungshaft ein.

Gaibach zeigt uns, dass Demokratie nicht selbstverständlich ist, sondern über lange Zeit mühsam erkämpft werden musste.

Margit Hofmann, Gästeführerin

So, 12.07.26, 14.00-16.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche Gaibach
gebührenfrei, 10-15 TN

foto koch
Est. 1982

Herrnstraße 3
97318 Kitzingen

09321 / 4863
www.foto-koch.com

Kulturhaus Alte Synagoge

Das Kulturhaus Alte Synagoge – ein Ort der Kultur, der Erinnerung und der Begegnung. Das vielfältige Kulturprogramm begeistert mit Musikkabarett, Beatles-Klängen, fetzigem Polka, einem Kindermusical, festlichen Konzerte, einem Quiz und vielem mehr. Sie sind eingeladen zu hören, zu staunen, zu lachen – und einander zu begegnen. Denn lebendige Kultur stärkt das, was uns verbindet: Menschlichkeit, Offenheit und Demokratie.

● Kurs-Nr. **F21711KT**

Franziska Wanninger

Wenn du wen brauchst, ruf mich nicht an
Sa, 07.02.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
25,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21712KT**

Jericho

Sa, 28.02.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
25,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21713KT**

CASH-N-GO: Ein Phänomen

Fr, 06.03.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
23,00 EUR



© Ingo Dumreicher

● Kurs-Nr. **F21714KT**

7. Blues-Austausch: Jochen Volpert, Carola Thieme und das Gregor Hilden Organ Trio

Sa, 07.03.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21715KT**

Klangfarben Festival

Handgemachte Musik zum Träumen
Sa, 14.03.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
35,00 EUR

Kartenvorverkauf Konzerte

Tourist-Info Kitzingen, Schrankenstr. 1,
Tel. 09321 208888

Online-Kartenbestellung:

<https://www.access-tickets.de/kitzingen/>

www.stadt-kitzingen.de/kultur/alte-synagoge/



● Kurs-Nr. **F21716KT**

CARA

Celtic Folk

Fr, 20.03.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR



© Samira Schulz

● Kurs-Nr. **F21717KT**

Duo Zunroyzn

„Der Zeit standhalten“

Sa, 21.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
15,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21718KT**

Paul Millns & Band

50 Jahre für den Blues

Sa, 25.04.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21719KT**

Miriam Hanika & das kleine Poesie Orchester

Sa, 09.05.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR



© Julian_Schulz

● Kurs-Nr. **F21720KT**

Mozart, Musik und Briefe

Mit Christoph Soldan

Mi, 13.05.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21721KT**

Heast as net? Best of Austro-Pop

Sa, 16.05.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR

● Kurs-Nr. **F21722KT**

Kilian, Kolonat und TonArt

Musik ohne Schubladen

Fr, 22.05.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
20,00 EUR

Literatur

● Kurs-Nr. **F22111KT**

Lesen und darüber reden

Offener Lesekreis

Jeden dritten Donnerstag im Monat treffen sich Literaturbegeisterte in der Stadtbücherei Kitzingen für den offenen Literaturkreis. Dieser bietet Raum für den Austausch über aktuelle, interessante und lesenswerte Bücher in entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Die Teilnehmenden müssen die besprochenen Titel nicht im Vorfeld gelesen haben und können jederzeit eigene Lieblingsbücher vorstellen. Unterschiedliche Sichtweisen und auch kritische Anmerkungen sind ausdrücklich erwünscht, denn ein lebendiger Dialog macht das Gespräch über Literatur besonders bereichernd.

Terminübersicht auf der Homepage der Stadtbücherei oder auf Anfrage per Mail an buecherei@stadt-kitzingen.de.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei

Jeden 3. Donnerstag im Monat

Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
gebührenfrei, 2-8 TN

Kleinkunst, Tanz und Theater

Tanzpraxis

● Kurs-Nr. **F24111MA**

Standard- und lateinamerikanische Tänze

Aufbaukurs für Paare

Sie haben bereits einen Anfänger-Kurs absolviert oder möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Die Grundsätze 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 Schrittcombinationen. Außerdem erlernen Sie neue Tanzstile wie z. B. Samba.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 11.03.26, 20.15-21.45 Uhr

Mi, 18.03.26, 20.15-21.45 Uhr

Mi, 15.04.26, 20.15-21.45 Uhr

Mi, 29.04.26, 20.15-21.45 Uhr

Mi, 06.05.26, 20.15-21.45 Uhr

Weitere Termine: 10.06.26, 17.06.26 und 24.06.26, jeweils 20.15-21.45 Uhr

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße
125,00 EUR (keine Erm.) pro Person, 12-30 TN

● Kurs-Nr. **F24211KT****Internationale Folklore für Anfänger
Tanz mit - bleib fit!**

Tanzen von Schweden bis ans Rote Meer oder von Russland bis in die Türkei - Was ist schon dabei? Tanzend werden Grenzen überwunden und Freude an fernen Kulturen gefunden. Manche/r findet so zu seiner Mitte auch ohne die perfekten Schritte. Gewinne Energie und Leichtigkeit - beim Tanzen erlebst du sie im großen Kreis oder auch zu zweit!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schuhe mit hellen Sohlen (keine Straßenschuhe)

Claudia Dündar-Meier und Isolde Eisenmann
Do, 05.03.26, 20.00-20.45 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Turnhalle
36,00 EUR, 10-24 TN

● Kurs-Nr. **F24212KT****Internationale Folklore für
Fortgeschrittene****Tanz mit - bleib fit!**

Fröhliche und ansprechende Rhythmen lassen uns den Alltag vergessen und die Lebensfreude spüren, die in den meisten Folkloretänzen steckt. Mal langsam, mal schnell, mal einfach, mal kompliziert, mal beschwingt, mal besinnlich - tanzen wir quer durch den Balkan, aber auch in andere Regionen der Folklore. Neben dem Spaßfaktor ist auch der gesundheitsfördernde Effekt der Bewegung zu Musik wissenschaftlich belegt. Es ist kein Tanzpartner erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schuhe mit hellen Sohlen (keine Straßenschuhe)

Claudia Dündar-Meier und Isolde Eisenmann
Do, 05.03.26, 20.45-21.30 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Turnhalle
36,00 EUR, 10-24 TN

● Kurs-Nr. **F24315KT neu****Tanzen im Kreis****Ein Weg zur inneren Ruhe**

Entdecken Sie die Schönheit einfacher, leicht erlernbarer Tänze im Kreis aus verschiedenen Kulturen. Das Repertoire reicht von ruhig-meditativen zum Teil sakralen und folkloristischen bis hin zu spielerisch-fröhlichen Tänzen. Wir lassen uns dabei berühren von einer Melodie, einem Tanz, einer Gebärde, einem Gedicht oder einer Geschichte. Fernab vom Leistungsdruck ist dies eine gemeinsame Bewegung, die

das Herz öffnet, die Seele berührt und zum Aufatmen einlädt. Ziel ist die innere Zentrierung: Lassen Sie die Gedanken zur Ruhe kommen, spüren Sie Ihren Körper neu und gewinnen Sie Lebensfreude und ein Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Schuhe mit hellen Sohlen (keine Straßenschuhe)

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Mi, 15.04.26, 19.45-21.15 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau, Saal
36,00 EUR, 8-14 TN

● Kurs-Nr. **F24321KT****Tanz dich fit - von Kopf bis Fuß!****Erlebnistanz: Gesellige Tänze für
Tanzbegeisterte**

Tanz ist Lebensfreude! Tanzen ist eine lebenswerte Art, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Sich nach wohlklingender Musik zu bewegen und gleichzeitig das Gedächtnis beim Erlernen der Schritte und Tanzfiguren zu trainieren, trägt zur Erhaltung des Wohlbefindens und der Gesundheit bei. Gemeinschaft und Lachen bringen echt Freude und führen zu einer positiven Lebenseinstellung. Zum Repertoire gehören internationale Folkloretänze, Paar- und Kreistänze, Blocktänze, Squares und Kontratänze sowie "Round-Dance". Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Neue Teilnehmende mit Tanzerfahrung sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Getränk

Martina Bernhardt, Gedächtnistrainerin zertifiziert BVGT, Fachtrainerin Prävention, Erlebnistanz-Trainerin

Mi, 25.02.26, 14.30-16.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
30,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN

Tanzen im besten Alter:**Erlebnistanz**

Erlebnistanz ist ein wunderbarer Weg, um Lebensfreude zu erleben und körperlich sowie geistig fit und gesund zu bleiben, unsere Beweglichkeit, Kondition und Konzentration zu fördern und erhalten. In freundlicher und wertschätzender Runde tanzen wir ein vielseitiges Programm aus Kreis-, Paar-, Folklore- und Gasentänzen sowie Square- und Linedance. Die Tanz- und Musikauswahl ist individuell und rich-

tet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jede*r kann mitmachen. Bitte mitbringen: Getränk

● Kurs-Nr. **F24324DE**

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Di, 03.03.26, 15.30-17.00 Uhr, 9-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
27,00 EUR (keine Erm.), 9-14 TN

● Kurs-Nr. **F24325KT**

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Do, 05.03.26, 14.30-16.00 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau, Saal
25,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN

● Kurs-Nr. **F24326DE**

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Di, 09.06.26, 15.30-17.00 Uhr, 5-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
15,00 EUR (keine Erm.), 9-14 TN

● Kurs-Nr. **F24327KT**

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Do, 11.06.26, 14.30-16.00 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau, Saal
15,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN

Kunst und Kulturgeschichte**Vorträge**● Kurs-Nr. **F25111KT online****Geniale Frauen: Architektinnen des
20. Jahrhunderts**

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Die Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Website www.vhs.kitzingen.info.
Anmeldeschluss: 10.07.2026

Waltraud Lenhart

Mo, 13.07.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
10,00 EUR (keine Erm.)

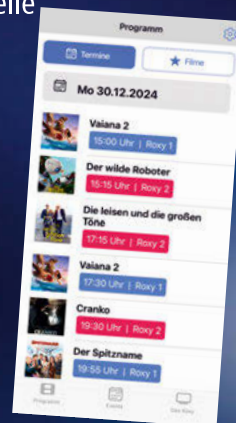


Das perfekte Geschenk für Freunde guter Filme: die **RoxyCard**



Hast du schonmal daran gedacht, deinen **Geburtstag** im Roxy zu feiern? Von Buffet über Live-Musik bis zum Blockbuster ist alles möglich... Schreib uns an: vermietung@dasroxy.de

Mit der **Roxy Kitzingen App** hast du das aktuelle Kinoprogramm immer in der Tasche...



QR Code scannen, App runterladen, fertig! **app.dasroxy.de**

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung können Teilnehmende Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit mit Mitteln der Kunst erlernen, erproben, entwickeln und erweitern. Nutzen Sie unser Angebot im kreativen Bereich, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

Vielfalt der Aquarellmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das Wasser zeigt den Weg - das macht das Malen mit Aquarellfarben so spannend. In diesem Kurs werden verschiedene Maltechniken vorgestellt, Grundlagen vermittelt und Erfahrungen ausgetauscht. Als Motive werden sowohl Gegenstände als auch Fotografien verwendet. Bei Fragen zum Material, melden Sie sich gerne in der vhs Geschäftsstelle.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Kasten mit Näpfen, alternativ Tuben), Aquarellpapier DIN A4-Block (300g/qm). Aquarellpinsel (mindestens ein kleiner und ein großer Rundpinsel, z. B. Nr. 6, 8 und 12 oder 16), Küchenkrepp

● Kurs-Nr. **F25431KT**

Ingrid Barbara Mehler

Di, 10.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
96,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F25434KT**

Ingrid Barbara Mehler

Di, 09.06.26, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
96,00 EUR, 6-10 TN

Acrylmalen in der Gruppe -

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sich gegenseitig beim Acrylmalen inspirieren, motivieren, auch mal kritisieren. Alles ist möglich - gegenständlich, abstrakt, fantastisch. Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß, schwarz), Keilrahmen, Pinsel, Spachtel, Schwamm, Kreide

● Kurs-Nr. **F25451KT**

Gabriele Schaller-Grötsch

Fr, 06.03.26, 09.00-12.00 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
145,00 EUR, 8-11 TN

● Kurs-Nr. **F25452KT**

Gabriele Schaller-Grötsch

Fr, 22.05.26, 09.00-12.00 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
145,00 EUR, 8-11 TN

Plastisches Gestalten

● Kurs-Nr. **F26111MA**

Kreatives aus Ton

Keramikkurs für Erwachsene

Wir gestalten Schönes und Nützliches für Haus und Garten in angenehmer Atmosphäre. Sie können unter Anleitung eigene Vorstellungen umsetzen oder neue Anregungen sammeln. Wir arbeiten mit verschiedenen Ton-Massen/-Farben und Flüssigglasuren. Mögliche Objekte sind bis zu einer Höhe/Breite bzw. Durchmesser von 25cm machbar. Zur Kursgebühr kommen noch verbrauchsabhängige Material- und Brennkosten hinzu, die im Kurs direkt bezahlt werden.

Der 3. Termin am 07.07.2026 ist für das Glasieren der gefertigten Objekte vorgesehen. An diesem Kurs können Sie mit und ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schürze, Verpflegung für die Mittagspause am Samstag



Drobot Dean | stock.adobe.com

Christine Baumgart

Fr, 12.06.26, 17.00-19.30 Uhr
und Sa, 13.06.26, 09.00-15.30 Uhr
und Di, 07.07.26, 17.30-20.30 Uhr
Keramik-Werkstatt Christine Baumgart,
Zum Zobelsberg 6, Segnitz
93,00 EUR, 6 TN

Musiktheorie

● Kurs-Nr. **F28731KT online**

Peter Tschaikowski - Vortragsreihe

Nr. 1 - Weg zur Musik

Kindheit, Studium, 1. Werke

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

In dieser Vortragsreihe entdecken wir den Komponisten P. I. Tschaikowski von seinen weniger bekannten Seiten. Wir betrachten Leben und Werk im Kontext der russischen und europäischen Kultur des 18. und 19. Jahrhunderts und gewinnen neue Einblicke in seine Sinfonien, Opern, Ouvertüren und Ballette. Die 6 Einheiten der Vortragsreihe sind unabhängig voneinander buchbar.

Do, 05.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Weitere Termine, jeweils von 19-20.30 Uhr:

Nr. 2: Do, 19.03.26, Kurs-Nr. F28732KT

Eugen Onegin – Oper zwischen Gefühl und Gesellschaft

Nr. 3: Do, 16.04.26, Kurs-Nr. F28733KT

Romeo und Julia – Fantasie-Ouvertüre über Liebe und Tod

Nr. 4: Do, 07.05.26, Kurs-Nr. F28734KT

Sinfonie Nr. 4 op. 36 – Schicksal und Selbstbehauptung

Nr. 5: Do, 11.06.26, Kurs-Nr. F28735KT

Ballett – Schwanensee – Märchen und Melancholie

Nr. 6: Do, 25.06.26, Kurs-Nr. F28736KT

Sinfonie Nr. 6 „Pathétique“ op. 74

Anmeldeschluss jeweils 1 Tag vorher

Swetlana Savintsew

vhs-Webinar

9,00 EUR (keine Erm.)

Musikalische Praxis

Instrumentalkurse

● Kurs-Nr. **F29111IP**

Gitarre für Anfänger*innen I

Spaß am Instrument mit Lernerfolg und Motivation in der Gruppe, das ist der beste Weg, sich schnell am Gitarre spielen zu erfreuen. Ob Jugendliche, Erwachsene oder Linkshänder*in? Gitarre spielen zu lernen ist jederzeit für jedermann und für alle Altersgruppen möglich! Wir erlernen die wichtigsten Akkorde für die Liedbegleitung. Die Musikauswahl entscheiden die Teilnehmer*innen mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine Teilnahme-Bescheinigung zur Fortbildung kann erstellt werden.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre, Schreibmaterial, Kursbuch "Querbeet 1"

Linda Schatz

Di, 03.03.26, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)
64,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **F29112IP**

Gitarre für Fortgeschrittene I

Teilnehmende, die schon gute Grundlagen des Gitarrenspiels beherrschen oder Anfänger II belegt haben, finden hier die Möglichkeit der Vertiefung. Zupf- und Anschlagstechniken werden in diesem Kurs ausgebaut sowie Lieder aus unterschiedlichsten Bereichen geübt.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre, Schreibmaterial, Kursbuch "Querbeet 1"

Linda Schatz

Di, 03.03.26, 19.00-20.00 Uhr, 8-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)
64,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **F29126KT**

Songs and Stories - Mit der Ukulele begleiten

Spielend Musizieren für (Wieder-)Einsteiger

Die Ukulele ist ein wunderbares Instrument, das leicht zu erlernen ist. Im Kurs wollen wir entdecken, was sich dieser kleinen, freundlichen Begleiterin an Tönen und Klängen entlocken lässt. Wir erfahren, wie sich mit wenigen Akkorden und dem passenden Rhythmus, Songs aus verschiedenen Musikrichtungen begleiten lassen. Voraussetzung ist Freude am gemeinsamen Musizieren und am Entdecken des Instruments. Spannende Geschichten, verbunden mit den erlernten Tönen ergeben eine musikalische





Reise und vielleicht auch schon, den ersten eigenen Song. Teil des Kurses ist ein gemeinsam geplantes und gestaltetes Abschlusskonzert an einem besonderen Ort in Kitzingen. Falls Sie ein Leihinstrument benötigen, können Sie diesen Bedarf bei der Anmeldung mitteilen.

Bitte mitbringen: Ukulele und Stimmgerät (falls vorhanden), Schreibmaterial, Kursbuch: Ukulele - Schnell und einfach (Cascha Verlag) - ISBN: 978-3-86625-117-4

Kerstin Hofmann

Mi, 04.03.26, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
80,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F29127MA neu**

Djembe-Workshop

Die afrikanische Trommel kennenlernen

Trommeln befreit den Kopf, baut Stress ab und man verbindet sich mit dem Instrument und dem Rhythmus, sodass man die Energie direkt spüren kann. An zwei Abenden lernen Sie die grundlegende Schlagtechnik auf der Djembe, der afrikanischen Trommel, kennen. Schritt für Schritt geht es hinein in die faszinierenden Rhythmen aus dem Senegal – lebendig, mitreißend und voller Energie. Mit viel musikalischer Begeisterung und Einfühlungsvermögen wird jeder Abend zu einem kleinen musikalischen Erlebnis.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; alle Interessierten sind herzlich willkommen. Auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eingegangen, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können.

Mame Cheikh Seck

Mi, 29.04.26, 17.00-18.45 Uhr, 2-mal
Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße
34,00 EUR, 5-15 TN

● Kurs-Nr. **F29128MA neu**

Djembe-Workshop

Die afrikanische Trommel erleben

Trommeln befreit den Kopf, baut Stress ab und man verbindet sich mit dem Instrument und dem Rhythmus, sodass man die Energie direkt spüren kann. An zwei Abenden lernen Sie die grundlegende Schlagtechnik auf der Djembe, der afrikanischen Trommel, kennen. Schritt für

Schritt geht es hinein in die faszinierenden Rhythmen des Senegals – lebendig, mitreißend und voller Energie.

Mit viel musikalischer Begeisterung und Einfühlungsvermögen wird jeder Abend zu einem kleinen musikalischen Erlebnis.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; alle Interessierten sind herzlich willkommen. Auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden wird eingegangen, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können.

Mame Cheikh Seck

Mi, 10.06.26, 17.00-18.45 Uhr, 3-mal
Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße
34,00 EUR, 5-15 TN



Mame Cheikh Seck

Bitte
melden Sie
sich **rechtzeitig** an,
spätestens eine
Woche vor Kurs-
beginn.

Immer was los in Kitzingen – Feste, Events, Aktivitäten 2026

Veranstaltungen

28. Februar – 06. April
World Press Photo Ausstellung
20. Mal in Kitzingen

19. April
Kitzinger Frühling
mit verkaufsoffenem Sonntag

23. April – 18. Oktober
StadtSchoppen
am Stadtbalkon

1. Mai
MainFestival

29. – 31. Mai
Stadtfest
mit verkaufsoffenem Sonntag

30. Mai – 30. August
Ausstellung: WILD TIMES

26. – 29. Juni
Promenadenweinfest

04. Juli
Nachbarschaftsfest

17. Juli
Open Air am Stadtbalkon
Mark Forster

18. Juli
Open Air am Stadtbalkon
Luciano

26. Juli
MAINswim

Ortsteile

Siedlung
14. März
Rama Dama

18. April
Pflanzen- und Saatgutbörse

17. Mai
Nachbarschaftsflohmarkt

31. Juli – 02. August
Siedler Kerm

Sickershausen
11. – 13. Juli
Straßenweinfest Sickershausen



**Stadtmarketing
Kitzingen**



**Kitzingen
am Main**

WWW.KITZINGEN-KANNS.DE

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Die Gesundheitsangebote der vhs vermitteln Wissen über gesunde Lebensstile, positive Körperwahrnehmung, Krisenbewältigung oder den Abbau von Stress. Das Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Vorträge

● Kurs-Nr. **F31121KT**

Der Säure-Basen-Haushalt Balance im Körper

Vortrag mit Diskussion

Für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen im Körper unerlässlich. Der sogenannte pH-Wert spielt dabei eine zentrale Rolle, denn er beeinflusst fast alle biologischen und biochemischen Prozesse in unserem Organismus. Die gute Nachricht ist: Wir können dieses Gleichgewicht selbst aktiv unterstützen! Viele Regulationsmechanismen liegen in unserer eigenen Hand und lassen sich durch bewusste Lebens- und Ernährungsgewohnheiten positiv beeinflussen. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Zusammenhänge erklärt und durch praxisnahe, alltagstaugliche Tipps ergänzt. Denn ein dauerhaft übersäuerter Organismus kann vielfältige gesundheitliche Beschwerden wie Knochen- und Zahnabbau, Haarausfall, Schmerzzustände oder eine verminderte Leistungsfähigkeit begünstigen. Ziel des Vortrags ist es, die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts verständlich zu machen und praktische Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv unterstützen können.

Anja Fahrmeier, Apothekerin

Di, 28.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung



Anja Fahrmeier

● Kurs-Nr. **F31122KT**

Ernährung in den Wechseljahren Was der Körper jetzt braucht

Vortrag mit Diskussion

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich, hormonell und oft auch emotional. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine gezielte, genussvolle Ernährung Beschwerden lindern und das allgemeine Wohlbefinden fördern kann. Sie erhalten leicht umsetzbare Tipps, erfahren, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, und wie Sie Ihren Körper in dieser Lebensphase bestmöglich unterstützen. Der Vortrag verbindet aktuelles Wissen mit praktischen Empfehlungen und bietet Raum für Fragen.

Katrin Lürkens,

staatlich anerkannte Diätassistentin

Di, 19.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

5,00 EUR, ohne Anmeldung

Entspannung und Stressbewältigung

Entspannung und Körpererfahrung

● Kurs-Nr. **F32111WI neu**

Autogenes Training

Viele Menschen leben heutzutage in einem dauerhaften Spannungszustand und finden kaum Momente der Entspannung. Autogenes Training kann dabei helfen, sich in relativ kurzer Zeit selbst zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Wörtlich übersetzt bedeutet Autogenes Training „aus dem Selbst entstehendes Üben“, es ist eine Hilfe zur Selbstentspannung. Sie lernen im Kurs, durch einfache Übungen selbstständig einen Entspannungszustand herzustellen. Auf diese Art und Weise können Sie langfristig Ihre Stresstoleranz erhöhen und Stresssignale wie Bluthochdruck oder Schlafstörungen verringern. Der Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, den eigenen Stress besser zu bewältigen und sich gezielt zu entspannen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training

Do, 05.03.26, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal
Bürgerzentrum Wiesentheid, Dachraum
53,00 EUR, 8-9 TN

● Kurs-Nr. **F32131KT**

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 unter anderem mit Autogenem Training vertieft.

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

Roswitha Baumann, Yogalehrerin,
Pilatestrainerin

Mo, 02.03.26, 17.30-18.30 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-11 TN

Hatha Yoga

Du willst deinem Körper und Geist sowie der Seele etwas Gutes tun? Yoga ist perfekt, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen. In diesem Kurs erwartet dich eine ausgewogene Mischung aus klassischen Yogahaltungen (Asanas), die dich dabei unterstützen, deine Beweglichkeit, Kraft und Balance zu fördern. Wir verbinden entspannte, sowie kraftvolle Asanas mit einer Mischung aus gehaltenen und fließenden Übungen. Entspannungsübungen wie Meditation und Atemtechniken runden jede Einheit ab. Alle Übungen werden schrittweise aufgebaut.

Der Kurs eignet sich somit gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke

● Kurs-Nr. **F32311IP**

Wibke Düring, Yogalehrerin

Mo, 23.02.26, 18.00-19.00 Uhr, 15-mal

Am 23.03.2026 findet der Kurs nicht statt.

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

Eingang: Boverystraße 2

80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **F32312IP**

Wibke Düring, Yogalehrerin

Mo, 23.02.26, 19.00-20.00 Uhr, 15-mal

Am 23.03.2026 findet der Kurs nicht statt.

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

Eingang: Boverystraße 2

80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **F32313KT**

Nadine Seger, Yogalehrerin

Do, 05.03.26, 18.30-19.45 Uhr, 9-mal

Luitpoldbau, Saal

60,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F32314KT**

Nadine Seger, Yogalehrerin

Do, 05.03.26, 20.00-21.15 Uhr, 9-mal

Luitpoldbau, Saal

60,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F32315KT**

Nadine Seger, Yogalehrerin

Do, 25.06.26, 18.30-19.45 Uhr, 6-mal

Luitpoldbau, Saal

40,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F32316KT**

Nadine Seger, Yogalehrerin

Do, 25.06.26, 20.00-21.15 Uhr, 6-mal

Luitpoldbau, Saal

40,00 EUR, 9-15 TN

Balance Finden

Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule



Entspannung

Alltagsbelastungen und die in ihrer Folge auftretenden Anspannungen sind Erscheinungen, die dann problematisch werden, wenn man nicht mehr zur Ruhe, zur Entspannung und damit zur Erholung kommen kann.

Die Ursachen dafür liegen in der inneren Entwicklung des Einzelnen, im sozialen und gesellschaftlichen Umfeld sowie in den Bedingungen des beruflichen Alltags. Angesichts der unterschiedlichen Faktoren, die zu äußeren oder inneren Verspannungen führen, geht es in diesen Kursen nicht darum, lediglich Bewältigungstechniken zu vermitteln, sondern um eine ganzheitliche Sicht der Ursachen und Symptome.

Die Teilnahme an unseren entspannungs- und körperorientierten Kursangeboten bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise im Einzelfall nötige therapeutische Behandlung. Ziel dieser Kurse ist es vielmehr, die Teilnehmenden zu befähigen, die Übungen in ihren Alltag zu integrieren, und sollen somit Hilfe zur Selbsthilfe geben. Egal ob Yoga, Qi Gong oder Pilates, bei allen Angeboten lernen Sie Übungen, mit deren Hilfe Sie Ihren Stress im Alltag reduzieren können!

Bitte halten Sie im Vorfeld Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben oder wenn Sie unsicher sind, ob der gewählte Kurs geeignet für Sie ist.

Hinweis: Fast alle Kurse aus unserem Entspannungsbereich sind auch für Männer geeignet.

Hatha Yoga und die 5 Elemente

Hatha Yoga ist die Grundform des Yoga, darin werden hauptsächlich gleichbleibende Asanas gelehrt. Auf ihnen baut das Yoga der 5 Elemente auf. Es ist eine Kombination aus verschiedenen Yoga-Arten. Die Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Licht aktivieren unsere Energiezentren. Wir lernen unterschiedliche Atemtechniken kennen und Meditationen führen uns in die Stille und zu uns selbst. Altes loslassen und sich selbst entdecken - darum geht es in diesem Kurs. Er ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke, warme Socken

● Kurs-Nr. F32324KT

Sonja Hofmann, Yogalehrerin
Mi, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal
St. Martin-Schule, Turnhalle
80,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. F32325KT

Sonja Hofmann, Yogalehrerin
Mi, 04.03.26, 19.45-21.15 Uhr, 10-mal
St. Martin-Schule, Turnhalle
80,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. F32331KT

Power Yoga

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

In diesem Kurs gibt es eine bunte Mischung aus Kräftigung und Dehnungen. Ausgehend vom Sonnengruß fließen wir mit dem Atem dynamisch durch die Übungen und wie das Power Yoga im Namen schon andeutet: wir werden sicher auch etwas schwitzen! Ein Rundum-Paket für Körper und Geist.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch
balance - Ihre Fitnesslounge
Mo, 13.04.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F32333KT

Yoga moves

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Yoga moves verbindet yogatypische Bewegungsabläufe, Atemenergieübungen und klassische Yoga-Asanas mit Elementen aus den stärker westlich geprägten Entspannungstechniken des Autogenen Trainings und der Muskelentspannung.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, saubere Turnschuhe

Brigitte Lemsch

Di, 14.04.26, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F32336KT

Luna Yoga - Ein sanftes Yoga

Luna Yoga, entwickelt von Adelheid Ohlig, basiert auf Hatha Yoga. Sanfte, aber auch kräftigende Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und entspannen Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, Matte
Roswitha Baumann,

Yogalehrerin

Mo, 02.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
112,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. F32338KT *neu*

Yoga – Auf dem Weg durch Körper und Geist

Dieser Yoga-Kurs lädt dich ein, deinen eigenen Bewegungsraum bewusst zu entdecken und achtsam zu erweitern. Über acht Einheiten wirst du Schritt für Schritt durch zentrale Körperbereiche geführt – von den Füßen über Knie, Hüfte und unteren Rücken bis hin zu Schultergürtel,



Nico Dressel

Schulterbeweglichkeit sowie Hals und Nacken. Jede Asana wird so ausgeführt, wie es für dich heute möglich ist, und zugleich als Einladung verstanden, sanft zu wachsen. Die Praxis des Kurses basiert auf Erkenntnissen des Yoga-Ansatzes nach Remo Rittner und Christoph Kraft. Neben mobilisierenden, dehnenden und kräftigenden Übungen erwarten Dich wohltuende Pranayama-Techniken und kurze philosophische Impulse, die Körper, Atem und Geist in eine harmonische Ausrichtung führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastik- oder Yogamatte, Getränk

Nico Dreßel, Yogalehrer,

Nadi-Muskeltherapeut

Fr, 06.03.26, 09.00-10.00 Uhr, 8-mal

Luitpoldbau, Saal

63,00 EUR, 8-15 TN

Bitte
melden Sie
sich rechtzeitig an,
spätestens eine
Woche vor Kurs-
beginn.

● Kurs-Nr. F32343IP

Yoga an der Kunigundenkapelle

Yoga im Freien berührt all unsere Sinne und kann für eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele sorgen. Das Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, in der die verschiedenen Asanas (Yogastellungen) fließend ineinander übergehen. Einerseits werden die Yogastellungen (Asanas) fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden die Positionen ruhig gehalten. So können wir uns aktiv stärken, um den Herausforderungen von Alltag und Beruf ausgeglichen entgegen treten zu können. Dafür breiten wir in diesem Kurs nach dem gemeinsamen Anstieg zur Kundigundenkapelle (ca. 600 m) unsere Matten an oder in der Kapelle aus und beginnen mit einer Meditation. Danach mobilisieren wir unseren Körper und bereiten ihn so auf die folgenden Asanas vor. Abschließend kommen wir in unsere wohlverdiente Schlussentspannung, unser Shavasana.

Sollte sich der Kurs aufgrund der Witterungsverhältnisse verschieben, informieren wir Sie spätestens am Fr., 12.06.2026. Alternativtermin: Sa., 20.06.2026

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Yoga-Matte, Decke, dicke Socken und Getränk

Cornelia Baumbach, Yogalehrerin

Sa, 13.06.26, 13.00-14.30 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Weinparadiesscheune,

97258 Ippesheim

9,00 EUR, 8-12 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule



● Kurs-Nr. **F32351KT**

YogaPilates

YogaPilates verbindet die fließenden, achtsamen Bewegungen des Yoga mit den kräftigenden und stabilisierenden Übungen aus dem Pilates. Die Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit, Balance und eine gesunde Haltung. Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga oder Pilates lieben und Lust haben, beide Trainingsformen in einer abwechslungsreichen Einheit zu erleben. Durch die Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung wird der gesamte Körper ganzheitlich trainiert. Gleichzeitig hilft YogaPilates dabei, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, Matte

Roswitha Baumann,

Yogalehrerin, Pilatustrainerin

Mo, 02.03.26, 20.00-21.00 Uhr, 14-mal

Luitpoldbau, Saal

75,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. **F32511KT**

Taijiquan 24-Yang-Stil (Pekingform) Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden alle vier Teile (Figuren 1-24) der sogenannten 'Pekingform' unterrichtet und geübt. Zudem sind Basisübungen, die das Verständnis des Taijiquan vertiefen, fester Bestandteil der einzelnen Einheiten. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Erfahrungen aus dem Taijiquan haben, unabhängig mit welchem Stil die Erfahrungen gemacht wurden.

Bitte mitbringen: weite, bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder warme Socken, wenn vorhanden: 40-50 langes cm Rundholz (ca. 1-2 cm Ø), aufblasbarer Ball (30-40 cm Ø); Lehrbuch: Taijiquan von Kubiena, Zhang, ISBN: 3 851175 785-8

Hans-Ullrich Wolkenstein, Heilpraktiker,

Taiji-/Qi Gong-Lehrer DTB

Di, 03.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal

Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum

90,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **F32522KT**

Qigong Wildgans Typ I Gesundheitszustandstraining

Qigong-Wildgans Typ I hat seit 2.000 Jahren einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Der Begriff "Guter Gesundheitszustand" umschreibt z. B. ein gutes Gedächtnis, geschmeidige Beweglichkeit, stabile Körperbalance, gesunde innere Organe und stärkere Abwehrkraft. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte man täglich für 10 Minuten in der Natur das Qigong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen üben. Das Training kann auch bei Gesundheitsproblemen wie z. B. Schmerzen vieler Arten, Kreislaufbeschwerden, Parkinson, Alzheimer eine Hilfe sein. Das Seminar ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung und Schuhe

Weihong Yang, Arzt für chinesische Medizin

Fr, 17.07.26, 18.30-21.00 Uhr, 2-mal

Luitpoldbau, Saal

55,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F32711KT online**

Zeit für Dich: Meditation und Achtsamkeit

Dieser Nachmittag voller Achtsamkeit und Meditation ist für alle, die über Bewegung und Stille wieder in ihren Körper, in ihr Herz und in ihre



Gabriele Kuhmann

Mitte kommen wollen. Seit Urzeiten ist Meditation eine Technik, um wieder eins mit sich selbst zu werden. Verschiedene Osho Meditationen, mit Phasen von Bewegung und Stille, lehren dich, aufmerksam nach innen zu schauen und bewusst wahrzunehmen, was ist. Dies kann deine Präsenz stärken, so dass du wieder mehr zu dir selbst kommen kannst.

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen (falls vorhanden), dicke Socken, lockere Kleidung, Getränk

Gabriele Kuhmann, Meditationslehrerin

Sa, 21.03.26, 13.00-17.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar mit Zoom

32,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **F32733IP**

Entspannung und Klang Gedanken gehen auf Reisen

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Lass' dich auf Reisen zu deinem ganz persönlichen Ort der Ruhe und Entspannung mitnehmen. Es begleiten dich dabei die warmen, wohltuenden Klänge der Klangschalen. Genieße deine erholsame Auszeit vom Alltag.

Bitte mitbringen: dicke Matte, Kissen, warme

Decke, warme Socken, Getränk, Neugier

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin

Fr, 13.03.26, 19.30-20.30 Uhr, 3-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musikzimmer

24,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **F32734IP**

Entspannung und Klang Stress lass' nach...

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Lass' dich mitnehmen und lerne verschiedene Entspannungstechniken kennen, die leicht erlernbar sind und sich gut in den Alltag integrieren lassen – für mehr Gelassenheit, innere Balance und Achtsamkeit. Begleitet werden die Übungen von warmen, wohltuenden Klängen der Klangschalen, die Körper und Geist sanft in Einklang bringen. Gönn dir diese erholsame Auszeit vom Alltag, nimm dir Zeit für dich selbst und erlebe, wie Entspannung und Klang dich auf wohlthuende Weise unterstützen können.

Bitte mitbringen: dicke Matte, Kissen, warme

Decke, warme Socken, Getränk, Neugier

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin

Fr, 12.06.26, 19.30-20.30 Uhr, 6-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musikzimmer

48,00 EUR, 6-8 TN

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Beweglich sein - ein Leben lang in jedem Alter! Bei der Feldenkrais-Methode steht die Wahrnehmung der inneren, mit der Bewegung verbundenen Empfindungen im Mittelpunkt. Sie werden in diesem Kurs dazu angeleitet, eigene (Bewegungs-) Gewohnheiten zu erkennen und neue Wege für Bewegung und Haltung zu finden. Die Bewegungsabläufe sind eher langsam, ohne Anstrengung, nichts wird erzwungen. Ziel ist es, beweglich zu bleiben und das Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke

● Kurs-Nr. **F33121KT**

Heidi Schenkel, Feldenkraislehrerin

Do, 12.03.26, 17.30-18.30 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau, Saal

48,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **F33122KT**

Heidi Schenkel, Feldenkraislehrerin

Do, 21.05.26, 17.30-18.30 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau, Saal

48,00 EUR, 5-10 TN

vhs Volkshochschule Kitzingen

FUTURE SKILLS

Mach dich fit für die Zukunft –
erlange Resilienz für deinen Alltag!
Jetzt Kurse finden unter:
volkshochschule.de

#zukunftsort_vhs



Stressbewältigung

● Kurs-Nr. **F33711KT**

Eine Stunde Zeit für mich Neue Kraft durch Selbstfürsorge

Eine Stunde Zeit, um zur Ruhe zu kommen, in wohlwollender Umgebung durchzuatmen und sich selber Gutes zu tun. Der Schwerpunkt dieses Kurses ist das Thema Selbstfürsorge: Gehe ich gut mit mir um? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Durch praktische Übungen, sanfte Bewegungen und gemeinsame Reflexionen lernen wir, unseren Alltag bewusst zu entschleunigen, Stress abzubauen und den inneren Akku wieder aufzuladen. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, um neue Kraft, Gelassenheit und Wohlbefinden zu erfahren. Bitte mitbringen: Decke, Socken, Meditationskissen

Petra Fischer, Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin

Mi, 15.04.26, 18.15-19.30 Uhr, 5-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen
Seminarraum III
50,00 EUR, 6-10 TN

Bewegung und Fitness

Fitness und Kraft

Wirbelsäulengymnastik

Haben Sie Rückenbeschwerden oder fühlen sich oft verspannt? Gezieltes Training von Muskulatur und Beweglichkeit kann helfen, Schmerzen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern. In diesem Kurs kräftigen wir unter fachkundiger Anleitung die stabilisierende Bauch- und Rückenmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und üben ein rückenschonendes Bewegungsverhalten für den Alltag. Ergänzende Dehn- und Entspannungsübungen unterstützen die Regeneration und lockern verspannte Muskulatur. Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten. Bei zurückliegenden Bandscheibenoperationen sollte vorab die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt konsultiert werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **F34111KT**

Carolyn Trabold,
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Mo, 02.03.26, 08.45-09.45 Uhr, 16-mal
Luitpoldbau, Saal
83,00 EUR, 10-16 TN

● Kurs-Nr. **F34112KT**

Carolyn Trabold,
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Mo, 02.03.26, 09.45-10.45 Uhr, 16-mal
Luitpoldbau, Saal
83,00 EUR, 10-15 TN

● Kurs-Nr. **F34124IP**

Rücken Fit

Mit Spaß an der Bewegung ab 55

Bei diesem Kurs verbessern wir durch gezielte Übungen sowohl die Beweglichkeit der Wirbelsäule als auch die der umliegenden Gelenke. Zudem kräftigen wir alle Muskeln, welche wir für einen gesunden Rücken brauchen. Auch das Dehnen verkürzter Muskulatur und die Verbesserung des Gleichgewichtes kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, Getränk

Simone Sauer, Physiotherapeutin
Mi, 04.03.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula
Eingang: Boverystraße 2
54,00 EUR, 9-15 TN

Rücken Fit

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Das perfekte Training für einen gesunden und kräftigen Rücken. Gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie sanftes Stretching sind die Hauptinhalte dieses Kurses.

Bei vorliegenden schwerwiegenden Erkrankungen oder zurückliegenden Bandscheiben-Operationen sollte vor der Teilnahme der Arzt befragt werden.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, saubere Sportschuhe

● Kurs-Nr. **F34131KT**

balance - Ihre Fitnesslounge

Di, 14.04.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F34132KT**

balance - Ihre Fitnesslounge

Mi, 15.04.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

Beachten Sie bitte:

Der Zugang zu Unterrichtsräumen in öffentlichen Schulen oder ins Hallenbad ist nur gemeinsam in der Gruppe möglich.

Wir bitten Sie daher um pünktliches Erscheinen.

Bewegter Rücken

Der "bewegte Rücken" ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik; eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings. Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erreichen, den Körper als Einheit zu sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes "bewegter Rücken". Im Zentrum steht dabei das harmonische, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Getränk

● Kurs-Nr. **F34135KT**

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 03.03.26, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
54,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F34136KT**

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 03.03.26, 10.15-11.15 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
54,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F34137KT**

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 09.06.26, 09.00-10.00 Uhr, 11-mal
Luitpoldbau, Saal
59,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F34138KT**

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 09.06.26, 10.15-11.15 Uhr, 11-mal
Luitpoldbau, Saal
59,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F34141KT**

Fit und Mobil

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie Stretching sind die Hauptinhalte dieser Wirbelsäulengymnastik. Eine gute Haltung und die Besserung bzw. die Vorbeugung von Rückenschmerzen sind die erwünschten Ziele des Kurses.

Bei vorliegenden schwerwiegenden Erkrankungen oder zurückliegenden Bandscheiben-Operationen sollte vor der Teilnahme der Arzt befragt werden.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, saubere Sportschuhe

balance - Ihre Fitnesslounge

Do, 16.04.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.), 1-10 TN

vhs Volkshochschule
Kitzingen

Schenken Sie doch einmal einen

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule Kitzingen

Pilates - Körper und Geist stärken

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 und der Beckenboden gestärkt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt. Jede Übung wird mit der Kraft aus der Körpermitte ausgeführt. Diese im Zentrum entstehende Kraft kontrolliert und koordiniert den Bewegungsfluss. In diesem Kurs wird nach den Pilates-Prinzipien Atmung, Axiale Verlängerung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle und Zentrierung trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Matte, Getränk

● Kurs-Nr. **F34151KT**

Ines Fratoianni, Pilates Instructor
Di, 03.03.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
54,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **F34152WI**

Judith Ackermann, Pilatetrainerin
Di, 03.03.26, 17.30-19.00 Uhr, 15-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
121,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **F34153WI neu**

Judith Ackermann, Pilatetrainerin
Di, 03.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 15-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
121,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **F34155KT**

Roswitha Baumann, Pilatetrainerin
Mi, 04.03.26, 09.30-10.30 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. **F34156KT**

Roswitha Baumann, Pilatetrainerin
Mi, 04.03.26, 10.30-11.30 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. **F34157KT neu**

Roswitha Baumann, Pilatetrainerin
Mi, 04.03.26, 11.45-12.45 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **F34158WI neu**

Ines Fratoianni, Pilates Instructor
Fr, 06.03.26, 08.30-09.30 Uhr, 10-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
54,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **F34159DE neu**

Pilates - Körper und Geist stärken Kraft und Stabilität

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit guter Grundfitness, die sich schmerzfrei bewegen können und Freude an einem intensiven Training haben. Die Einheiten setzen stärker auf kontrollierte Kraftarbeit und beanspruchen Muskelketten deutlicher - ideal für alle, die eine sanfte, kraftorientierte Alternative zum Fitnessstudio suchen. Viele Übungen wirken herausfordernd, doch Fortschritte entstehen Schritt für

Schlafen Sie gut oder schnarchen Sie noch?



Apnoe- / Schnarchtherapie Wir sorgen für einen erholsamen Schlaf

Dr. Maria Koronidou

Kieferorthopädin
Zertifiziertes Mitglied der Deutschen
Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin
(DGZS)

Wie schön könnte Ihr neues Lächeln sein?



Unsichtbare Zahnsparren Sofortsimulation mit 3D-Scanner



Mainärztehaus
Jahnstraße 5
97199 Ochsenfurt
Tel. 09331 / 98 41 93 0
info@kfo-dr-jobst.de
www.kfo-dr-jobst.de

Schritt: Zu Beginn muss nichts perfekt gelingen. Durch kontrollierte, kraftvolle Sequenzen entsteht ein spürbarer Trainingsreiz, der motiviert und Freude macht. Der Kurs stärkt Körperspannung, Stabilität und die Fähigkeit, Kraft präzise zu steuern. Er eignet sich für alle, die sich weiterentwickeln und neue körperliche Möglichkeiten kennenlernen möchten. Personen mit Schmerzen, Einschränkungen oder während der Schwangerschaft sollten an diesem Kurs nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Kimberly Eisenreich, Pilatetrainerin
Di, 05.05.26, 17.10-18.10 Uhr, 10-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach
Falterstr. 16
54,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **F34160DE neu**

Pilates - Körper und Geist stärken Präzision und Kontrolle

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ein ruhiges, aber forderndes Krafttraining bevorzugen, ein besseres Körpergefühl entwickeln und ein spürbares Muskeltraining ohne hohe Pulsbelastung erleben möchten. Die Bewegungen werden bewusst langsam und mit dem Atemfluss ausgeführt, wodurch die Muskelarbeit tiefer und kontrollierter wird. Ergänzend fließen Dehnungen, sowie Mobilisation für Hüfte, Wirbelsäule und Schultergürtel ein. Alle Sequenzen werden so angeleitet, dass unterschiedliche Fitnesslevel berücksichtigt werden. Ziel ist eine stabile Körpermitte, eine aufrechte Haltung und ein verbessertes Körpergefühl. Personen mit deutlichen Gelenk- oder Hüftproblemen sowie Schwangere sollten nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Kimberly Eisenreich, Pilatetrainerin
Di, 05.05.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach
Falterstr. 16
54,00 EUR, 9-10 TN

Pilates - Körper und Geist stärken Für Fortgeschrittene

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Krafttraining, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig und die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolg. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● Kurs-Nr. **F34163IP**

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Mi, 04.03.26, 20.00-21.00 Uhr, 10-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula
Eingang: Boverystraße 2
54,00 EUR, 9-15 TN



Kimberly Eisenreich



Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen

Der Programmbereich Gesundheit bietet ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Die Teilnahme an vhs-Kursen in diesem Bereich kann von den Gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden grundsätzlich die Krankenkassen bzw. die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP). Da dies mit einem enormen kosten- und zeitinintensiven Verfahren verbunden ist, wird die vhs Kitzingen auch weiterhin keine Registrierung bei der ZPP vornehmen.

Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer! Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen, bestens aus- und fortgebildeten Kursleiterinnen und Kursleiter, die in ihren Kursen individuell auf die Teilnehmenden eingehen können und ihre Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester vermitteln.

Gerne stellen wir Ihnen kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Andere Formulare von und für Krankenkassen füllen wir (auch online) nicht aus.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ihre Volkshochschule Kitzingen

● Kurs-Nr. **F34164IP**

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Mi, 04.03.26, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula
Eingang: Boverystraße 2
54,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **F34168KT**

Pilates

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Ziel des Pilates-Trainings ist die Kräftigung der tiefen, wirbelsäulennahen Bauch- und Rückenmuskulatur. Danach folgen einige Minuten der Entspannung für Körper und Geist.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Handtuch, saubere Turnschuhe

Brigitte Lemsch

Do, 16.04.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge
Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F34171KT**

Faszientraining

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Ohne Faszien geht gar nichts! Denn Faszien - das Netzwerk aus faserigem Bindegewebe, das unseren Körper umspannt und durchzieht - sind maßgeblich daran beteiligt, uns Form und Halt zu geben. Sie unterstützen Leistungsfähigkeit, Heilungsprozesse und Beweglichkeit unseres Körpers und sind zugleich das wichtigste Organ für Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung. Faszien benötigen unsere Aufmerksamkeit und eine sorgfältige Pflege - ein gezieltes Training kann dabei helfen. Es beschreitet vier Wege: Übungen mit verschiedenen Blackrollgeräten, Dehnübungen langer Muskelketten, Übungen zur Steigerung der Sehnenelastizität sowie die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Handtuch, saubere Turnschuhe

Brigitte Lemsch

Do, 16.04.26, 19.30-20.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge
Lochweg 12
59,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F34175KT**

Ganzkörpertraining zur Stärkung aller Muskelgruppen

Allgemeines Fitnesstraining

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen

Ein Kurs für alle Erwachsene, die keinen Leistungssport betreiben, aber etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Mit gezielten Übungen werden Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. So können Rückenschmerzen vorgebeugt und Haltungsschwächen ausgeglichen werden. Abschließende Dehnungsübungen erhalten die Beweglichkeit und fördern die Entspannung. Der Kurs findet in der Freiplatzanlage des Sportzentrums im Sickergrund statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin
Mi, 15.04.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
Sportzentrum im Sickergrund
48,00 EUR, 3-10 TN

● Kurs-Nr. **F34178KT neu**

Power-Zirkeltraining für Erwachsene ab 18 Jahren

Zur Verbesserung der allgemeinen Fitness

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Ganzkörpertraining in Zirkelform für alle, die sich auspowern und Kondition aufbauen möchten. Abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen für den Muskelaufbau und den Erhalt der allgemeinen Fitness. Abschließende Dehnübungen stärken die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

Fiona Zimmermann und Florian Düll
Fr, 17.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal
Sportzentrum im Sickergrund
72,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F34179DE**

Bodyforming

Ein Ganzkörpertraining für alle, die mit Spaß ihre Fitness trainieren und erhalten möchten! Der Kurs beginnt mit einem flotten Warm Up mit einfachen Aerobic-Schritten. Durch gezielte Übungen werden anschließend Bein- und Arm-, sowie Rücken-, Schulter- und Bauchmuskeln gekräftigt und der Stoffwechsel angeregt. Der Kurs endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Durch die Begleitung von Musik und die soziale Interaktion innerhalb der Gruppe werden die gute Laune und das Wohlbefinden gesteigert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, wenn vorhanden kleine Hanteln und Getränk

Agathe Henneberger,

Aerobic & Group Fitness Instructor

Mo, 02.03.26, 18.30-19.30 Uhr, 11-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
59,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. **F34181KT**

POUND® Fitness

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen

POUND® ist eine intensive Cardio-Jam-Session, die simuliertes Schlagzeugspielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio-, Pilates-, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leichtgewichtigen RIPSTIX® verwandelst du dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer.

Es gibt eine Getränkeflat für 2,00 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Wollsocken

Bodypower Kitzingen

Di, 14.04.26, 17.30-18.00 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
Gewerbegebiet Goldberg
40,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F34183KT**

Body Power - Langhanteltraining

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Effektives Langhantelprogramm zum Muskelaufbau und Straffung des gesamten Körpers. Basierend auf aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen und Grundübungen aus dem Kraftsport wartet ein mitreißendes Gruppenfitness-Erlebnis auf dich!

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

balance - Ihre Fitnesslounge

Mo, 13.04.26, 19.00-19.45 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge
Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F34185KT**

Bodypower Pump

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen

BodyPump® ist das original Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Von Millionen begeisterter Anhänger oft als "Pump" bezeichnet, ist es eine der weltweit schnellsten Methoden, um in Form zu kommen. Du trainierst alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z. B. Squats, Presses, Lifts und Curls.

Es gibt eine Getränkeflat für 2,00 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe

neugierig bleiben
Volkshochschule

Bitte melden Sie
sich rechtzeitig an,
spätestens eine Woche
vor Kursbeginn.



Bodypower Kitzingen

Sa, 18.04.26, 10.30-11.30 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
Gewerbegebiet Goldberg
70,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34187KT XCO-Shape

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"
XCO-Shape ist eine Bodyformingstunde für alle Muskelgruppen! Das Workout mit der XCO-Hantel wirkt positiv auf das Bindegewebe und verbessert Kraft, Ausdauer sowie die Koordination. Der Kurs bietet somit ein perfektes "All-in-one" Training mit Spaß und fetziger Musik.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe, Matte

Kerstin Hirschleib

Sa, 18.04.26, 11.00-11.45 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge
Lochweg 12
79,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34191KT Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik

Ziel dieses anregenden Kreislauftrainings ist es, durch spezifische Übungen die Muskulatur der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberschenkel zu straffen und zu kräftigen sowie den Stoffwechsel anzuregen. Durch Dehnen und Stretching, kombiniert mit Rückengymnastik und Pilatesübungen werden Haltungsschwächen ausgeglichen und durch abschließende Entspannungs- und Atemübungen wird ein Wohlbefinden des gesamten Körpers erreicht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

Cornelia Schmid-Kiemer, Übungsleiterin
Do, 26.02.26, 09.30-10.30 Uhr, 12-mal
Sporthalle TSV Hohenfeld
64,00 EUR, 9-15 TN



● Kurs-Nr. F34211KT Eltern/Kind-Turnen

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Die Kinder sollten (mit Hilfestellung) laufen können.

Bitte mitbringen: Turnkleidung

Eileen Duckerschein

Mo, 13.04.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
48,00 EUR (keine Erm.)

Kinderturnen

Für Kinder ab 3 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Bitte mitbringen: Turnkleidung

● Kurs-Nr. F34213KT Eileen Duckerschein

Mi, 15.04.26, 16.30-17.15 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
36,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34214KT

Eileen Duckerschein

Mi, 15.04.26, 17.15-18.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
36,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34217KT

Kinderturnen

Für Kinder von 6 bis 7 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Bitte mitbringen: Turnkleidung

Nina Gatzke

Fr, 17.04.26, 16.30-17.45 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
60,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34221KT

Kinderturnen

für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Bitte mitbringen: Turnkleidung

Nina Gatzke

Fr, 17.04.26, 17.45-19.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
60,00 EUR (keine Erm.)

Sportangebot für Senioren (75 plus) mit Einschränkungen

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Das moderate Ganzkörpertraining richtet sich insbesondere an Senioren, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr so leicht sportlich aktiv sein können. Ziele sind das Kräftigen der Muskulatur, Bewegen der großen und kleinen Gelenke und die Schulung der Koordination und des Gleichgewichts zur Sturzprophylaxe.

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. F34235KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Di, 14.04.26, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34236KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Di, 14.04.26, 09.45-10.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

Fitness und Ausdauer

Fitnessgymnastik - Aerobic & Bodystyling

Ganzkörpertraining

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Das effektive Ganzkörpertraining kräftigt die Muskulatur und wirkt positiv auf die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Die einzelnen Stunden variieren von Aerobic bis Bodystyling.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

● Kurs-Nr. F34521KT

Biria Farzaneh

Mo, 13.04.26, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

Bewegung und Fitness -

Körpererfahrung

Unter den belastenden Faktoren rangiert der chronische Bewegungsmangel an vorderster Stelle. Die Erfahrungen mit dem eigenen Körper sind in unserer häufig „kopflastigen“ Gesellschaft auf wenige Bewegungsabläufe reduziert.

Das Bewusstsein für Körperwahrnehmung und Körpererfahrung zu erhalten bzw. wiederherzustellen, ist ein zentrales Anliegen der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen.

Bewegungs-, Gymnastik- und Fitnessangebote, die so geplant und durchgeführt werden, dass das körperliche Erleben im Mittelpunkt steht und nicht das Erreichen einer von außen gesetzten Leistungsnorm, können helfen, die Ganzheitlichkeit des Körpererlebens wieder zu gewinnen.

● Kurs-Nr. F34522KT

Elena Firnschild

Mo, 13.04.26, 18.45-20.15 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle
72,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34523KT

Elena Firnschild

Mi, 15.04.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34524KT

Elena Firnschild

Mi, 15.04.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34535KT

Fitnessgymnastik

Spaß am Sport für eine bessere Gesundheit (ab 60 Jahren)

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Allgemeines Konditions- und Fitnesstraining zur Ausdauerschulung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

Sabine Michalek und Fiona Zimmermann

Fr, 17.04.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F34541KT

Jumping® Fitness

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen

Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining-System, welches auf speziell entwickelten Jumping® Fitness Trampolinen durchgeführt wird. Die Grundlage von Jumping® Fitness ist eine Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen, Variationen von herkömmlichen Aerobic-Steps, dynamischen Sprints und "Power Bounce"-Elementen. Durch die Komplexität der Übungen wird der komplette Körper gestärkt. Jumping® Fitness ist wegen der ständigen Veränderungen (Gravitations) dreimal effektiver als Joggen: Rund 400 Muskeln werden angezogen und entspannt zugleich. Weit mehr als es bei den meisten anderen Ausdauersportarten der Fall ist.

Es gibt eine Getränkeflat für 2,00 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe



Bodypower Kitzingen

Fr, 17.04.26, 09.00-09.45 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
Gewerbegebiet Goldberg
70,00 EUR (keine Erm.)

Kurs-Nr. F34546KT

Jumping® Kids

Für Kinder von 6 - 14 Jahren

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen

Das Jumping® Fitness für Kids Training besteht aus vielen Sprüngen, dynamischen Sprints, Balance- und Muskelaufbau-Übungen zu motivierender Musik. Dabei werden sowohl das Rhythmusgefühl als auch die Koordination und Ausdauer verbessert. Jumping® Fitness für Kids bringt nicht nur eine Menge Spaß, sondern fördert auch den Abbau von Stress und Anspannung. Jumping® Fitness ist somit der ideale Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Gleichzeitig stärkt das Training spielerisch das Selbstvertrauen und die Freude an Bewegung. Zudem unterstützt das abwechslungsreiche Training eine gesunde körperliche Entwicklung und fördert das soziale Miteinander.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Bodypower Kitzingen

Mi, 15.04.26, 16.30-17.15 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
Gewerbegebiet Goldberg
70,00 EUR (keine Erm.)

Kurs-Nr. F34551KT

Power Jump

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Effektives Trampolin-Workout, das den gesamten Körper beansprucht. Gleichzeitig ist es ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit hohem Spaßfaktor und mitreißendem Beat. Durch dynamische Sprungkombinationen werden Kraft, Koordination und Balance optimal trainiert. Die motivierende Musik sorgt dabei für neue Energie und macht jede Einheit zu einem besonderen Trainingserlebnis.

Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe, Matte

Kerstin Hirschle

Do, 16.04.26, 18.00-18.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
69,00 EUR (keine Erm.)

Kurs-Nr. F35711KT neu

Laufkurs nach der Laufcampus-Methode

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Laufschuhe, Getränk

Petra Reißmann, Übungsleiterin
Mo, 02.03.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Treffpunkt: Bleichwasen Kitzingen
30,00 EUR, 8-15 TN
Weitere Informationen auf S. 31

Kurs-Nr. F35123KT

Bodenturnen & Tanz

Anfängerkurs für Mädchen ab 5 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Grundlagentraining für Bodenturnen & Tanz - Bewegung zur Musik mit Ballett - und Gymnastik-Elementen.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe oder Ballettschläppchen

Elena Firnschild

Fr, 17.04.26, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal
TGK-Ballsportplatz, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

Kurs-Nr. F35125KT

Tanz & Fitness

Für Mädchen ab 6 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Bewegung zur Musik mit Aerobic-Elementen. Grundlagen im Bodenturnen & Tanz sind Voraussetzung, ansonsten bitte zunächst den Anfängerkurs am Freitag (Kurs-Nr. 35123KT) besuchen.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe oder Ballettschläppchen

Elena Firnschild und Nicole Firnschild

Di, 14.04.26, 16.15-17.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballsportplatz, Kaltensondheimer Straße
72,00 EUR (keine Erm.)

Kurs-Nr. F35127KT neu

Tanz & Fitness

Für junge Erwachsene ab 16 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Modern Dance, female Hip-Hop, Contemporary, Choreographien und Krafttraining

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, evtl. Turnschuhe (mit heller Sohle), Getränk
Katharina Firnschild und Nicole Firnschild
Fr, 17.04.26, 17.45-18.45 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle
48,00 EUR (keine Erm.)

ZUMBA®-Fitness

Tanz dich fit!

Hast du Lust auf ein Workout, das sich nicht nach Sport anfühlt? Dann ist Zumba genau das Richtige für dich! Zu mitreißenden Beats aus Latin, Pop und internationalen Hits bringst du deinen Kreislauf in Schwung und verbrennst ganz nebenbei ordentlich Kalorien. Die einfachen, aufeinander aufbauenden Choreografien machen den Einstieg leicht. Perfekt für Anfänger*innen und alle, die Spaß an Bewegung haben. Gemeinsam tanzen wir uns den Alltagsstress von der Seele und tanken neue Energie. Komm vorbei und spüre, wie Fitness Spaß machen kann!

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk

**Wir freuen uns auf Sie –
als Kursleitung an unserer vhs**

Bildung begeistert!

Sie möchten Ihr Wissen und Ihr Können mit anderen Menschen teilen?

Wir suchen:

Im Programmbereich Kultur:

- Gesang
- Handwerk und Kunsthandwerk
- Kreatives aus Holz
- Fotografie

Im Programmbereich Gesundheit:

- Übungsleiter*in für Herzsport
- Pilates
- Ernährung

Im Programmbereich Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Im Programmbereich Beruf:

- 10-Finger-System
- Adobe InDesign und Photoshop

Weitere Informationen:
www.vhs.kitzingen.info/aktuelles/kursleitung werden

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs-Team

Fitness und Tanz

Kurs-Nr. F35111MA

dancit® - by Christian Polanc -

Das Tanzfitnessprogramm des TV-Startanzers

100% Tanzen, 100% Workout, 100% Spaß.

Das neue Tanzfitnessprogramm von Let's Dance Profitänzer Christian Polanc verbindet einen Single-Tanzkurs mit Fittesselementen und sorgt für gute Laune. Die Teilnahme an dancit® ist unabhängig von Alter und Fitnesslevel für jeden geeignet, der Spaß am Tanzen und an Bewegung hat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 11.03.26, 19.00-19.45 Uhr; 8-mal
weitere Termine: Mi, 18.03., 15.04., 29.04., 06.05., 10.06., 17.06. und 24.06.26
Lagerhaus Marktbreit
Adam-Fuchs-Straße
65,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN

Yogini*-Stricknadeljongleur*in-Formelversther*in-Lernhelfer*in-Genussesser*in-Demokratievermittler*in-Fotokünstler*in-Lebenslustvermittler*in-Sportler*in-Fremdsprachenkenner*in-Weltreisende*r-Sprachverliebte*r-Kunstliebhaber*in-Superchef*in-Held*in-am-Herd-Gesundheitsberater*in-Menschenkenner*in-Nachhaltigkeitsanhänger*in-Selberrnährer*in-Naturfreund*in-Wandervogel-Lernbegleiter*in-DIY-Queen-and-King-Schmuckgestalter*in-Sprachkenner*in-Asanabeherrscher*in-Deutschvermittler*in-Motivator*in-Integrationsbeisther*in-Verständlichmacher*in-Handreicher*in-Antriebsgeber*in-Computerversther*in-Zukunftsbeisther*in-Ansprechpartner*in-Politikerklärer*in-Mathekapierer*in-Gymnastikbetreiber*in-Atemtechniker*in-Geschichtskenner*in-Philosoph*in-Literaturliebhaber*in-Ökologievermittler*in-Gesundhelfer*in-Kenner*in-Mensche

Queen-and-King-Schmuckgestalter*in-Sprachkenner*in-Asanabeherrscher*in-Deutschvermittler*in-Motivator*in-Integrationsbeisther*in-Verständlichmacher*in-Handreicher*in-Antriebsgeber*in-Computerversther*in-Zukunftsbeisther*in-Ansprechpartner*in-Politikerklärer*in-Mathekapierer*in-Gymnastikbetreiber*in-Atemtechniker*in-Geschichtskenner*in-Philosoph*in-Literaturliebhaber*in-Ökologievermittler*in-Gesundheits-experte*in-Netzwerker*in-Aufstiegsbegleiter*in-Yogini*-Stricknadeljongleur*in-Formelversther*in-Lernhelfer*in-Genuss

Teilen Sie Ihr Können!

Werden Sie Kursleiter*in an der vhs.

● Kurs-Nr. **F35131MA**

Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
Mo, 02.03.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
Evang. Gemeindehaus Marktbreit
Bernhard-Fischer-Str. 5
54,00 EUR, 9-18 TN

● Kurs-Nr. **F35132MA**

Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
Mo, 08.06.26, 18.00-19.00 Uhr, 7-mal
Evang. Gemeindehaus Marktbreit
Bernhard-Fischer-Str. 5
37,00 EUR, 9-18 TN

ZUMBA®-Fitness

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen
Bist du Feuer und Flamme für lateinamerikanische Musik, dann ist ZUMBA®-Fitness genau das Richtige für dich, eine perfekte Kombination aus Tanzen und Fitness. Die Bewegungen sind leicht zu lernen und bringen dich zum Schwitzen. Spaß und viele verbrannte Kalorien sind angenehme Nebeneffekte. Tanz am besten gleich los!

Es gibt eine Getränkeflat für 2,00 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe

● Kurs-Nr. **F35133KT**

Bodypower Kitzingen
Di, 14.04.26, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
Gewerbegebiet Goldberg
99,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F35135KT**

Kerstin Hirschleib
Mo, 13.04.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F35137KT**

Kerstin Hirschleib
Mi, 15.04.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **F35139KT**

ZUMBA® Kids

Für Kinder von 7 - 11 Jahren
In Kooperation mit Bodypower Kitzingen
Zumba® Kids ist perfekt für unsere jüngeren Zumba® Fans! Kinder von 7-11 Jahren erhalten die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. Musikspiele runden den Kurs kindgerecht ab. Der Kurs beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie z. B. Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Respekt, Team-Work, Kulturbewusstsein oder auch das Übernehmen von Führungsaufgaben.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Bodypower Kitzingen
Fr, 17.04.26, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
Gewerbegebiet Goldberg
70,00 EUR (keine Erm.)

**Der vhs-Newsletter:
Immer informiert!**

Abonniere unseren Newsletter und bleibe stets über die aktuellen Angebote deiner vhs auf dem Laufenden.

<https://www.vhs.kitzingen.info/newsletter>

STRONG NATION®

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"
STRONG NATION® nutzt die bewährte hochintensive Intervalltrainingsmethode HIIT. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainierst Du die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit deiner Muskeln und deines Herz-Kreislauf-Systems. Hochintensive Moves wechseln sich während des gesamten Workouts mit weniger intensiven Bewegungen ab. Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Trainingskleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch

● Kurs-Nr. **F35141KT**

Kerstin Hirschleib
Mi, 15.04.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F35142KT**

Kerstin Hirschleib
Do, 16.04.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F35151KT**

SuryaSoul®

Tanzen für Körper, Geist und Seele
SuryaSoul® ist ein bewusstes, lebendiges Bewegungsprogramm, das Tanz und Yoga vereint. Es schafft eine Verbindung der sieben Energiezentren unseres Körpers zu sanften und dynamischen Rhythmen und Melodien aus aller Welt. Anstatt die Choreografien perfekt nachzutanzten, wollen wir diese zu unserer eigenen Bewegung machen und unseren eigenen Körper bewusst wahrnehmen.

Wer Freude an der Bewegung hat, ist hier genau richtig! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher
Mi, 04.03.26, 18.30-19.30 Uhr, 16-mal
Luitpoldbau, Saal
86,00 EUR, 9-14 TN

SuryaSoul® zum Kennenlernen

Tanzen für Körper, Geist und Seele
Sie wollen ein ganzheitliches Bewegungskonzept kennenlernen, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt, das gute Laune schenkt und neue Energie weckt?
SuryaSoul® ist ein bewusstes, lebendiges Bewegungsprogramm, das Tanz und Yoga ver-

eint. Es lädt dazu ein, den eigenen Ausdruck zu entdecken und neue Energie zu schöpfen. Wer Freude an der Bewegung hat und SuryaSoul® kennenlernen möchte, ist hier genau richtig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Erleben Sie die Freude an Bewegung und Musik selbst und melden Sie sich gleich an! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **F35155DE neu**

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher
Mi, 18.03.26, 10.30-11.30 Uhr, 5-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
40,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F35156DE neu**

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher
Mi, 10.06.26, 10.30-11.30 Uhr, 5-mal
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
40,00 EUR, 6-10 TN



Aqua-Fitness

● Kurs-Nr. **F35311IP**

Frühschwimmen für Erwachsene

Für sichere Schwimmer*innen
Wollen Sie den Tag sportlich starten, Ihre Kondition sowie in verschiedenen Schwimmstilen Ihre Technik verbessern? Das Frühschwimmen bietet dazu die ideale Möglichkeit: Durch die Bewegungsabläufe im Wasser können Koordination und Gleichgewichtssinn trainiert, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Die Techniken verschiedener Schwimmstile (Rücken, Brust und Kraul inkl. Wendetechniken) werden unter fachkundiger Anleitung vermittelt und geübt, so dass auch die Ausdauer verbessert werden kann.

Voraussetzung: sicheres Schwimmen im tiefen Wasser ohne Hilfsmittel und Bodenkontakt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badekappe, Schwimmbrille

Barbara Kolb, Sportlehrerin, Übungsleiterin
Di, 03.03.26, 06.30-07.45 Uhr, 15-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
168,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN



● Kurs-Nr. F35313IP

Frühschwimmen für Erwachsene Für sehr sichere und geübte Schwimmer*innen

Wollen Sie den Tag sportlich starten, Ihre Kondition sowie in verschiedenen Schwimmstilen Ihre Technik verbessern? Das Frühschwimmen bietet dazu die ideale Möglichkeit: Durch die Bewegungsabläufe im Wasser können Koordination und Gleichgewichtssinn trainiert, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Die Techniken verschiedener Schwimmstile (Rücken, Brust und Kraul inkl. Wendetechniken) werden unter fachkundiger Anleitung vermittelt und geübt, so dass auch die Ausdauer verbessert werden kann.

Voraussetzung: sicheres Schwimmen im tiefen Wasser ohne Hilfsmittel und Bodenkontakt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badekappe, Schwimmbrille

Petra Reißmann, Übungsleiterin
Mi, 04.03.26, 06.30-07.45 Uhr, 15-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
168,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Aqua-Fit

Aqua - Fit ist ein intensives und gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik für alle, die gegen den Wasserwiderstand powern wollen. Es wird mit und ohne Geräte sowohl im flachen Wasser als auch mit Aqua-joggingle Gürtel im Tiefwasser trainiert. Abgerundet wird die Stunde mit sanften Faszien-, Dehn- und Mobilisationsübungen. Die Teilnehmenden sollten schwimmen können und gesundheitlich fit sein. Herzpatienten sollten vor der Anmeldung Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt halten. Der Kurs findet auch in den Osterferien am 31.03.2026 statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

● Kurs-Nr. F35321IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin
Di, 03.03.26, 13.00-14.00 Uhr, 11-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
99,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

● Kurs-Nr. F35322IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin
Di, 03.03.26, 14.00-15.00 Uhr, 11-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
99,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN



Simone Sauer

WINGTSUN AKADEMIE MANN
www.wingtsun-marktbreit.de

WING TSUN TO THE MAX

+ **Moderne Selbstverteidigung**
+ **Traditionelle Kampfkunst**
+ **Training vor Ort und digital mit moderner Trainings-App**

✓ **EFFEKTIV** ✓ **PROFESSIONELL** ✓ **INDIVIDUELL**

● Kurs-Nr. F35323IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin
Di, 03.03.26, 15.00-16.00 Uhr, 11-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
99,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

Aqua-Fitness

Aqua Fitness ist ein einzigartiges Trainingssystem im flachen Wasser. Es trainiert die gesamte Muskulatur in unserem Körper, inklusive dem Herzmuskel. Das Training erfolgt im Gegensatz zum Schwimmen in vertikaler Position und wird mit Musik begleitet. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wird es nie langweilig. Herzpatienten sollten vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Die Kursdauer beinhaltet das Duschen und Umziehen. Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

● Kurs-Nr. F35331IP

Sabine Holzmann und Julia Guth, Physiotherapeutinnen
Sa, 21.02.26, 13.00-14.00 Uhr, 6-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
54,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

● Kurs-Nr. F35332IP

Sabine Holzmann und Julia Guth, Physiotherapeutinnen
Sa, 18.04.26, 13.00-14.00 Uhr, 6-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
54,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

Aquajogging

Aquajogging gehört zu den effektivsten und gelenkschonendsten Trainingsformen. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herzkreislaufsystem als auch die gesamte Muskulatur trainiert wird. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung werden gefördert. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte und Musik bringen Abwechslung in die Stunde. Die Teilnehmenden sollten Schwimmkenntnisse haben, da die Trainingseinheit im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt stattfindet. Aquajogging Gürtel werden gestellt. Die Kursdauer beinhaltet das Duschen und Umziehen.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

● Kurs-Nr. F35341IP

Sabine Holzmann und Julia Guth, Physiotherapeutinnen
Sa, 21.02.26, 14.00-15.00 Uhr, 6-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
54,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN

● Kurs-Nr. F35342IP

Sabine Holzmann und Julia Guth, Physiotherapeutinnen
Sa, 18.04.26, 14.00-15.00 Uhr, 6-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
54,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN

Selbstverteidigung

● Kurs-Nr. F35511MA

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Wecke die Löwin in dir!

Selbstbewusstsein ist wichtiger denn je: Abfällige Bemerkungen, scheinbar zufällige Berührungen, Unhöflichkeiten und Grenzüberschreitungen werden oft als solche nicht wahrgenommen oder bagatellisiert! Wir zeigen dir Möglichkeiten, 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 unangenehme, gefährlichen Situationen tun kannst. In verschiedenen Übungssituationen kannst du anwenden, was du an diesem Tag gelernt hast. Selbstverteidigung beginnt im Kopf - also wecke die Löwin in dir, um künftige Herausforderungen im Leben gelassener und selbstbewusster zu meistern!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Getränk

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, WingTsun-Lehrer
So, 08.03.26, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal
WingTsun Akademie Mann, Neuenbergstr. 26
39,00 EUR (keine Erm.), 3-20 TN

● Kurs-Nr. F35512KT **neu**

Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Grundkurs ab 16 Jahren

Dieser Kurs verbindet traditionelle Prinzipien der Kampfkunst mit moderner Pädagogik und achtsamkeitsbasierter Bewegung. In einem geschützten Rahmen werden grundlegende körperliche, mentale und kommunikative Handlungskompetenzen vermittelt – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnessstand. Die Teilnehmenden erwartet eine ausgewogene, praxisnahe Kombination aus Theorie und Anwendung mit einem hohen Bewegungsanteil. Ziel ist es, sich im Alltag klarer abzugrenzen, Gefahrensituationen sicherer einzuschätzen, mit mehr innerer Stabilität und Selbstvertrauen zu handeln – und sich auch in herausfordernden Situationen physisch wie psychisch behaupten zu können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk, Verpflegung

Johannes Schneider, Pädagoge (MEd) und Kampfkunstlehrer
Sa, 25.07.26, 10.00-15.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
40,00 EUR, 6-10 TN

VOLKSHOCHSCHULE
FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE



Outdoor-Fitness

● Kurs-Nr. **F35711KT** *neu***Laufkurs nach der Laufcampus-Methode****Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen**

Dieser Grundlagen-Laufkurs nach der Laufcampus Methode richtet sich an alle Erwachsenen, die ihre Fitness und Gesundheit durch Laufen (Joggen) steigern möchten. Ziel ist es, die Ausdauer schrittweise aufzubauen und den Körper an die Belastung zu gewöhnen. Wir starten mit dem richtigen Lockern und erlernen das Lauf-ABC, welches die Lauftechnik und Laufökonomie verbessert. Über einen lockeren Wechsel aus Laufen und Gehpausen steigern wir uns langsam zum Dauerlauf. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps zu Atmung, Haltung und Regeneration. Der Kurs vermittelt Sicherheit, Motivation und Freude am Laufen für einen nachhaltigen Trainingserfolg. Der Laufkurs findet auch bei Regen statt. Bitte auf entsprechende Kleidung achten.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Laufschuhe, Getränk

Petra Reißmann, Übungsleiterin

Mo, 02.03.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal

Treffpunkt: Bleichwasen Kitzingen

30,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **F35712KT****Let's go! Gesundheitswanderung Wandern für Körper, Geist und Seele**

Gemeinsam durch die Natur wandern, Übungen zur Kräftigung und Mobilisation des Bewegungsapparates und soziales Wohlbefinden: Das alles können Sie bei den Gesundheitswanderungen erleben. Der Stoffwechsel wird aktiviert, Herz und Kreislauf stabilisiert sowie gekräftigt. Nach einer angenehmen Wegstrecke ist die Muskulatur angewärmt und die ausgeführten Übungen stärken Muskeln, Sehnen, Bänder. Das Immunsystem wird angeregt und das Wohlbefinden gefördert. Seelische Ausgleichlichkeit, Wohlbefinden sowie ein besseres Körpergefühl sind die positiven Effekte, die das Gesundheitswandern auf Körper und Seele hat. Gespräche mit anderen Teilnehmenden unterstützen das positive Selbstwertgefühl. Die Wegstrecken sind 4,5 - 6 km lang und von Jeder und Jedem leicht zu bewältigen.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, bequeme wetterfeste Kleidung, Getränk

Waltraud Hegwein,

zert. Gesundheitswanderführerin

Mi, 11.03.26, 17.00-18.30 Uhr, 10-mal

Treffpunkt: Johann-Adam-Kleinschroth-Straße 4, Parkplatz Lidl Filiale

90,00 EUR, 8-10 TN



Waltraud Hegwein

Intuitives Bogenschießen - Achtsamkeit und Fokus erleben**Eine Einführung**

Beim intuitiven Bogenschießen erfährst du, wie Achtsamkeit und Konzentration dich zu innerer Ruhe und präziserem Handeln führen können. Mit gezielten Körper- und Wahrnehmungsübungen schulst du deinen Fokus und entdeckst, was es heißt, wirklich im Moment zu sein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste, bequeme Kleidung

● Kurs-Nr. **F35721IP****Margot Pfannes**

Sa, 28.03.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal

Hagenmühle Willanzheim

45,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F35722IP****Margot Pfannes**

Sa, 25.04.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal

Hagenmühle Willanzheim

45,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F35723IP** *neu***Intuitives Bogenschießen****Achtsamkeit im Fokus**

In diesem Kurs entdeckst du, wie Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Fokus beim intuitiven Bogenschießen zusammenwirken. Jede Einheit hat ihren eigenen Schwerpunkt: Stand und Aufrehtung, Fokussieren, Loslassen, Wahrnehmung. Mit Neugier, Spaß und Gelassenheit lernst du, im Moment zu sein und deine innere Ruhe mit äußerer Präzision zu verbinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste, bequeme Kleidung

Margot Pfannes

Mo, 08.06.26, 18.00-19.30 Uhr, 5-mal

Hagenmühle Willanzheim

139,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

Bogenschießen für einen gesunden und stabilen Rücken

Der Rücken schmerzt, Schultern und Nacken sind verspannt? Durch Bewegungsmangel können Spannungskopfschmerz und Schlafprobleme entstehen. Dann ist Entlastung angesagt - warum nicht einmal Bogenschießen ausprobieren? Dabei handelt es sich um eine Bewegungsform, bei der es keine ruck- oder stoßartigen Belastungen für den Stütz- und Bewegungsapparat gibt. Durch kontrollierte Aktion und Reaktion der Muskulatur wird der Rücken gestärkt, die Wirbelsäule entlastet und die Entspannungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems gefördert. Außerdem ist es ideal zur Stressvorbeugung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Outdoorkleidung, festes Schuhwerk

● Kurs-Nr. **F35731WI** *neu***Robert Hambloch**

Trainer für intuitives Bogenschießen

Fr, 15.05.26, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal

Natura Akademie und Studienzentrum

Laub 12, Prichsenstadt

59,00 EUR (keine Erm.), 7-12 TN

● Kurs-Nr. **F35732WI** *neu***Robert Hambloch**

Trainer für intuitives Bogenschießen

Fr, 19.06.26, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal

Natura Akademie und Studienzentrum

Laub 12, Prichsenstadt

59,00 EUR (keine Erm.), 7-12 TN

**Buchen
Sie Ihr
kostenfreies
Programmheft-Abo
auf unserer
Webseite**

Essen und Genießen

Basics in der Küche

● Kurs-Nr. **F36111KT** *neu***Klassische Desserts**

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Sie fehlen bei keinem perfekten Menü: Karameillierte Crème Brûlée, luftige Mousse au Chocolat, hauchdünne Crêpe Suzette oder feine Panna Cotta. Du lernst in diesem Kurs die Anfertigung dieser köstlichen Dessertklassiker von A-Z. Denn wie wäre es, wenn du das Dessert für den nächsten Anlass selbst kreierst? Sei es für den Geburtstag, ein Familienfest, die Firmenfeier oder einfach um Familie und Freunde oder dich selbst zu verwöhnen. Zudem gibt es jede Menge wertvolle Tipps und Know-How rund um dieses Thema.

Bitte mitbringen: Schürze, 8-12 kleine Gläschen oder Schälchen, Schreibmaterial, Getränk

Team der Konditorei-Akademie

Sa, 02.05.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal

Konditorei-Akademie Kitzingen

Hindenburger West 11

99,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

● Kurs-Nr. **F36115IP** *neu***Wildkräuter-Genuss****Frühlingsküche zum Genießen**

Frühling liegt in der Luft – und auf dem Teller! Löwenzahn, Giersch & Co. sind kein Unkraut, sondern kleine Geschmackswunder. In diesem Workshop entdecken wir, wie wir aus heimischen Wildkräutern blitzschnell leckere Aufstriche und Frühlingsnacks zaubern können. Und das natürlich mit einer ordentlichen Portion Kreativität, Frische und Spaß.

Wir starten mit einem kurzen Pflanzen-Crashkurs: Welche Kräuter können wir aktuell draußen finden? Wie erkennen wir sie sicher – und was macht sie so besonders? Danach geht's direkt in die Küche: schnippeln, mixen, abschmecken und anschließend alles auf einem Foodboard anrichten und gemeinsam genießen! Nebenbei werden wertvolle Tipps zur nachhaltigen Nutzung von Wildkräutern im Alltag vermittelt. Der Workshop lädt dazu ein, die Natur neu zu entdecken und mit allen Sinnen zu genießen. Perfekt für alle, die Lust auf wilde Aromen, neue Ideen und ein bisschen „Green Vibes“ in der Küche haben!

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, kleine Gläser oder Dosen mit Verschluss für übrige Kostproben

Vera Eil, zert. Obst & Kräuterpädagogin

Do, 07.05.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche

Eingang: Boverystraße 2

30,00 EUR (keine Erm.) inkl. Material- und Lebensmittelkosten, 8-10 TN



Kochkulturen

● Kurs-Nr. **F36711KT neu**

American Bakery

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Es gibt eine ganze Menge amerikanischer Spezialitäten, die sich auch bei uns großer Beliebtheit erfreuen. In diesem Kurs kreieren wir gemeinsam köstliche amerikanische Backwaren wie Cupcakes, Brownies und Cheesecake und sorgen so für das ultimative amerikanische Feeling. Natürlich kommt der Genuss dabei nicht zu kurz, und zusätzlich erhalten Sie viele wertvolle Tipps und Tricks rund um das Backen, die Sie auch zu Hause anwenden können. Dabei lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erfahren, worauf es bei Zutaten, Zubereitung und Präsentation besonders ankommt.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

Team der Konditorei-Akademie

Sa, 07.03.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
Konditorei-Akademie Kitzingen
Hindenburgring West 11
99,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

● Kurs-Nr. **F36713MA neu**

Vegetarischer Osterbrunch

Frühlingsfrisch, gesund und lecker

Frische Ideen für einen leichten und leckeren Oster-Brunch! In diesem Kurs kochen wir gemeinsam einfache, gesunde und saisonale Gerichte, die sich perfekt vorbereiten und mitbringen lassen. Wir bereiten frühlingshafte Snacks, Aufstriche und kleine warme Gerichte zu und entdecken, wie Kräuter, Eier, Gemüse & Co. im Frühling besonders aromatisch werden. Alle Rezepte gelingen auch zuhause problemlos und lassen sich vielfältig variieren. Wir schnippeln, kochen und genießen gemeinsam in entspannter Atmosphäre und können viele alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Frühlingsküche mitnehmen. Ideal für Anfänger*innen und alle, die ihre Gäste rund um Ostern überraschen möchten!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Getränk, Aufbewahrungsdosen

Katrin Lürkens,

staatlich anerkannte Diätassistentin
Fr, 20.03.26, 17.30-20.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Marktbreit, Schulküche
52,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN



Katrin Lürkens



Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Finde Freunde fürs Leben. Koch mit, entdecke neue Kulturen und Sprachen. Werde Teil der vhs-Community und starte jetzt deinen Kurs!

● Kurs-Nr. **F36719KT neu**

Letter-Cake "Ostern"

Für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

In diesem Kinderkurs backen und gestalten wir gemeinsam einen fröhlichen Letter Cake zu Ostern. Mit bunten Cremes und österlichen Dekorationen wird jeder Kuchen zu einem kleinen Kunstwerk – der Spaß am Backen und Dekorieren steht dabei klar im Mittelpunkt. Schritt für Schritt vermitteln wir altersgerecht wertvolle Tipps und grundlegendes Know-how rund um das Backen. Für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Getränk

Team der Konditorei-Akademie

Sa, 04.04.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
Konditorei-Akademie Kitzingen
Hindenburgring West 11
79,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

● Kurs-Nr. **F36715IP neu**

Schnelle Gerichte von mediterran bis orientalisch

Die mediterrane und orientalische Küche bietet vielfältige, aromatische und schmackhafte Gerichte, die sich schnell und unkompliziert zubereiten lassen. In diesem Kurs bereiten wir mit frischem Gemüse, typischen Gewürzen und sättigenden Beilagen gemeinsam alltagstaugliche Speisen voller Geschmack zu. Freuen Sie sich auf unkomplizierte Rezepte, die Abwechslung und Genuss in Ihren Küchenalltag bringen! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, leere Behälter für Speisereste
Sonja Eichinger, Hauswirtschaftsmeisterin
Do, 23.04.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche
Eingang: Boverystraße 2
47,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F36717KT neu**

Pizza backen wie in Italien

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Wer liebt sie nicht – hauchdünne italienische Pizza? In diesem Kurs hast du die Gelegenheit,

sie selbst frisch und in traditioneller Weise zuzubereiten: Von der Zubereitung des Teigs über die richtige Formtechnik bis hin zu klassischen Belägen erhältst du einen umfassenden Einblick in die italienische Pizza-Kultur. Ergänzend erhältst du zahlreiche praktische Tipps und Hintergrundwissen, mit denen dir Pizza auch zu Hause sicher gelingt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

Team der Konditorei-Akademie

Fr, 15.05.26, 17.00-20.30 Uhr, 1-mal
Konditorei-Akademie Kitzingen
Hindenburgring West 11
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

Genussvolles Trinken

● Kurs-Nr. **F36921KT**

Bierbrau-Seminar

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie aus Hopfen, Wasser und Malz ein erfrischendes Bier selbst brauen können? Um Ihren Wissensdurst zu stillen erfahren Sie beim Bierbrauseminar in Albertshofen viel Aufschlussreiches über die Rohstoffe und deren Verarbeitung bis hin zur kompletten Bierherstellung. Erleben Sie die jahrhundertealte Tradition des Brauerei-Handwerks hautnah und nehmen Sie aktiv am Braugeschehen teil. Ein absolutes Muss für alle Bierliebhaber, die während des Brauseminars alles über das Lieblingsgetränk der Deutschen erfahren und hautnah die alte Bierbrauer-Kunst erleben wollen. Kümmern Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes um Ihr eigenes Bier, indem Sie es selbst brauen.

Ziel dieses Kurses ist das selbstständige Brauen des eigenen Bieres. Jeder Teilnehmende darf die eigene Ausbeute von ca. 10 Litern mitnehmen. Für die Lagerung im heimischen Keller sollten Sie 20 Bügelverschlussflaschen gereinigt und vorbereitet haben.

Bitte mitbringen: 10 Liter Kanister für die Bierwürze, festes Schuhwerk und Brotzeit für die Mittagspause

Erik Löschner

Sa, 09.05.26, 08.00-16.00 Uhr, 1-mal
Brauerei Albertshöfer Sternbräu
Hindenburgstraße 5, Albertshofen
100,00 EUR (keine Erm.), 4-6 TN

Beachten Sie bei Kochkursen:

Ein Kursrücktritt ist bis maximal 1 Woche vor Kursbeginn möglich. Danach sind Sie zur Zahlung der Kursgebühr und der Lebensmittelkosten verpflichtet.

BEKANNT ALS KÜCHENSTUDIO. STARK IM INDUSTRIEBEDARF.

Seit 40 Jahren an Ihrer Seite – mit Beratung von Mensch zu Mensch.

Heinrich & Schleyer
GmbH

Otto-Hahn-Str. 1 - 97318 Kitzingen
info@heinrich-schleyer.de
Tel. 09321 / 9392-0



Rund um Körper und Gesundheit

Wissen rund um Gesundheit

● Kurs-Nr. **F37111KT** *online*

Gar nicht duften!

Gesundheitliche Gefahren durch Duftstoffe erkennen und vermeiden

Duftstoffe begegnen uns im Alltag fast überall – oft auch dort, wo wir sie nicht erwarten. Sie sorgen zwar für angenehme Gerüche, können jedoch gesundheitliche Probleme wie Allergien, Asthma, Kopfschmerzen oder Hautreaktionen auslösen und stehen teils im Verdacht, den Hormonhaushalt zu beeinflussen. Auch Umweltbelastungen durch übermäßigen Duftstoffgebrauch sind möglich. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Duftstoffe kritisch sein können, wie man sie in Produkten erkennt und wie Sie sich und andere davor schützen können.

Vanessa Köneke

Mi, 11.03.26, 16.30-18.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar mit Zoom
15,00 EUR, 5-15 TN

● Kurs-Nr. **F37121KT** *neu*

Vital durchs Leben

Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter

Der Wunsch, gesund alt zu werden, begleitet die Menschheit seit jeher. Auch wenn wir nicht alles beeinflussen können, haben wir viele Möglichkeiten, durch einen gesunden Lebens-

stil unsere Gesundheit, Energie und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu fördern. Mit Ernährung und Bewegung gibt es zehn wichtige Stell-schrauben, mit denen wir auch im Rentenalter aktiv etwas für ein gesundes Älterwerden tun können. Diese werden wir im Kurs näher betrachten. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, um Gesundheit, Energie und Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Andrea Freund, zert. Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Di, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
58,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F37122WI** *neu*

Frühlingserwachen: Zeit für mich

Kraftvoll und lebendig in die neue Jahreszeit

Ein Tag zum Aufblühen! Mit Pilates, Achtsamkeit, Meditation und Impulsen aus Coaching und Resilienzarbeit begleiten wir den Neubeginn des Frühlings. So können wir erleben, wie Bewegung und Stille, Stärke und Leichtigkeit sich verbinden. Entdecken Sie Ihr inneres Strahlen – und nehmen Sie frische Energie, Klarheit und Lebensfreude mit in den Alltag. Ein inspirierender Tag, der Frauen in Bewegung, Entspannung und Reflexion begleitet – zum Auftanken, Loslassen und Neubeginnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk, Schreibmaterial

Ines Fratoianni, Heilpraktikerin

Sa, 21.03.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
44,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F37123KT** *neu*

Mut zum Wandel!

Innere Stärke und neue Wege entdecken

Ein Tag für neue Perspektiven und frische Energie! Dieser Workshop lädt Frauen ein, sich selbst mit Offenheit und Mitgefühl zu begegnen. In Bewegung, Meditation und Reflexion entdecken Sie eigene Ressourcen und lernen, einschränkende Glaubenssätze zu transformieren. Mit Elementen aus Pilates, Coaching, Achtsamkeit und Resilienzarbeit entsteht Raum für innere Klarheit, Vertrauen und Lebensfreude. Der Frühling dient dabei als natürliche Kraftquelle für Wachstum, Erneuerung und innere Balance.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Getränk, Schreibmaterial

Ines Fratoianni, Heilpraktikerin

Sa, 13.06.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
44,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **F37171WI** *neu*

Kräutergang in den Wonnemonat Mai

Der erste Kräutergang diesen Jahres führt uns in den Schlosspark von Wiesentheid. Im Wonnemonat Mai steht die Frühjahrsblüte in voller Pracht und wir erkunden gemeinsam die Pflanzenwelt des Schlossparks. Treffpunkt ist vor der Mauritiuskirche auf dem Schlossplatz.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial

Daniela Heilein,

Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Sa, 09.05.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal
Schlosspark Schloss Schönborn
Schlossplatz 1, Wiesentheid
12,00 EUR, 9-15 TN



● Kurs-Nr. **F37172IP neu**

Kräutergang zur Sommersonnenwende

Räucherbüschel für die Rauh Nächte im kommenden Winter vorbereiten

Die Zeit der Sommersonnenwende ist immer eine ganz besondere Zeit im Jahreszyklus. Die Kräuter haben jetzt den stärksten Gehalt an ätherischen Ölen. Eine Woche vor der Sonnenwende entdecken wir gemeinsam verschiedene Kräuter, um daraus vor Ort Räucherbüschel für die Rauh Nächte im Winter zu binden. Diese können uns in dunklen Jahreszeit unterstützen, wenn wir die Energie und Kraft des Sonnenhochstandes benötigen.

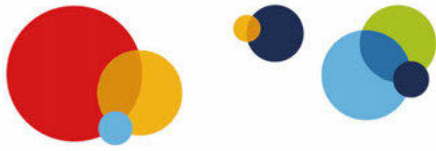
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial

Daniela Heilein,

Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Sa, 13.06.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Feldweg bei Willanzheim;
Geodaten N 49°.690433 E 10°.252485.

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Anfahrtsbeschreibung.

12,00 EUR, 9-16 TN



Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabende

Jin Shin Jyutsu kommt aus dem Japanischen und ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, bei der durch sanfte Berührung bestimmter Körperstellen Selbstheilungskräfte angestoßen werden sollen. So können Spannungen gelöst, Abwehrkräfte stimuliert und die seelische, geistige und körperliche Harmonie gefördert werden. An den Abenden lernen Sie dafür passend zum jeweiligen Thema verschiedene Möglichkeiten für die Anwendung Zuhause kennen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen unter www.vhs.kitzingen.info.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

● Kurs-Nr. **F37191KT neu**

Herz-Kreislauf-System

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Fr, 06.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
19,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F37192IP neu**

"Finger extrem"

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Mo, 16.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen
Mittagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F37193WI**

"Zuordnungen"

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Do, 26.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F37194KT**

"Alltagswehwehchen"

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Mi, 15.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F37195IP**

Haut

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Mi, 29.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen
Mittagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F37196WI**

Regeneration und Entspannung

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Do, 07.05.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F37211KT online**

Augengesundheit: Den Durchblick behalten

Augen auf bei der Prävention

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Unsere Augen leisten täglich Erstaunliches – besonders im digitalen Zeitalter. Erfahren Sie, wie Bildschirmarbeit und Sehstress Ihre Augen beeinflussen und was Sie aktiv dagegen tun können. Mit praktischen Tipps, einfachen Augenübungen und kleinen Entspannungstechniken bringen Sie Ihre Augen wieder ins Gleichgewicht.

Anmeldeschluss: 02.03.26

Nora Lynn Rodiek

Di, 03.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F37213KT online**

ePA und e-Rezept

Die digitale Zukunft der Gesundheitsversorgung

In Kooperation mit der vhs SüdOst

In Deutschland können Medikamente mittlerweile in allen Regionen über ein elektronisches Rezept (E-Rezept) per Smartphone in der Apotheke eingelöst werden. Die elektronische Patientenakte (ePA) wurde eingeführt und ermöglicht es Versicherten, ihre Gesundheitsinformationen und Befunde bequem per App zu organisieren. Auch der digitale Medikationsplan ist über die elektronische Gesundheitskarte verfügbar. Erfahren Sie, was heute bereits möglich ist, was es zu beachten gilt – und was in Zukunft noch geplant ist.

Anmeldeschluss: 12.06.2026

Dieter Ebinger

Mo, 15.06.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
gebührenfrei

vhs online

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Vielzahl an Webinaren zu den unterschiedlichsten Themen an. Weitere Informationen zur Teilnahme und den technischen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Website www.vhs.kitzingen.info.

● Kurs-Nr. **F37215KT online**

Reizdarm und

Verdauungsbeschwerden

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Sie leiden unter Blähungen, Bauchschmerzen oder einem empfindlichen Darm? Erfahren Sie, welche Ursachen dahinterstecken könnten und wie Sie Ihre Verdauung durch eine gezielte Lebensmittelauswahl und einfache Alltagsstrategien ins Gleichgewicht bringen können.

Anmeldeschluss: 17.06.2026

Natalie Widmer

Do, 18.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F37217KT online**

Zusatzstoffe in Lebensmitteln und ihr Einfluss auf unsere Gesundheit

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Farbstoffe, Aromen, Konservierungsmittel – wissen Sie wirklich, was in Ihren Lebensmitteln steckt? Erfahren Sie, wie Zusatzstoffe wirken, welche Risiken sie bergen können und wie Sie durch bewusste Einkäufe zu einem natürlicheren und gesünderen Essverhalten finden können.

Anmeldeschluss: 24.06.2026

Natalie Widmer

Do, 25.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

Leben mit Krankheit / Rehasport



Herzsportgruppe

Dieser Kurs bietet leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen unter monatlicher ärztlicher Kontrolle für Patienten nach Herzerkrankungen. Das Programm ist durch die Arbeitsgemeinschaft Behindertensport in Bayern anerkannt. Voraussetzung für die Teilnahme sind u. a. ein Belastungs-EKG, eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport für Herzranke sowie die Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder die Deutsche Rentenversicherung und die Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle.

Auskünfte erteilen die behandelnden Ärzte, die Übungsleiter und die vhs. Der Kurs findet unabhängig von der Semestereinteilung der vhs statt (außer in den Schulferien). Ein Informationsblatt mit den jeweiligen Terminen ist in der Geschäftsstelle der vhs und bei den Übungsveranstaltungen erhältlich. Ärztliche Leitung: Oberärztin Stefanie Held (KKL). Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe

● Kurs-Nr. **F37611KT**

Elke Scheder und Herbert Weidner,

Herzgruppen-Kursleitungen
Mo, 23.02.26, 17.00-18.30 Uhr, 19-mal
Sporthalle im Deusterpark

● Kurs-Nr. **F37612KT**

Elke Scheder und Herbert Weidner,

Herzgruppen-Kursleitungen
Mo, 23.02.26, 18.00-19.30 Uhr, 19-mal
Sporthalle im Deusterpark

Veranstaltungen des Brustkrebszentrums der KKL

Die Klinik Kitzinger Land bietet verschiedene Veranstaltungen für Frauen mit einer Krebserkrankung – unabhängig von der Tumorart und vom Behandlungsort bzw. der behandelnden Klinik an. Information und Anmeldemöglichkeiten entnehmen Sie bitte den Hinweistexten. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.k-kl.de.

● Kurs-Nr. **F37621KT** **Yoga Schnupperstunde für Frauen mit einer Krebserkrankung**

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land
In dieser Yoga-Schnupperstunde des Brustkrebszentrums am Maindreieck erhalten Sie in entspannter Atmosphäre die Möglichkeit, durch sanfte Yogaübungen Körper und Geist zu stärken. Das Seminar unterstützt das Wohlbefinden während der Behandlung und bietet Raum für Austausch sowie gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen. Weitere Termine folgen. Informationen und Anmeldung unter: julia_justyoga@web.de.

Julia Streng

Mi, 04.02., 11.02., 04.03. oder 18.03.26,
jeweils 17.00-18.00 Uhr, 2-mal möglich
Klinik Kitzinger Land
Übungsraum Physiotherapie, 3. Stock
gebührenfrei

● Kurs-Nr. **F37631KT** **Zumba® zum Kennenlernen für Frauen mit einer Krebserkrankung**

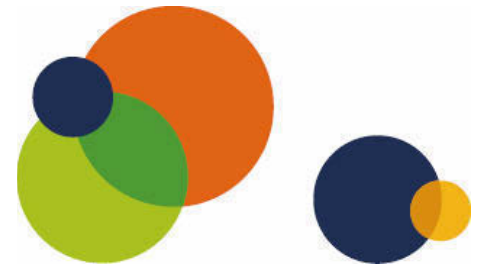
In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land
In lockerer und motivierender Atmosphäre erleben Sie Zumba® als schwungvolle Schnupperstunde zu mitreißender Musik. Das Seminar fördert Freude an Bewegung, stärkt Ausdauer und Koordination und unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden während der Behandlung. Gleichzeitig bietet es Raum für Austausch, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen. Weitere Termine folgen. Informationen und Anmeldung unter rosaliaroder@gmail.com.

Rosalia Roder

Do, 26.02., 12.03., 26.03. oder 23.04.26,
jeweils 17.00-18.00 Uhr, 1-mal
Klinik Kitzinger Land
Übungsraum Physiotherapie, 3. Stock
gebührenfrei

Kosmetikseminar für Frauen während einer Chemotherapie-Behandlung

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land
In diesem Seminar erhalten Sie praktische Tipps zur Hautpflege und zum Make-up, die das Wohlbefinden während der Behandlung unterstützen. Zudem bietet das Seminar Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen. Das Angebot richtet sich an Frauen mit einer Krebserkrankung und berücksichtigt die besonderen körperlichen und emotionalen Herausforderungen dieser Zeit. Informationen und Anmeldung unter bcn@k-kl.de.



● Kurs-Nr. **F37681KT** *neu*
Ina Jäger und Tanja Renner
Do, 12.03.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum
gebührenfrei

● Kurs-Nr. **F37682KT** *neu*
Ina Jäger und Tanja Renner
Do, 23.04.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum
gebührenfrei

● Kurs-Nr. **F37683KT**
Ina Jäger und Tanja Renner
Do, 11.06.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum
gebührenfrei

● Kurs-Nr. **F37684KT**
Ina Jäger und Tanja Renner
Do, 23.07.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum
gebührenfrei

KLINIK
KITZINGER
LAND

Zentrale Aufnahme (Notaufnahme) <i>// C. Knöchlein</i>	Senologie (Brustkrebszentrum) <i>// Dr. Cramer</i>
Gastroenterologie, Onkologie, Diabetologie <i>// Dr. Langeloh</i>	Frauenheilkunde, Geburtshilfe <i>// Dr. Zupaniec</i>
Anästhesie, Intensiv-, Notfallmedizin <i>// Dr. Holzheid</i>	Unfallchirurgie, Orthopädie, Sportmedizin <i>// Dr. Gühlen</i>
Allgemein-, Gefäß-, Viszeralchirurgie (Hernien-, und Darmzentrum) <i>// Dr. Fackeldey</i>	Kardiologie, Pneumologie, Neurologie, Internistische Intensivmedizin <i>// Prof. Dr. Breuckmann</i>

kompetent. menschlich. nah.
www.klinik-kitzinger-land.de



Körper und Stil

● Kurs-Nr. **F38121IP neu** **Hautpflege für Männer**

Einfach und alltagstauglich

Männerhaut unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von Frauenhaut: Sie ist häufig robuster, ölig und dennoch besonders pflegebedürftig. In diesem Kurs werden die Unterschiede zwischen Männer- und Frauenhaut verständlich erklärt. Sie lernen eine einfache Morgen- und Abendroutine mit wenigen, gezielt ausgewählten Produkten kennen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lässt. Gezeigt wird, wie Männerhaut optimal mit Feuchtigkeit versorgt und gezielt unterstützt werden kann, um die Hautalterung zu verlangsamen. Das Ergebnis ist eine gesunde, frische Haut und ein gepflegtes Erscheinungsbild – unkompliziert, wirksam und ohne großen Zeitaufwand.

Bitte mitbringen: Haarband

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Mi, 04.03.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen,
Mittagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2
26,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **F38123KT neu** **Tochter beauty, Mutter schön!** **Schminkkurs und Farbtypberatung für Mütter und Töchter**

Entdecken Sie gemeinsam, wie Sie mit den richtigen Farben, Make-up, Frisuren und Styling-Tipps Ihren Typ optimal zur Geltung bringen. Der Kurs beinhaltet Anleitungen für Make-up, aktuelle Modetrends, Frisurenstyling, Tipps für Brillenträger und vieles mehr. Für Mutter/Tochter, Patin/Patenkind oder Freundinnen – zu zweit macht es noch mehr Spaß! Anmeldung bitte paarweise.

Bitte mitbringen: Haarreif / Stirnband, Schüssel, Spiegel, Gästetuch, Gesichtsreinigung, Watte-pads, Tagescreme, alle Schminksachen, die Sie besitzen, Kamm / Bürste, Haarspray / Gel, Haarklemmen, evtl. Ihre Lieblingskleidung, Schreibmaterial.

Falls Sie sich schon schminken, dürfen Sie gerne geschminkt erscheinen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:
www.vhs.kitzingen.info
- per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de
- telefonisch
- persönlich im Büro
- schriftlich per Anmeldeformular

Was immer Sie auch bevorzugen, wir benötigen in jedem Fall außer der Kursnummer folgende Daten von Ihnen:

- Name und Anschrift
- eine gültige Telefonnummer und E-Mail-Adresse
- ein SEPA-Lastschriftmandat
- für statistische Zwecke Ihr Geburtsdatum

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin
Sa, 21.03.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
58,00 EUR pro Person, inkl. Materialkosten, 6 TN

● Kurs-Nr. **F38124KT neu** **Nice Eyes**

Wunderschöne Augenblicke für jeden Tag

In diesem Kurs dreht sich alles um ein schönes und alltagstaugliches Augen-Make-up. Sie lernen praktisch, wie Sie Ihre Augen gekonnt hervorheben können – ganz ohne komplizierte Techniken, großen Zeitaufwand oder viele Produkte. Der Kurs zeigt einfache Methoden, mit denen Sie schnell zu einem frischen und ausdrucksstarken Look gelangen. Ideal für alle, die das Gefühl haben, immer gleich auszusehen und Lust haben, etwas Neues auszuprobieren. Bitte mitbringen: Stellspiegel, falls vorhanden: Lidschatten, Mascara, Eyeliner, Pinsel usw.

Andrea Metz, Visagistin
Mi, 22.04.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
26,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN

● Kurs-Nr. **F38125KT neu** **Gepflegte Haut in den Wechseljahren**

Pflege für die Haut zwischen 40 und 60 Jahren

Die Haut verändert sich in den Wechseljahren sichtbar und hat nun einen anderen Bedarf um so lange wie möglich schön zu bleiben oder zu werden. Gegen die Anzeichen der Hautveränderungen gibt es in diesem Kurs viele Tipps zur Anwendung. Nach der Hauttyp-Analyse werden Sie Ihre Haut reinigen, peelen, mit Masken verwöhnen und danach mit Wirkstoffen pflegen. Ein paar einfache Massagegriffe mit Anleitung zur Selbstanwendung sind inklusive. Dieser Kurs eignet sich für alle ab 40 bis 60 Jahre mit einer gesunden Gesichtshaut.

Bitte mitbringen: Schüssel, Standspiegel, Haarband, Handtuch, Schreibmaterial

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin
Di, 28.04.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
26,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN

● Kurs-Nr. **F38126WI neu** **Tages-Make-Up leicht gemacht**

Tages-Make-Up leicht gemacht – für jedes Alter und jeden Anlass! In diesem Kurs lernen Sie, ein frisches, natürliches Make-Up für Beruf oder Freizeit in wenigen Schritten selbst zu kreieren. Es werden u.a. die richtige Platzierung und der Ablauf eines Make-Ups sowie die passenden Pinsel für die einzelnen Bereiche und die Bestimmung des persönlichen Farbtyps vermittelt und praktische Techniken Schritt für Schritt gezeigt. Ergänzend werden Hautpflege, Pflegeroutinen und die wichtigsten Produktgruppen erklärt. Der praxisorientierte Kurs eignet sich besonders für Anfängerinnen und vermittelt einfache, wirkungsvolle Methoden für ein strahlendes Tages-Make-Up. Ein komplettes Pinsel-Set kann bei Bedarf nach dem Kurs bei der Kursleistung erworben werden (45,- €).

Bitte mitbringen: Stellspiegel, wenn vorhanden: eigenes Make-Up Pinsel und -Produkte

Julia Häckner, Stylistin
Do, 30.04.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid, Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
26,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN



Nelly Schäfer

● Kurs-Nr. **F38127IP neu** **MeTime: Spannende Gesichtspflege für Frauen**

Gönnen Sie sich eine besondere Auszeit – gemeinsam mit Freundin, Mutter, Schwester, Kollegin oder Nachbarin. Wir lernen verschiedene Gesichtsmasken kennen, sprechen über unterschiedliche Hautbedürfnisse und wählen gemeinsam die passende Maske aus. Während die Maske wirkt, tauchen wir entspannt in die Beauty-Welt anderer Länder ein, entdecken Pflegerituale, Trends und kleine Geheimnisse und kommen darüber ins Gespräch. Freuen Sie sich auf einen lockeren, inspirierenden Abend voller Pflege, Austausch und Lachen. Im Mittelpunkt stehen Wohlfühlen, Verbindung und echte MeTime – unter Frauen, für uns.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Haar-klammer.

Bitte ungeschminkt erscheinen.

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Di, 05.05.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen,
Mittagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2
30,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN

● Kurs-Nr. **F38128MA neu** **Schnelle Hautpflege für den Alltag**

Schöne, gesunde Haut muss nicht kompliziert sein. In diesem Kurs wird eine einfache Morgen- und Abendpflegeroutine vorgestellt, die nur wenige Minuten dauert und der Haut sofort ein frisches, gepflegtes Gefühl verleiht. Am Morgen wirkt die Haut wach, frisch und gesund – ein Effekt, der den ganzen Tag anhält. Am Abend wird die Haut unterstützt, über Nacht zu regenerieren, sodass sie sich erneuern kann und am nächsten Morgen erholt und jugendlich aussieht. Wir betrachten alle Hauttypen Schritt für Schritt, so dass jede Teilnehmerin ihren eigenen Hauttyp besser kennenlernt und die Pflege individuell anpassen kann. Wenig Zeit, große Wirkung – für Haut, die strahlt und sich einfach gut anfühlt.

Bitte mitbringen: Haarklammer

Bitte ungeschminkt erscheinen.

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Mi, 13.05.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Mehrzweckraum im Schlossgebäude Marktbreit (hint. Eing., 2. Stock)
30,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN

Der Programmbereich Grundbildung unterstützt erwachsene Menschen dabei, ihre Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeit zu verbessern und weiterzuentwickeln. Um die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden aufgreifen zu können, stehen dabei lebens- und arbeitsweltnahe Lernkonzepte im Fokus.

Alphabetisierung



LernTREFF



Kurs-Nr. F61111KT vhs-Lerntreff am Abend

Willkommen sind alle Menschen, denen die deutsche Sprache Probleme bereitet oder die Unterstützungsbedarf beim Lesen und Schreiben haben. Wir helfen Ihnen in angenehmer und freundlicher Atmosphäre.

Die Arbeitsmaterialien können selbst mitgebracht werden, stehen aber auch vor Ort zur Verfügung.

Folgende Themen können nach Bedarf behandelt werden:

- Leben und Alltag in Deutschland, z.B.: Jobsuche
- Ich und die Anderen, z.B.: Freizeitgestaltung
- Leben mit Kinder, z.B.: Anmeldung für die Schule oder Kita
- Gesundheit, z.B.: Sprechstunde beim Arzt

- Termine und Formulare, z.B.: Umgang mit Behörden
- Mobilität, z.B.: Fahrplan, Fahrkarten
- Lebensmittel, z.B.: gesunde Ernährung
- Medienkommunikation, z.B.: E-Mails
- Feste und Feiern, z.B.: Kulturelle Vielfalt

Jede thematische Einheit wird durch einen Grammatikteil ergänzt, da die richtige Grammatik im täglichen Leben ebenfalls eine wichtige Rolle spielt.

Der vhs-Lerntreff kann jederzeit ohne Anmeldung besucht werden und ist kostenfrei.

Agnieszka Migula, M.A. Germanistik (Fremdsprachenphilologie)

Öffnungszeiten ab 02.02.26:

Montags, 17.00-18.30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II

Kurs-Nr. F61121KT ALPHA+ besser lesen und schreiben

Ein Lernangebot für Menschen, die Lese- und Schreibfähigkeiten erlangen und schrittweise aufbauen möchten. Die Lerninhalte und das Lernniveau werden von der Kursleitung individuell an die Bedürfnisse und den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst. Die einzelnen Module enthalten lebensweltorientierte Themen um das Lernen zu erleichtern und bei alltäglichen oder beruflichen Herausforderungen Hilfestellung zu geben. Der Kurs bietet Betroffenen die Möglichkeit, in ruhiger Atmosphäre, ohne Druck und in ihrem eigenen Tempo das Lesen und Schreiben zu lernen.

Allgemeine Kursinhalte:

Grundlegende Lese- und Schreibfähigkeiten: Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Lesens und Schreibens, einschließlich des Alphabets und der grundlegenden Grammatik. Lese- und Schreibübungen anhand lebensweltorientierter Module.

Wortschatzaufbau: Erweiterung des Wortschatzes, damit neue Wörter im Zusammenhang verstanden und verwendet werden können.

Anwendungen im Alltag: Erstellen einfacher Texte und Verstehen alltäglicher Dokumente wie Briefe, Formulare und kurze Artikel.

Jede*r ist herzlich willkommen!

Das Projekt ALPHA+ Besser lesen und schreiben wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert. Der Kursbesuch ist kostenfrei. Eine Anmeldung in der vhs Geschäftsstelle im Luitpoldbau Kitzingen ist erforderlich. Wir beraten Sie gerne!

Safiye Klein

Der Kurs findet immer montags und donnerstags statt, jeweils von 09.00-12.00 Uhr Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II

vhs Volkshochschule Kitzingen

Besuchte 2023 den Kurs „Besser lesen lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Besser lesen für die schönsten Momente. Für besseres Lesen, Schreiben und Rechnen ist man nie zu alt. Entdecke jetzt neue Perspektiven an der Volkshochschule.

#zukunftsorort_vhs

vhs-kurswelt.de





Integrationskurse

Sie suchen einen Integrationskurs?

Im **Frühjahr 2026** starten neue Kurse!
Wir beraten Sie gerne:

Rathaus Stadt Kitzingen
VHS-Büro Integrationskurse (BAMF)
Erdgeschoß, Zi.Nr. 0.12
Kaiserstraße 13-15
97318 Kitzingen

Ansprechpartnerinnen:

Olga Uryvskaya
Martina Weyerstall
Verwaltungskräfte Integrationskurse
Telefon: +49 (9321) 208080
Email:
integration@stadt-kitzingen.de

Sprechzeiten:

Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 13.00 – 16.00 Uhr
Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr

Weitere Informationen:

Ein regulärer Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten und setzt sich zusammen aus:

- Sprachkurs Deutsch mit 600 UE
- Orientierungskurs mit 100 UE:
Leben in Deutschland - Grundwissen
über das politische, wirtschaftliche
und soziale Leben in Deutschland

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Berechtigungsschein (im Original):
Wird vom Bundesamt für Migration
und Flüchtlinge (BAMF), Jobcenter
oder der Ausländerbehörde ausgestellt.
- Einstufungstest:
Vor Beginn eines Kurses findet ein
Einstufungstest statt. Dieser kann
beim vhs Büro Integrationskurse
durchgeführt werden.

Kostenbeitrag:

Die Kurse werden von der Bundesregierung über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und können unter bestimmten Voraussetzungen bezuschusst werden oder gebührenfrei sein. Bitte wenden Sie sich für die Beratung dazu an unser vhs Büro Integrationskurse. Wir informieren und unterstützen Sie gerne bei der Antragstellung.

Weitere Informationen finden Sie auch auf www.bamf.de.



Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen. Der gesamte Fragenkatalog zum Üben steht Ihnen auf der folgenden Internetseite zur Verfügung: <https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=514:1:0>. Der interaktive Fragenkatalog enthält nach Auswahl des Bundeslandes auch die 10 länderspezifischen Fragen. Er zeigt nach der Auswahl einer Lösungsmöglichkeit an, ob die Lösung richtig ist bzw. welche Lösung richtig ist. Persönliche Anmeldung und Bezahlung in der vhs-Geschäftsstelle sind erforderlich. Bitte bringen Sie sowohl bei der Anmeldung als auch zum Test Ihren gültigen Ausweis mit.

• Kurs-Nr. F40510KT

Mi, 18.03.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 13.02.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

• Kurs-Nr. F40511KT

Mi, 22.04.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 20.03.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

• Kurs-Nr. F40512KT

Mi, 20.05.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 24.04.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

• Kurs-Nr. F40513KT

Mi, 24.06.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 22.05.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

• Kurs-Nr. F40514KT

Mi, 29.07.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 26.06.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1

• Kurs-Nr. F42115KT

Deutsch A1.2 - Deutsch als Fremdsprache

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25H42111KT
In diesem Kurs vertiefen wir unseren Wortschatz, den Sie im Alltag und für Ihr Arbeitsleben brauchen. Nach dem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und sprechen. Unsere Themen sind Einkäufe, Hobbys, Restaurantbesuche, erste Unterhaltungen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kurs- und Arbeitsbuch werden im Kurs bekannt gegeben.

Mary Halbig

Do, 05.03.26, 17.45-19.45 Uhr, 13-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
142,00 EUR, 8-13 TN

Deutschkurse – bitte beachten

Für unsere Deutschkurse findet am ersten Kurstermin eine Sprachberatung mit Einstufungstest für Ihr persönliches Sprachniveau statt, die durch unsere erfahrenen Kursleitungen durchgeführt wird. Bitte erscheinen Sie pünktlich zum ersten Kurstermin.

Sie wollen im Vorfeld Ihre Sprachkenntnisse selbst einschätzen?

Auf www.sprachtest.de finden Sie interaktive Unterstützung.

Deutsch A2

• Kurs-Nr. F42211KT

Deutsch A2.1 - Deutsch als Fremdsprache

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25H42115KT

Ihr Ergebnis im Einstufungstest sind Sprachkenntnisse auf Sprachniveau A1? Dann können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Kursinhalte sind z. B. Wohnen, Schule, Gesundheit, Beruf und Weiterbildung sowie die Artikel, die richtige Satzstruktur, Sätze mit Dativ und Akkusativ und vieles mehr. Sie trainieren u.a. Sprechen, Schreiben von kleinen Texten, Verstehen von Hörtexten und Grammatik.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, das Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Claudia Michels

Di, 03.03.26, 19.30-21.30 Uhr, 13-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
142,00 EUR, 8-12 TN

Deutsch B2

• Kurs-Nr. F42411KT

Deutsch B2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25H42216KT

Sie haben das Zertifikat B1 bereits bestanden bzw. können im Einstufungstest Kenntnisse auf diesem Niveau nachweisen? Dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen und Ihren Wortschatz für Alltag und Beruf weiter ausbauen. Weiterhin werden Sie wichtige Grammatikstrukturen wiederholen bzw. durch den Infinitiv mit "zu", das Zustandspassiv, Nomen - Verbverbindungen etc. erweitern. Außerdem lernen Sie das Schreiben längerer und anspruchsvoller Texte, die für das Bestehen des B2- Zertifikats Voraussetzung sind.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kurs- und Arbeitsbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Claudia Michels

Di, 14.04.26, 17.30-19.30 Uhr, 11-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
193,00 EUR, 5-10 TN



Sprachkenntnisse zählen zu den wichtigsten Kompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind eine zentrale Voraussetzung für Integration sowie für den Zugang zu Schule, Ausbildung, Beruf und gesellschaftlicher Teilhabe. Unsere Kurse vermitteln praxisnahe Sprachkenntnisse, fördern interkulturelles Verständnis und Offenheit für andere Kulturen.

Englisch

Englisch A1

● Kurs-Nr. **F43111KT neu**

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten sich in einem englischsprachigen Land zurechtfinden? In diesem Kurs für Anfänger*innen üben wir gemeinsam Hören, Verstehen, Lesen und Schreiben – und vor allem das Sprechen. In entspannter Atmosphäre gehen wir einfache Dialoge und wichtige Alltagssituationen zusammen durch, damit Sie sich Schritt für Schritt sicherer ausdrücken und sich im englischsprachigen Ausland gut verständlich machen können. Darüber hinaus lernen Sie nützliche Redewendungen und typische Ausdrücke, die Ihnen im Alltag begegnen. So sind Sie bald fit für Gespräche – sei es beim Einkaufen, im Café oder auf Reisen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ab der 2. Stunde: Lehrbuch Easy English A1.1, ISBN 978-3-06-52080

Rosemarie Leonhardt

Do, 05.03.26, 20.00-21.30 Uhr, 15-mal
Wirtschaftsschule, Raum 208
136,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F43121KT**

Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25H43121KT
Überall wimmelt es nur von englischsprachigen Ausdrücken und Sie wissen nicht genau, was gemeint ist? Würden Sie gern auch mal einem Touristen auf Englisch Auskunft geben? Möchten Sie sich in einem englischsprachigen Land noch besser zurechtfinden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Gemeinsam üben wir in entspannter Atmosphäre Hören/Verstehen, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen. Sie lernen praxisnahe Ausdrücke und Redewendungen, die Ihnen im Alltag sofort helfen. So können sich bald selbstbewusst auf Englisch verständigen. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Themenvorschläge sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ab der 2. Stunde: Lehrbuch Easy English A1.2, Lektion 14, ISBN 978-3-06-520807-9

Rosemarie Leonhardt

Do, 05.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
Wirtschaftsschule, Raum 208
136,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F43131KT neu**

Englisch Auffrischkurs

Mit Englisch ab ins Wochenende!

Möchten Sie Ihr Englisch schnell, leicht und mit Spaß wieder richtig in Schwung bringen? Dann ist unser Samstags-Auffrischkurs genau das Richtige für Sie!



Giordana Galbiati

In lockerer Atmosphäre wiederholen wir wichtige Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und stärken Ihre Kommunikationsfähigkeiten. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und praktischen Alltagssituationen wird Ihr Englisch wieder richtig fit – ideal für Beruf, Reisen und Alltag. Und das ohne Alltagsstress und Zeitdruck am Samstagvormittag – für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen oder mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen möchten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kurs- und Arbeitsbuch werden im Kurs bekannt gegeben
Giordana Galbiati, MA Sprachwissenschaften
Sa, 14.03.26, 10.30-12.30 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II
96,00 EUR, 6-8 TN

Englisch A2

● Kurs-Nr. **F43215KT**

Englisch A 2.1

Nachfolgekurs von 25H43215KT

This is a relaxed class where participants with previous English knowledge have the opportunity to use and improve their English. The participants are given the opportunity to increase their vocabulary and improve spoken English using various conversational topics and grammatical exercises. Our course book offers a fabulous journey with irresistible images, articles and videos - drawing on National Geographic. The class creates a friendly environment where learning English becomes enjoyable and meaningful.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Easy English A2.1, Lektion 9, ISBN 978-3-06-520815-4

Rosemarie Leonhardt

Mo, 02.03.26, 18.45-20.15 Uhr, 15-mal
Wirtschaftsschule, Raum 208
136,00 EUR, 8-10 TN

Englisch B1

● Kurs-Nr. **F43321KT**

Englisch B1.1

Nachfolgekurs von 25H43321KT

In entspannter Atmosphäre können Sie hier Ihre B1 Englischkenntnisse in verschiedenen Sprechsituationen anwenden, festigen und erweitern, sodass Unterhaltungen immer flüssiger werden. Dieser Kurs wird Sie fit machen für Unterhaltungen rund um lebensnahe Themen, typische Alltagssituationen und auf Reisen. Gemeinsam üben wir praxisnahe Dialoge, die Ihnen helfen, sich sicher und natürlich auszudrücken. Dabei entdecken Sie, wie viel Spaß es machen kann, Englisch aktiv zu sprechen und neue Wörter sofort anzuwenden.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Refresh Now B1, ab Lektion 6, ISBN: 978-3-12-605299-3

Yvette Kollar-Müller

Di, 03.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
127,00 EUR, 8-11 TN

● Kurs-Nr. **F43325KT**

Englisch B1.2

Nachfolgekurs von 25H43325KT

In entspannter Atmosphäre können Sie hier Ihre B1 Englischkenntnisse in verschiedenen Sprechsituationen anwenden, festigen und erweitern sodass Unterhaltungen immer flüssiger werden. Dieser Kurs wird Sie fit machen für Unterhaltungen in lebensnahe Themen, typischen Alltagssituationen und auf Reisen. Sie festigen Ihre bisherigen Kenntnisse und probieren Neues direkt im Gespräch aus. So wird Englischsprechen immer leichter und natürlicher und Gespräche auf Englisch gelingen zunehmend mühelos.

Bitte mitbringen: Material nach Absprache mit der Kursleitung

Yvette Kollar-Müller

Do, 05.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 12-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
127,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **F43335KT**

Englisch B1/B2

Conversation

Nachfolgekurs von 25H43335KT

Would you like to improve your conversational skills and is your English at B1 level? Then come and join this group. In a relaxed atmosphere you will learn to express yourself using the language you already know, Learn some new vocabulary and if necessary refresh some points of grammar. We will read short stories, newspaper articles and everything we are interested in. No class on 11.05.2026.

Anmeldeschluss: 23.03.2026

Annika Schindel

Mo, 02.03.26, 17.30-18.45 Uhr, 9-mal
vhs-Webinar mit Zoom
108,00 EUR, 5-10 TN

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, spätestens eine Woche vor Kursbeginn.



Französisch

Französisch A1

● Kurs-Nr. **F44211KT neu**

Französisch A1 für die Reise

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie planen eine Reise nach Frankreich und möchten sich besser verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten französischen Wörter und Redewendungen für typische Reisesituationen. Sie üben einfache Dialoge für Hotel, Restaurant, Einkauf und öffentliche Verkehrsmittel und erhalten hilfreiche Tipps zur Aussprache und zum sicheren Kommunizieren im Alltag - in einer entspannten und freundlichen Lernatmosphäre. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und legt den Fokus auf praxisnahes Lernen. So gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit, üben das Sprechen in realistischen Situationen und entwickeln Freude daran, sich auf Französisch flüssig und selbstbewusst zu verständigen. A bientôt! Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ab der 2. Stunde: Vive les vacances! ISBN: 978-3-19-107243-8

Jocelyne Nicolý

Di, 03.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Raum 107
90,00 EUR, 8-10 TN

Parkmöglichkeiten

Wenn Sie Veranstaltungen und Kurse im Luitpoldbau oder in der Alten Synagoge besuchen, empfehlen wir Ihnen die Parkplätze am Alten Krankenhaus und vor allem die Parkgarage am Main P2.

Der Fußweg von der Parkgarage P2 zur vhs beträgt 200 Meter, zur Alten Synagoge 100 Meter.



Die Parkgarage P2 ist rund um die Uhr geöffnet und in der Regel gebührenpflichtig.

Kostenloses Parken ist möglich:
Montag bis Freitag ab 18.00 Uhr, Samstag ab 12.00 Uhr und Sonntag ganztägig.

Ausführliche Information unter
<https://www.stadt-kitzingen.de/rathaus-buerger-service/verkehr>



Jocelyne Nicolý

Französisch A2

● Kurs-Nr. **F44311KT**

Französisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25H44311KT

In diesem Semester beschäftigen wir uns mit abwechslungsreichen Themen aus dem Alltag und der modernen Welt: Gesundheit und Ernährung, Kommunikationsmittel sowie neue Technologien. Außerdem befassen wir uns mit Verkehrsmitteln und Wissenswerten über Land und Leute – ideal zur Vorbereitung einer Reise nach Québec und Kanada. Grammatikalisch vertiefen wir unter anderem den Gebrauch des Subjunktiv, die Bildung und Stellung von Adverbien sowie verschiedene „si“-Sätze. Zusätzlich üben wir, das Gelernte aktiv in Gesprächen anzuwenden, sodass Sie sich sicherer und flüssiger auf Französisch ausdrücken können. Alors, on y va!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ab der 2. Stunde Lehrbuch Perspectives Allez-y! A2, Lektion 9, ISBN 978-3-06-520184-1

Jocelyne Nicolý

Do, 05.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Raum 107
90,00 EUR, 8-10 TN

Französisch B1

● Kurs-Nr. **F44415KT**

Französisch B1 - Conversation

A l'aide de ce manuel, nous voulons maîtriser les connaissances lexicales et grammaticales acquises jusqu'au niveau B1. Ce semestre nous pourrions entrer au paradis gastronomique avec réclamations, penser au temps des vacances particulièrement en Guadeloupe aux Antilles et parler du système éducatif en France. Côté grammatical, pronoms personnels et relatifs, subjonctif et adverbes sont au programme. Et voilà chers apprenants.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Reprise, Lektion 4
ISBN 978-3-19-003380-5

Jocelyne Nicolý

Mo, 02.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Raum 107
90,00 EUR, 8-10 TN

Italienisch

Italienisch A1

● Kurs-Nr. **F45111KT neu**

Italienisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie reisen gerne nach Italien? Dieser Vortagskurs ist die perfekte Vorbereitung dafür! Denn der nächste Sommer rückt näher und damit auch der nächste Urlaub. In diesem Kurs erlernen die sprachlichen Grundlagen für typische Alltagssituationen auf Reisen, bekommen einen Einblick in die italienische Kultur und lernen Bräuche und Traditionen kennen. Sie üben praxisnahes Sprechen und einfache Dialoge, sodass Sie sich im Urlaub schnell zurechtfinden. Dabei entdecken Sie die Freude am Italienischsprechen und gewinnen dabei mehr und mehr Sicherheit.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kurs- und Arbeitsbuch werden im Kurs bekannt gegeben

Giordana Galbiati, MA Sprachwissenschaften
Fr, 13.03.26, 09.30-11.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
90,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **F45115KT online**

Italienisch A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25H45111KT

Sie beherrschen bereits die ersten Wörter und einfachen Sätze auf Italienisch und möchten diese Kenntnisse weiter ausbauen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Gemeinsam festigen wir das, was Sie bereits können, erweitern Ihren Wortschatz für alltägliche Situationen und üben kurze Gespräche. Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und einem entspannten Lerntempo lernen Sie sich in typischen Alltags- und Reisesituationen auf Italienisch zu verständigen und wenden einfache Grammatik und Redewendungen sicher an.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Passo dopo passo plus ab Lektion 3 / 4, ISBN 978-3-19-409599-1

Roberta Michelin

Mo, 02.03.26, 20.15-21.30 Uhr, 10-mal
vhs-Webinar mit Zoom
75,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F45131KT online**

Italienisch intensiv

Präpositionen Teil 1

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland e.V.

Detaillierte Kursinformationen finden Sie auf unserer Website www.vhs.kitzingen.info.
Anmeldeschluss: 17.04.2026

Paola Hauswald

Sa, 18.04.26, 13.00-16.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
28,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F45135KT online**

Italienisch intensiv

Pronomen

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Detaillierte Kursinformationen finden Sie auf unserer Website www.vhs.kitzingen.info.
Anmeldeschluss: 08.05.2026

Paola Hauswald

So, 10.05.26, 13.00-16.00 Uhr, 2-mal
vhs-Webinar
48,00 EUR (keine Erm.)

Spanisch

Spanisch A1

● Kurs-Nr. **F48111KT neu**

Spanisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Spanisch sprechen lernen – sei es für die nächste Reise, für neue Begegnungen oder einfach, weil Ihnen die Sprache gefällt? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Grundlagen des Spanischen: erste Wörter, einfache Redewendungen und typische Alltagssituationen. Mit abwechslungsreichen Übungen, kurzen Dialogen und kleinen Einblicken in die spanische Kultur lernen Sie, sich vorzustellen, im Café zu bestellen, nach dem Weg zu fragen oder über Ihre Interessen zu sprechen. In einer angenehmen Lernatmosphäre stehen Sprechen, Verstehen und der Spaß an der Sprache im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. ¡Vamos! Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kurs- und Arbeitsbuch werden im Kurs bekannt gegeben.

Giordana Galbiati, M.A. Sprachwissenschaften
Fr, 13.03.26, 11.00-12.30 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
90,00 EUR, 8-10 TN



y a2, profundizar los conocimientos del idioma español y practicar la comunicación fluida. ¡Los espero! :)

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde
Lehrbuch Perspectivas Ya! A2 - Cornelsen,
Lektion 11-13,
ISBN 978-3-464-20489-4

Magaly Fuentes Rodriguez

Mo, 13.04.26, 19.30-20.45 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
45,00 EUR, 8-10 TN

Spanisch B1

● Kurs-Nr. **F48315KT**

Spanisch B1

Konversations- und Vertiefungskurs

Nachfolgekurs von 25H48315KT

Este curso está destinado a personas que ya hayan iniciado el nivel B1 y que quieran aprender y practicar el español sin estrés. Durante las clases vamos a realizar algunas actividades interactivas para reforzar los conocimientos del idioma. Además vamos a conversar y a aprender de forma dinámica sobre las culturas hispanohablantes. Los espero!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Perspectivas YA! B1

Spanisch A2

● Kurs-Nr. **F48215KT**

Spanisch A2

Nachfolgekurs von 25H48215KT

En este curso hablaremos sobre experiencias de viajes, tradiciones, personajes importantes, la gente y la cultura de países hispanohablantes. Nuestra meta es reforzar el conocimiento previo de la gramática básica de los niveles a1

Wir freuen uns auf Sie – als Kursleitung an unserer vhs

Bildung begeistert!

Sie möchten Ihr Wissen und Ihr Können mit anderen Menschen teilen?

Wir suchen:

Im Programmbereich Kultur:

- Gesang
- Handwerk und Kunsthandwerk
- Kreatives aus Holz
- Fotografie

Im Programmbereich Gesundheit:

- Übungsleiter*in für Herzsport
- Pilates
- Ernährung

Im Programmbereich Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Im Programmbereich Beruf:

- 10-Finger-System
- Adobe InDesign und Photoshop

Weitere Informationen:

www.vhs.kitzingen.info/aktuelles/kursleitung werden

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs-Team

Ihre
Buchhandlung
Online und
vor Ort.

Fehler frei



Schöningh
Buchhandlungen

Lesen und Lernen. Bücher für Ihre vhs-Kurse.

Kitzingen Marktstraße 21, Tel. 09321/394 51 33, kt@schoeningh-buch.de

Montag-Freitag 9:00-18:00 Uhr, Samstag 9:00-16:00 Uhr

schoeningh-buch.de



Beruf und Karriere sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Der kompetente Umgang mit IT-Anwendungen und digitalen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Beruf dar. Veranstaltungen zu beruflichen und persönlichen Kompetenzen wie Rhetorik oder Selbstmarketing runden das Angebot ab.

Vorträge

● Kurs-Nr. **F51111KT**

Berufliche Veränderungen - Was? Wie? Wo?

Vortrag mit Diskussion

Bei Ihnen ist es Zeit für eine berufliche Veränderung, Sie wissen aber nicht, in welche Richtung? Sie haben berufliche Ziele, sind aber unsicher, wie Sie diese erreichen können? Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Daher ist es nie zu spät, sich neu zu orientieren, sich weiterzuentwickeln oder einen Berufsabschluss zu erwerben. Dagmar Steinert von der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit möchte Sie auf Ihrem Weg unterstützen. In der Veranstaltung sollen folgende Fragen geklärt werden:

Was für Veränderungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es?

Wie kann ich (finanziell) unterstützt werden?

Wo kann ich mich informieren?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die sich über Möglichkeiten, die eigene berufliche Zukunft zu gestalten, informieren möchten.

Dagmar Steinert, Berufsberaterin, Agentur für Arbeit Kitzingen

Do, 07.05.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
gebührenfrei, ohne Anmeldung



EDV und Medienkompetenz

EDV-Anwendungen

● Kurs-Nr. **F52125KT**

Fit fürs Büro (Grundlagen) - Einführung mit Outlook, Excel, Word

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich gezielt beim Ein- oder Wiedereinstieg in eine Bürotätigkeit auf die speziellen Anforderungen des Arbeitsalltages vorzubereiten. Neben EDV-Grundkenntnissen werden gängige Anwenderprogramme in kompakter Form vermittelt.

Kursinhalt:

- Windows-Grundlagen: Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Anlegen von Strukturen, Verschieben, Kopieren und Verknüpfen von Dokumenten
- Outlook-Grundlagen: Alles über E-Mails, Kalender, Adressverwaltung
- Excel-Grundlagen: Einführung in die Tabellenkalkulation, Formatierung, Diagramme, wichtige Funktionen

lenkalkulation, Formatierung, Diagramme, wichtige Funktionen

- Word-Grundlagen: Einführung in die Textverarbeitung, Formatierungen, Kopf- und Fußleisten, Einfügen von Tabellen, Arbeiten mit Tabulatoren, Rechtschreibhilfe

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen und Grundkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Werner-Michael Förster

Di, 14.04.26, 09.00-12.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
185,00 EUR, 5-8 TN

PC-Grundlagen

Windows 11 und Word 2021

Nach diesem Kurs beherrschen Sie die Bedienung Ihres Computers: Sie lernen die Maus kennen und benutzen, Hard- und Software, Laufwerke und Ordner sind keine Fremdwörter mehr. Sie erstellen, verschieben, kopieren und archivieren selbstständig kleine Dateien. Sie wissen, was zu einem Computer gehört und wo es angeschlossen wird. Sie können den Desktop nach Ihren Bedürfnissen gestalten und verändern. Word-Neulinge lernen die Arbeitsweise eines Textverarbeitungsprogramms kennen. Außer der Arbeitsoberfläche von Word beschäftigen Sie sich mit Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierungen und Gestalten des Seitenlayouts. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

● Kurs-Nr. **F52131KT**

Claudia Neckermann

Fr, 20.03.26, 18.00-21.00 Uhr
und Sa, 21.03.26, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
107,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F52141KT**

Claudia Neckermann

Mo, 13.04.26, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
138,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

MS Word 2021

Grundkurs

Sie erlernen, wie Ihnen der gekonnte Umgang mit Word leichter fällt und wie Sie das Textverarbeitungsprogramm professionell einsetzen können.

Kursinhalt:

Auffrischen von EDV-Grundlagen:

- Formatieren, Speichern und Drucken

Vertiefung von Word:

- Aufzählung und Nummerierung
- Rahmen, Linien und Schattierung
- Format- und Dokumentvorlagen
- Gestaltung mit Grafiken, Formen, WordArt
- Kopf- und Fußzeile
- Seitenlayout, Einzüge und Tabstopps
- Automatisierung von Texteingaben
- Tabellen
- Dokumentenverwaltung und -überprüfung
- Überblick über die Neuerungen

Vorkenntnisse: Handhabung von Maus und Tastatur, Grundkenntnisse der EDV

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Bitte
melden Sie
sich **rechtzeitig** an,
spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn.

● Kurs-Nr. **F52311KT**

Claudia Neckermann

Fr, 24.04.26, 18.00-21.00 Uhr
und Sa, 25.04.26, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
106,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F52312KT**

Claudia Neckermann

Mi, 10.06.26, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
137,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

MS Excel 2021

Grundkurs

Dieser Kurs zeigt Ihnen die grundsätzliche Programmbedienung verbunden mit Tipps und Tricks, die Ihnen ein effektives Arbeiten mit Excel ermöglichen.

Kursinhalt:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche
- Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten
- Umgang mit Rechenformeln und Funktionen
- Erstellung, Bearbeitung und optische Gestaltung von Tabellen und Grafiken
- Vorlagen nutzen

Vorkenntnisse: PC-Grundlagenkenntnisse

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

● Kurs-Nr. **F52512KT**

Claudia Neckermann

Fr, 17.04.26, 18.00-21.00 Uhr
und Sa, 18.04.26, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
106,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F52514KT**

Claudia Neckermann

Mo, 08.06.26, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
137,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F52515KT** *neu*

MS-Excel 2021 - Formulare

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie individuell gestaltete Excel-Formulare entwickeln, professionell formatieren und mit hilfreichen Prüf- und Eingabefunktionen ausstatten können. Zudem erfahren Sie, wie durch den Einsatz praktischer Excel-Steuerelemente (z.B. Kontrollkästchen oder Optionsfelder) Ihre Formulare interaktiv, übersichtlich und besonders nutzerfreundlich gestaltet werden können. Vorkenntnisse erforderlich: Grundkenntnisse EDV, insbesondere Excel-Grundkenntnisse.

Sie wollen ganz nach oben?

Für den beruflichen Aufstieg brauchen Sie keine heiße Luft, sondern fachliches Know-how!

Unser Weiterbildungsangebot in Würzburg:

- Wirtschaftsinformatiker/in (HWK)
- Bachelor Professional in Betriebsinformatik (HWK für Unterfranken)
- Geprüfte/r Kaufmännische/r Fachwirt/in (HwO) – Bachelor Professional für Kaufmännisches Management (HwO)
- Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)

Akademie für Unternehmensführung

Alle Infos, aktuelle Termine und Online-Anmeldung unter: www.akademie-hwk.de

Wir beraten Sie gerne: Samantha Müller · s.mueller@hwk-ufr.de · Tel. 0931 4503-2380



Handwerkskammer für Unterfranken

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Werner-Michael Förster

Sa, 09.05.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
62,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F52715KT neu** **MS PowerPoint 2021**

- Grundkurs

Mit PowerPoint setzen Sie Ihre Präsentation eindrucksvoll in Szene - ob im beruflichen Umfeld, wenn Sie komplexe Inhalte überzeugend vermitteln möchten, oder im privaten Rahmen, etwa für Vereinsprojekte, Familienfeiern oder kreative Ideen. Im Kurs lernen Sie wie Sie Folien perfekt gestalten, Texte, Fotos und Grafikobjekte einbinden und Ihre Präsentation vorführen. Kursinhalt:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche
- Arbeiten mit Textplatzhaltern und Folienlayouts
- Bild- und Objektbearbeitung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Animationseffekte und Folienübergänge einsetzen
- Bildschirmpräsentationen steuern
- Masterfolien
- Folien und Begleitmaterial drucken

Vorkenntnisse: Handhabung von Maus und Tastatur, Grundkenntnisse der EDV

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Claudia Neckermann

Sa, 13.06.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
75,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

Internet

● Kurs-Nr. **F53311KT neu**

Webseiten erstellen mit WordPress

WordPress ist ein populäres Contentmanagement-System, das es erlaubt, relativ einfach eine Website für einen Verein oder eine (kleine) Firma zu erstellen. Es zeichnet sich durch gute Unterstützung und weltweite Verbreitung aus, wird durch fast alle Webhoster unterstützt und ist durch Module zur Funktionserweiterung und Themes (Vorlagen) sehr flexibel. Im Kurs arbeiten wir mit einem lokalen Test-System unter Windows, das Sie gerne mit nach Hause nehmen können.

Kursinhalt:

- Einrichtung als Blog-System mit Kommentarfunktion und Benutzerverwaltung

- Text- und Medieninhalte
 - Einrichten von Wordpress als klassische Website: Seitenaufbau, Navigation, komplexe Inhalte
 - Konfiguration, Sicherung
 - Erweiterungen und Themes (Vorlagen)
- Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Stephan Betzel

Fr, 08.05.26, 17.30-20.30 Uhr
und Sa, 09.05.26, 09.30-16.30 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
115,00 EUR, 4-8 TN

vhs online

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Vielzahl an Webinaren zu den unterschiedlichsten Themen an. Weitere Informationen zur Teilnahme und den technischen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Website www.vhs.kitzingen.info.

● Kurs-Nr. **F53531KT online**

Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Das Internet bietet nicht nur viele Chancen, sondern so manches Risiko. Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Hier lernen Sie mehr über Einkaufen im Netz, Abzockmaschen, Rechte von Verbrauchern, sicheres Onlinebanking und WLAN. Außerdem geht es um Urheberrechte, Passwörter und den Schutz mobiler Endgeräte. Anmeldeschluss: 15.05.2026

Dr. Nina Böhm

Mo, 18.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
gebührenfrei

● Kurs-Nr. **F53817KT**

Mein erstes Smartphone - was nun?

Sie halten das erste Mal ein eigenes Smartphone in Ihren Händen. Und Sie fragen sich, was kann ich eigentlich damit tun? Der Kurs vermittelt Ihnen anschaulich grundlegende Informationen zur Benutzung des Smartphones und schafft Raum für individuelle Fragestellungen. Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System (kein iPhone oder iPad).

Kursinhalt:

- Aufbau eines Smartphones (Display, Tasten, Mikrofon, Lautsprecher, ...)
- Ein- und Ausschalten des Smartphones
- Mein neues Smartphone einrichten
- Wie kann ich telefonieren, Kontakte anlegen, Nachrichten verschicken, Fotografieren?
- Ich habe ein Foto gemacht - was nun?
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone macht Probleme - was tun?

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik

Mo, 16.03.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
47,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F53818KT**

I Phone und I Pad - eine Einführung

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Einstellungen Ihres iPhones oder iPads kennen. Schritt für Schritt können Sie sich mit den Möglichkeiten Ihres Geräts vertraut machen – von der Anpassung der Bedienoberfläche bis zum Installieren praktischer Apps. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Apple-Gerät besser und effizienter nutzen möchten.

Es bleibt genügend Raum für individuelle Fragen und konkrete Anwendungsbeispiele aus Ihrem Alltag.

Neues Probieren

Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule



Kursinhalte:

- Grundbedienung von iPhone und iPad
- Persönliche Einstellungen anpassen
- Apple-ID einrichten und verwalten
- Nützliche Apps kennenlernen

Bitte mitbringen: Das eigene iPhone und iPad und falls vorhanden Anmeldedaten/Apple ID
Carolin Rodler, Betriebswirtin

Mi, 25.03.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
39,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. F53821KT Smartphone und Tablet

Dieser Kurs vermittelt die Bedienung von Smartphone und Tablet. Sie lernen Funktionen und Einstellungen der mobilen Geräte kennen. Und es steht Zeit zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System! Kursinhalt:

- Bedienung von Smartphone und Tablet
- Anpassung an persönliche Anforderungen
- Einrichten eines Google-Kontos
- Installation zusätzlicher Programme
- Grundaussstattung Apps
- Fotos, Kontakte und Termine
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Problemlösungen

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone, Tablet
Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Do, 23.04.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
47,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN



Rymden | stock.adobe.com

Multimedia

● Kurs-Nr. F53611KT Social Media professionell nutzen Im Büro oder im Ehrenamt

Social Media bietet große Chancen für Vereine, Projekte und kleine Unternehmen, neue Mitglieder, Helfer oder Kundschaft zu erreichen. In diesem Kurs lernst du, wie du ein Profil auf Instagram professionell aufbaust. Wir schauen uns an, was in ein gutes Profil gehört, was eine Zielgruppe und eine Buyer Persona ist. Du erfährst, wie du Inhalte findest, die Menschen ansprechen und worauf es bei Text, Bild und Ton ankommt. Du bekommst außerdem Tipps für eine stressfreie Organisation und einfache Tools für den Alltag.

Vorkenntnisse: Bedienung von Smartphone oder Laptop

Carolin Rodler, Betriebswirtin
Mi, 10.06.26, 18.30-20.00 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
72,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. F55111KT Grafikdesign mit Canva Grundlagen

Social Media Posts, Flyer, Einladungen – mit Canva lassen sich schnell und einfach schöne Designs erstellen. Canva ist ein Grafikdesigntool, das gut für Einsteigende geeignet ist. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen: Du erfährst, wie du Texte, Farben und Bilder sinnvoll einsetzt und erste Gestaltungen für Social Media, Präsentationen oder Drucksachen umsetzt. Auch Tipps zum Thema Branding (Farben, Schriften, Logo) und zum Speichern und Teilen deiner Designs sind dabei. Die Vertiefung findet zu Hause statt – offene Fragen besprechen wir jeweils beim nächsten Termin. Bitte registriere dich bereits vor dem Kurs (kostenlos) auf Canva.

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Canva-Konto Zugangsdaten
Carolin Rodler, Betriebswirtin
Mi, 15.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
72,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. F55131KT *online* Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Immer mehr Fotografen nutzen die höhere Empfindlichkeit der neuen digitalen Kameras voll aus. So können auch in extremen Lichtsituationen noch Bilder gemacht werden, die früher nahezu unmöglich waren. Viele modernen Kameras haben auch eine hervorragende Rauschreduzierung bei solchen Aufnahmen und trotzdem bleibt ein digitales Rauschen bei Bildern, die mit hoher ISO-Einstellung gemacht worden sind, nicht aus. Hier hilft Topaz Photo. Mit künstlicher Intelligenz reduziert es auf einfachste Art und Weise das Rauschen in einem Bild. Eine andere Funktion, die viele Fotografen nutzen, ist das Schärfen von Bildern. Topaz „PhotoAI“ hilft auch hier weiter. Durch die eingebaute Künstliche Intelligenz wird jedes Bild ohne großen Aufwand perfekt geschärft. Und Photo kann noch mehr: Gesichter werden automatisch erkannt und verbessert. Der Online Kurs zeigt die Möglichkeiten von PhotoAI und gibt Tipps, wie die beiden Tools am besten zu gebrauchen sind.

Anmeldeschluss: 03.03.2026

Stefan Sporrer

Mi, 04.03.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F55132KT *online* KI-Agents & Deep Research Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Als autonome Softwareanwendungen können KI-Agents eigenständig Aufgaben ausführen. Auf der Basis vorgegebener Ziele lernen sie aus Interaktionen und optimieren Prozesse in Bereichen wie Recherche, Datenanalyse, Kundenservice oder Projektmanagement. Sie sind in der Lage große Informationsmengen zu verarbeiten, relevante Inhalte zu filtern und sogar proaktiv Lösungen vorzuschlagen.

Anmeldeschluss: 01.04.2026

Thorsten Bradt

Di, 07.04.26, 15.30-17.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
21,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F55133KT *online* KI-Tools als Produktivitätsbooster Einführung in ChatGPT & Co.

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten.

Anmeldeschluss: 09.04.2026.

Thorsten Bradt

Fr, 10.04.26, 09.00-10.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
19,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. F55134KT *online* KI Bilder generieren mit Adobe Firefly und Midjourney

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Künstliche Intelligenz ist ein Hype-Thema, an dem keiner mehr vorbei kommt. Früher oder später wird jeder mit künstlicher Intelligenz in



Verbindung kommen. Das Berufsbild von Fotografen und Grafikern wird sich wandeln. Und auch für Hobbyfotografen bietet die Bildgebende KI einiges. Dieser Kurs zeigt wie man mit der KI Adobe Firefly und der KI Midjourney selber fantastische neue Bilderwelten erschaffen kann.

Anmeldeschluss: 15.04.2026

Stefan Sporrer

Do, 16.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F55531KT online**

Digitale Assistenten - Alexa, Siri und Co

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst Sprachassistenten wie Alexa, Siri und Co. werden immer beliebter. Sie sollen unser Leben erleichtern und nach Möglichkeit auch das eigene Zuhause steuern. Wozu genau können wir diese digitalen Helfer im Alltag nutzen? Welche Vorteile bieten sie für Verbraucher? Erfahren Sie, wer die wichtigsten Anbieter sind und wie diese mit Ihren Daten umgehen.

Anmeldeschluss: 18.05.2026

Steffen Bahlinger

Di, 19.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
gebührenfrei

● Kurs-Nr. **F55533KT online**

Cloud-Dienste: Daten online und überall verfügbar

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man sie? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit

Freunden oder Verwandten austauschen? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service (Datenspeicher).

Anmeldeschluss: 09.06.2026

Markus Bartsch

Fr, 12.06.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
gebührenfrei

Berufliche Kompetenzen

Persönlichkeitsentwicklung im Beruf

● Kurs-Nr. **F56811KT neu**

Stark führen - achtsam leben Für Frauen, die führen und in Balance bleiben wollen

Du trägst Verantwortung. Du entscheidest. Du führst.

Ob im Unternehmen, im Team, in der Familie – dein Alltag ist geprägt von Organisation, Weitblick und einem hohen Anspruch an dich selbst. Du denkst mit, handelst vorausschauend, und oft: unermüdlich. Doch wer gibt dir Raum zum Innehalten? Dieser Kurs richtet sich an Frauen in Führungspositionen, die bewusst leben und arbeiten – und dabei ihre eigene Kraftquelle stärken wollen. In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe schaffst du Raum für dich. Du reflektierst, was dich trägt – und was dich fordert.

Du entwickelst Strategien, wie du bei all dem Anspruch an dich selbst in Balance bleibst. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke

Tanja Mader, Systemischer Business & Life Coach (DGBB), NLP-Practitioner, Kinesiologin
Mo, 20.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 3-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Seminarraum III
44,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F56815KT neu**

Wertschätzende Kommunikation im Beruf

Nach dem Prinzip von Carl Rogers

Das Lebenswerk von Carl Rogers ist eng mit den Begriffen Empathie, Akzeptanz und Wertschätzung verbunden. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im privaten Bereich bedeutsam, sondern bilden auch im beruflichen Umfeld die Grundlage für gelingende Zusammenarbeit, konstruktive Gespräche und eine vertrauensvolle Teamkultur.

Wir beschäftigen uns damit, wie wir diese drei Kernqualitäten im Arbeitsalltag lebendig halten können – sei es in Meetings, im Umgang mit Kolleg*innen oder in der Führung von Teams. Im Vordergrund steht die Entwicklung von sogenannten Herzqualitäten, die ein Arbeitsklima fördern, das auf Augenhöhe, Respekt und zugewandter Wahrnehmung basiert. An zwei Kursabenden lernen wir wichtige Aspekte des Menschenbildes von C. Rogers kennen und erproben konkrete Kommunikationsformen, die uns helfen, offener und achtsamer zu kommunizieren. Ziel ist es, neue Wege der Gesprächsführung kennenzulernen, die Vertrauen stärken,

WERDE FINANZCOACH! (m|w|d)

vrkt.de/vertrieb

- Immobilienfinanzierung & Modernisierung
- Geldanlage & Vermögensvorsorge
- Versicherungen

Jetzt bewerben

Berufseinstieg als Trainee

Karrierestart mit Verantwortung:

Mit einem betriebswirtschaftlichen Studium

Duales Studium

Schritt für Schritt die Beratung kennenlernen:

Mit Deinem abgeschlossenen Abitur

Job-Wechsel für Expert:innen

Beratung, die sich richtig anfühlt:

Bei uns berätst Du fair, transparent und im Sinne der Menschen vor Ort – ohne Verkaufsdruck.

Komm' ins Team VRKT!



Melde Dich bei Fragen gerne bei mir oder bewirb' Dich direkt!

Julia Neubert

✉ personal@vrkt.de

☎ 09321 915-123



VR Bank Kitzingen eG



Konflikte entschärfen und die Zusammenarbeit nachhaltig verbessern.

Christine Krokauer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, LTC-Coach
Di, 21.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 2-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
33,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **F56818KT online**
Überzeugen in 30 Sekunden

Kreativitätsmethode Elevator-Pitch

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Sie haben eine wirklich großartige Idee. Sie legen sich richtig ins Zeug, investieren Zeit und Geld, planen und entwickeln. Jetzt müssen Sie noch andere von Ihrer Idee überzeugen. Sie wissen, dass die Entscheidung meist in den ersten Sekunden fällt. Bringen Sie Ihre Sache auf den Punkt: mit dem Elevator Pitch!
Anmeldeschluss: 11.05.2026

Thomas Rührmai

Di, 12.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F56821KT neu**
Führungsstile verstehen -

Kommunikation meistern

Den eigenen Führungsstil reflektieren und wirksame Führungsinstrumente kennenlernen

Gute Führung beginnt bei der eigenen Haltung. In diesem Kurs reflektieren Sie Ihren persönlichen Führungsstil, erkennen eigene Stärken und erfahren, wie Sie Ihr Führungsverhalten gezielt weiterentwickeln können. Sie lernen zentrale Führungsstile und praxisbewährte Führungsinstrumente kennen und erhalten einen Einblick in zentrale Kommunikationsmodelle. Die Inhalte werden durch Übungen, Fallbeispiele und Rollenspiele begleitet.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Andrii Yalanskyi | stock.adobe.com

Uwe Mechs, Mediator, Trainer und Coach
Do, 21.05.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
31,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **F57135KT online**
Die ‚andere Sprache‘

Was uns Gesicht und Gestik sagen

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Gesicht und Gestik einer Person verraten oft mehr als beabsichtigt. Diese Signale zu deuten hilft bei der zwischenmenschlichen Kommunikation und verbessert Beziehungen – sowohl beruflich als auch privat.
Anmeldeschluss: 04.05.2026

Garry Baumeister

Di, 05.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

vhs

Das Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**:
Andere bilden,
selbst weiterkommen.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
www.vhs.kitzingen.info

Management und Organisation

● Kurs-Nr. **F57131KT online**
Curiosity Gap und Rule of Three
Informationsvermittlung durch gezielte Neugiersteuerung

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Die Curiosity Gap und die Rule-Techniken sind bewährte Methoden, um Inhalte wirkungsvoll zu strukturieren und die Aufmerksamkeit von Adressatinnen und Adressaten gezielt zu lenken.

Während die Curiosity Gap durch bewusst gesetzte Wissenslücken Spannung erzeugt, sorgen klare Regeln und Muster für eine verständliche und einprägsame Informationsvermittlung. Die Kombination beider Ansätze ermöglicht eine effektive Steuerung von Interesse und Verständnis – sowohl in Präsentationen, im Marketing als auch generell in der digitalen Kommunikation.

Anmeldeschluss: 27.04.2026

Thorsten Bradt

Di, 28.04.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
19,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **F57731KT online**
Microsoft Teams in der
Projektorganisation

Integrierte Workflows mit Planner und Lists
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Die Möglichkeit, Video- oder Sprachkonferenzen spontan abzuhalten oder auch zu planen, stellt nur noch einen geringen Teilaspekt der Funktionalität von MS Teams dar. Schwerpunktmäßig lassen sich mit ihm Organisations- bzw. Unternehmensstrukturen abbilden sowie gezielt Kommunikationskanäle schaffen.

Besonders in der Projektorganisation sind diese Grundlage für einen zuverlässigen Informations- und Datenaustausch.

Anmeldeschluss: 01.04.2026

Thorsten Bradt

Di, 07.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
21,00 EUR

neugierig bleiben
Volkshochschule

vhs Volkshochschule
Kitzingen

Schenken Sie doch einmal einen
Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule Kitzingen

Dettelbach



Leitung:
Maria Kicherer

Ich freue mich über Ihre Ideen und Anregungen zum Programm vor Ort:
kicherer.vhs@web.de
oder 0152 53853153.
Mein Ziel: Fundiertes

Wissen vermitteln, praktische Impulse geben und gemeinsam Bildung erlebbar machen.

● Kurs-Nr. **F24324DE**

Tanzen im besten Alter:

Erlebnistanz

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Kursinformationen auf Seite 18



Hakan Tanak | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. **F24326DE**

Tanzen im besten Alter:

Erlebnistanz

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Kursinformationen auf Seite 18

● Kurs-Nr. **F34159DE neu**

Pilates - Körper und Geist stärken Kraft und Stabilität

Kimberly Eisenreich, Pilatetrainerin

Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. **F34160DE neu**

Pilates - Körper und Geist stärken

Präzision und Kontrolle

Kimberly Eisenreich, Pilatetrainerin

Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. **F34179DE**

Bodyforming

Agathe Henneberger,

Aerobic & Group Fitness Instructor

Kursinformationen auf Seite 26

● Kurs-Nr. **F35155DE neu**

SuryaSoul® zum Kennenlernen

Tanzen für Körper, Geist und Seele

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher

Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **F35156DE neu**

SuryaSoul®

Tanzen für Körper, Geist und Seele

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher

Kursinformationen auf Seite 29

Iphofen



Leitung:
Linda Schatz

„Wir für uns“ - unter diesem Motto freue ich mich über Ihre Programmvor schläge und Anregungen für ein buntes Programm in Iphofen und Umkreis. Diese richten Sie gerne direkt an mich unter 09326 1539.

● Kurs-Nr. **F13141IP**

Schenken, Erben, Testament

Grit Rückert, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Kursinformationen auf Seite 7

● Kurs-Nr. **F36111IP neu**

Wildkräuter-Genuss

Frühlingsküche zum Genießen

Vera Ell, zert. Obst & Kräuterpädagogin

Kursinformationen auf Seite 31



efstudioart | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. **F37172IP neu**

Kräutergang zur

Sommersonnenwende

Räucherbüschel für die Rauhächte im kommenden Winter vorbereiten

Daniela Heilein, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **F16122IP neu**

Die vielen Einsamkeiten

Einsamkeit hat viele Gesichter

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **F16123IP**

Sinnerfüllt leben in Krisenzeiten

Dem Leben Bedeutung geben

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **F29111IP**

Gitarre für Anfänger*innen I

Linda Schatz

Kursinformationen auf Seite 19

● Kurs-Nr. **F29112IP**

Gitarre für Fortgeschrittene I

Linda Schatz

Kursinformationen auf Seite 19

● Kurs-Nr. **F32311IP**

Hatha Yoga

Wibke Düring, Yogalehrerin

Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. **F32312IP**

Hatha Yoga

Wibke Düring, Yogalehrerin

Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. **F32343IP**

Yoga an der Kunigundenkapelle

Cornelia Baumbach, Yogalehrerin

Kursinformationen auf Seite 22

● Kurs-Nr. **F32733IP**

Entspannung und Klang

Gedanken gehen auf Reisen

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin

Kursinformationen auf Seite 23

**Gestalte
das bunte
Angebot.**



vhs
Volkshochschule
Kitzingen

**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs.kitzingen.info



- Kurs-Nr. **F32734IP**

Entspannung und Klang

Stress lass' nach...

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin

Kursinformationen auf Seite 23

- Kurs-Nr. **F34124IP**

Rücken Fit

Mit Spaß an der Bewegung ab 55

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Kursinformationen auf Seite 24



- Kurs-Nr. **F34163IP**

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

Simone Sauer, Pilates-Instructor

Kursinformationen auf Seite 25

- Kurs-Nr. **F34164IP**

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

Simone Sauer, Pilates-Instructor

Kursinformationen auf Seite 26

- Kurs-Nr. **F35311IP**

Frühschwimmen für Erwachsene

Für sichere Schwimmer*innen

Barbara Kolb, Sportlehrerin, Übungsleiterin

Kursinformationen auf Seite 29

- Kurs-Nr. **F35313IP**

Frühschwimmen für Erwachsene

Für sehr sichere und geübte

Schwimmer*innen

Petra Reißmann, Übungsleiterin

Kursinformationen auf Seite 30

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:
www.vhs.kitzingen.info
- per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de
- telefonisch
- persönlich im Büro
- schriftlich per Anmeldeformular

Was immer Sie auch bevorzugen, wir benötigen in jedem Fall außer der Kursnummer folgende Daten von Ihnen:

- Name und Anschrift
- eine gültige Telefonnummer und E-Mail-Adresse
- ein SEPA-Lastschriftmandat
- für statistische Zwecke Ihr Geburtsdatum

Wir freuen und auf Ihre Anmeldung!
Ihr vhs-Team

- Kurs-Nr. **F35321IP**

Aqua-Fit

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35322IP**

Aqua-Fit

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35323IP**

Aqua-Fit

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35331IP**

Aqua-Fitness

Sabine Holzmann und **Julia Guth**,

Physiotherapeutinnen

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35332IP**

Aqua-Fitness

Sabine Holzmann und **Julia Guth**,

Physiotherapeutinnen

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35341IP**

Aquajogging

Sabine Holzmann und **Julia Guth**,

Physiotherapeutinnen

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35342IP**

Aquajogging

Sabine Holzmann und **Julia Guth**,

Physiotherapeutinnen

Kursinformationen auf Seite 30

- Kurs-Nr. **F35721IP**

Intuitives Bogenschießen -

Achtsamkeit und Fokus erleben

Eine Einführung

Margot Pfannes

Kursinformationen auf Seite 31

- Kurs-Nr. **F35722IP**

Intuitives Bogenschießen -

Achtsamkeit und Fokus erleben

Eine Einführung

Margot Pfannes

Kursinformationen auf Seite 31



Myshkovskiy | stock.adobe.com

- Kurs-Nr. **F35723IP neu**

Intuitives Bogenschießen

Achtsamkeit im Fokus

Margot Pfannes

Kursinformationen auf Seite 31

- Kurs-Nr. **F37192IP neu**

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend

"Finger extrem"

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Kursinformationen auf Seite 34

- Kurs-Nr. **F37195IP**

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend

Haut

Manuela Rippel,

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Kursinformationen auf Seite 34

- Kurs-Nr. **F38121IP neu**

Hautpflege für Männer

Einfach und alltagstauglich

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin

Kursinformationen auf Seite 36

- Kurs-Nr. **F38127IP neu**

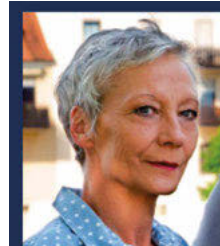
MeTime: Entspannende

Gesichtspflege für Frauen

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin

Kursinformationen auf Seite 36

Marktbreit



**Leitung: Sibylle
Haenitsch-Weiß**

Mein Ziel: Gemeinsam
aktiv für Bildung!
Dafür greife ich Ihre
Programm Wünsche
gerne auf: 09332
1271 oder [aw@](mailto:aw@weiss-haenitsch.de)
weiss-haenitsch.de

- Kurs-Nr. **F24111MA**

Standard- und lateinamerikanische

Tänze

Aufbaukurs für Paare

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Kursinformationen auf Seite 17

- Kurs-Nr. **F26111MA**

Kreatives aus Ton

Keramikkurs für Erwachsene

Christine Baumgart

Kursinformationen auf Seite 19

- Kurs-Nr. **F29127MA neu**

Djembe-Workshop

Die afrikanische Trommel kennenlernen

Mame Cheikh Seck

Kursinformationen auf Seite 20

- Kurs-Nr. **F29128MA neu**

Djembe-Workshop

Die afrikanische Trommel erleben

Mame Cheikh Seck

Kursinformationen auf Seite 20

- Kurs-Nr. **F35111MA**

dancit® - by Christian Polanc -

Das Tanzfitnessprogramm des TV-

Startänzers

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Kursinformationen auf Seite 28

● Kurs-Nr. **F35131MA**

ZUMBA®-Fitness

Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **F35132MA**

ZUMBA®-Fitness

Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **F35511MA**

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Wecke die Löwin in dir!

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, WingTsun-Lehrer
Kursinformationen auf Seite 30



Queenmoonlite Studio | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. **F38128MA neu**

Schnelle Hautpflege für den Alltag

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Kursinformationen auf Seite 36



Wiesentheid



Leitung: Robert Hambloch

Weiterbildung ist nicht das Füllen von (Wissens)-Lücken, sondern das Öffnen von Türen, die wir selbst noch nicht kannten.

Ich freue mich auf

Ihre Anregungen unter 0152-33743758 oder per mail an rh_training@gmx.de

● Kurs-Nr. **F32111WI neu**

Autogenes Training

Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training
Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. **F34152WI**

Pilates - Körper und Geist stärken

Judith Ackermann, Pilatestrainerin
Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. **F34153WI neu**

Pilates - Körper und Geist stärken

Judith Ackermann, Pilatestrainerin
Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. **F34158WI neu**

Pilates - Körper und Geist stärken

Ines Fratoianni, Pilates Instructor
Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. **F35731WI neu**

Bogenschießen für einen gesunden und stabilen Rücken

Robert Hambloch,
Trainer für intuitives Bogenschießen
Kursinformationen auf Seite 31

● Kurs-Nr. **F35732WI neu**

Bogenschießen für einen gesunden und stabilen Rücken

Robert Hambloch,
Trainer für intuitives Bogenschießen
Kursinformationen auf Seite 31

● Kurs-Nr. **F37122WI neu**

Frühlingserwachen: Zeit für mich

Kraftvoll und lebendig in die neue Jahreszeit
Ines Fratoianni, Heilpraktikerin
Kursinformationen auf Seite 33

● Kurs-Nr. **F37171WI neu**

Kräutergang in den Wonnemonat Mai

Daniela Heilein,
Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Kursinformationen auf Seite 33

● Kurs-Nr. **F37193WI**

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend "Zuordnungen"

Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **F37196WI**

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Regeneration und Entspannung

Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **F38126WI neu**

Tages-Make-Up leicht gemacht

Julia Häckner, Stylistin
Kursinformationen auf Seite 36

Wir freuen uns auf Sie – als Kursleitung im Landkreis

Bildung begeistert!

Sie möchten Ihr Wissen und Ihr Können mit anderen Menschen teilen?

Egal ob Hatha Yoga, Handwerken, Fremdsprachen oder Kochkurse - wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Für eine Honorartätigkeit als vhs-Kursleitung sollten Sie grundsätzlich mitbringen:

- entsprechende Qualifikation in Ihrem Thema
- Freude am Weitergeben von Wissen und Können und am Umgang mit Menschen
- Engagement und Zuverlässigkeit

Bei Fragen können Sie sich auch direkt an die jeweilige Außenstellenleitung im Landkreis wenden:

- Dettelbach: Frau Maria Kicherer
- Iphofen: Frau Linda Schatz
- Marktbreit: Frau Sibylle Haenitsch-Weiß
- Wiesentheid: Herr Robert Hambloch

Weitere Informationen:
www.vhs.kitzingen.info/aktuelles/kursleitung werden

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr vhs-Team

Der vhs-Newsletter: Immer informiert!

Abonniere unseren Newsletter und bleibe stets über die aktuellen Angebote deiner vhs auf dem Laufenden.

<https://www.vhs.kitzingen.info/newsletter>



Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.
Teilnehmer			Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers
*Name	*Vorname		*Geburtsdag:
*Straße	*PLZ / Wohnort		
E-Mail			
*Telefon tagsüber ☐ privat / ☐ dienstlich		Telefon (mobil)	
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720

Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, 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.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-identifikationsnummer: DE76VHS00000381460

Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. 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.

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.
Teilnehmer			Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers
*Name	*Vorname		*Geburtsdag:
*Straße	*PLZ / Wohnort		
E-Mail			
*Telefon tagsüber ☐ privat / ☐ dienstlich		Telefon (mobil)	
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720

Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, 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.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-identifikationsnummer: DE76VHS00000381460

Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. 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.

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Teilnehmer

*Name	*Vorname
*Straße	*PLZ / Wohnort
E-Mail	
*Telefon tagüber (☐ privat / ☐ dienstlich)	
Telefon (mobil)	

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

* = Pflichtfelder

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luipoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorbankündigung 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.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS000000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorbankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS000000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. 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.

*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	
*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers	

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Teilnehmer

*Name	*Vorname
*Straße	*PLZ / Wohnort
E-Mail	
*Telefon tagüber (☐ privat / ☐ dienstlich)	
Telefon (mobil)	

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luipoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorbankündigung 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.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS000000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorbankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS000000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. 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.

*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	
*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers	

IV. Wichtige Hinweise

10. Gebührenermäßigungen

10.1 Voraussetzungen

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kurse, für die es auch eine Ermäßigung gibt. Für Schwimm- und Kinderkurse, für Prüfungen sowie bei Kursen bestimmter Kooperationspartner ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich.

Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung oder nachträglich spätestens bis zum Ende der Veranstaltung persönlich in der jeweiligen Geschäftsstelle vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen.

10.2 Höhe der Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühr im Regelfall

20 % Ermäßigung für Schüler, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Bezieher von Arbeitslosengeld I, Bürgergeld, Wohngeld, Freiwilligendienstleistende (BFD, FSJ, FÖJ);

10 % Ermäßigung für Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte.

10.3 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Kitzingen

50 % Ermäßigung bei Vorlage des Familienpasses der Stadt Kitzingen für Veranstaltungen der vhs Kitzingen;

20 % Ermäßigung für jedes weitere im gleichen Kurs eingeschriebene Familienmitglied, welches im gleichen Haushalt lebt.

10.4 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Ochsenfurt

10 % Ermäßigung für Mitglieder der Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

10.5 Darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

11. Materialgeld

Material- und Lebensmittelkosten werden – wenn nicht anders angegeben – extra berechnet.

12. Belege und Teilnahmebescheinigungen

Der Kontoauszug mit den Lastschriftinformationen der Bank ist Ihr Zahlungsbeleg. Eine Teilnahmebescheinigung können wir Ihnen auf Wunsch nur binnen eines Jahres nach Kursende ausstellen. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht haben. Bitte lassen Sie Ihren Wunsch von der Kursleitung auf der Anwesenheitsliste vermerken.

13. Wiederanmeldungen

Die vhs behält sich Gebührenänderungen vor.

14. Unterrichtszeiten

In den bayerischen Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Davon ausgenommen sind geplante Veranstaltungen oder mit der jeweiligen Geschäftsstelle getroffene Absprachen. Den Semester-Kalender finden Sie jeweils auf der Seite 5.

15. Werbung und Verkauf

Kursleitungen dürfen während der Lehrtigkeit Kursunterlagen und andere Materialien nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Volkshochschule an Teilnehmende verkaufen. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben.

16. Ein Angebot für Erwachsene

Die vhs ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Veranstaltungsankündigung ausdrücklich hervorgeht.

17. Barrierefreie Volkshochschule

Wir sind bemüht, bei allen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme mit Rollstuhl zu schaffen. Bitte sprechen Sie vorab mit der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle.

18. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht.

19. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führlunde.

20. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie jeweils auf Seite 4 des Programmheftes.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

21. Verwendung von Software

21.1 Die im Rahmen der Veranstaltung zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig.

21.2 Bei Zuwiderhandlung haftet die teilnehmende Person für entstandene Schäden.

22. Internetzugang

22.1 Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

22.2 Bei Zuwiderhandlung haftet die teilnehmende Person für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren

23.1 Jede teilnehmende Person ist für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

23.2 Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

23.3 Ziffern 23.1 und 23.2 gelten nicht, soweit grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen

24.1 Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

24.2 Die vhs behält sich vor, diese AGB mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

24.3 Mit der Bekanntgabe dieser AGB verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Kitzingen und Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

V.i.S.d.P.: Kilian Halbig, Kitzingen und Carmen van Musscher, Ochsenfurt

Programmredaktion, Gestaltung, Layout und Satz: Kilian Halbig, Malke Held,

Amelie Gräbner sowie Carmen van Musscher und ITEM KG, Meppen

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Auflage: 10.500

Anzeigenwerbung: Volkshochschule Kitzingen, Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Titelbild-Illustration vhs Kitzingen: Katharina Sutor, Fakultät Gestaltung THWS

Titelbild-Illustration vhs Ochsenfurt: Dacian Redl, Fakultät Gestaltung THWS

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1 Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Ausnahmen: Einzelveranstaltungen und Vorträge, die im Programm mit einem entsprechenden Zusatz gekennzeichnet sind.

1.2 Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschulen Kitzingen & Ochsenfurt (im Folgenden bezeichnet als vhs) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

1.3 Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrift einzug. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin, schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4 In der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle können Sie zudem bar bezahlen. In der Geschäftsstelle Kitzingen ist zusätzlich die Bezahlung per EC-Karte möglich. Ihre Zahlung ist bis zum Kursbeginn fällig. Die Zahlung per Rechnungstellung ist nur in Ausnahmefällen möglich und grundsätzlich mit einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR verbunden.

1.5 Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelveranstaltungen ist nicht möglich. Wenn Ihr Arbeitgeber Ihre Kursgebühr bezahlt, verwenden Sie bzw. Ihr Arbeitgeber bitte ausschließlich unser Firmenanmeldeformular (siehe Downloads).

1.6 Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an.

2. Leistungsumfang

2.1 Der Inhalt einer vhs-Veranstaltung ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung im Programmheft oder auf der Webseite.

2.2 Die vhs behält sich vor, aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung zu ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Gutscheine: Übertragbarkeit, Einlösungsfrist

Gutscheine der vhs sind nicht personengebunden, sind ab Kaufdatum auf drei Jahre befristet gültig, sind nicht bar auszahlbar und nicht an der Tages-/Abendkasse einlösbar.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der vhs, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage

5.1 Veranstaltungen können nicht zustande und können von der vhs abgesagt werden, a) wenn die Kursleitung ausfällt,

b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder

c) wenn andere äußere Umstände ein Abhalten des Kurses nicht möglich machen.

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die vhs Sie unverzüglich informieren.

5.2 Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Gebühr zurück. Eine Barückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde. Wenn die Bezahlung per EC-Karte stattgefunden hat, erhalten Sie eine Rücküberweisung der Kursgebühr. Bitte teilen Sie in diesem Fall die IBAN mit, auf die die vhs Ihnen das Geld überweisen soll.

5.3 Für Veranstaltungen, die vor dem ersten Termin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, kann die vhs ein neues Angebot mit Aufpreis bzw. Reduzierung

der Stundenzahl unterbreiten. Teilnehmende, die mit diesem neuen Angebot nicht einverstanden sind, erklären das gegenüber der jeweiligen Geschäftsstelle spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin.

5.4 Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die vhs in Absprache mit der Kursleitung Überlegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmenden zumutbar ist.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1 Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie

a) bei Veranstaltungen ab fünf Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin schriftlich oder per E-Mail erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten;

b) bei Veranstaltungen mit bis zu vier Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich oder per E-Mail erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten. Dies gilt auch für Wochenendveranstaltungen.

6.2 Bei vorab gebuchten Eintrittskarten ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

6.3 Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Gebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4 genannten Beträge, zurück. Eine Barückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.

6.4 Bei allen fristgerechten Rücktritten werden 10,00 EUR, höchstens jedoch die volle Veranstaltungsgebühr, als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einem nicht fristgerechten Rücktritt wird die volle Kursgebühr fällig.

6.5 Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen der Zugang der schriftlichen Erklärung bei der vhs maßgeblich ist. Die jeweilige Kursleitung ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

6.6 Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. aufgrund einer Erkrankung, ist ausschließlich bei Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr werden die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten.

6.7 Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

6.8 Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Tonaufzeichnungen in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der Volkshochschule auf keine Weise verwendet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung; Hinweispflicht

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Insbesondere die Teilnahme an Wanderungen und die Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt auf eigene Gefahr.

9. Erklärungen gegenüber der vhs

9.1 Alle Erklärungen gegenüber der vhs können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Geschäftsstellen richten.

9.2 E-Mails für die vhs Kitzingen richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse vhs@stadt-kitzingen.de, E-Mails für die vhs Ochsenfurt richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse info@vhs-ochsenfurt.de.