



Gemeinschaftsprogramm mit der vhs Ochsenfurt  
Herbst/Winter 2025/26

MOVE  
ABLE  
CARE

„KEIN SCHWEIN  
RUFT DICH AN“

Du arbeitest als Pflegefachkraft und willst einen Dienstplan ohne „Überraschungen“?

Du willst deine freien Tage genießen und nicht gefragt werden, ob du „mal wieder“ aushelfen könntest?

**Wir rufen dich nicht an. Versprochen!**

Bewirb dich für das Springerteam **MOVEABLE CARE**

Weitere Infos unter: **[www.willkommen-im-team.info](http://www.willkommen-im-team.info)**

**Senioreneinrichtungen**  
des Landkreises Würzburg



## Liebe Lesende,

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Dieses berühmte Zitat des griechischen Philosophen Heraklit, der im 6. und 5. Jahrhundert v. Chr. lebte, ist heute aktueller denn je. Obwohl wir uns oft nach Stabilität sehnen, hält die Wirklichkeit täglich Veränderungen für uns bereit. Digitale Technologien prägen unser privates und berufliches Umfeld zunehmend, der Klimawandel erfordert auch vor Ort konkretes Handeln und demokratische Werte geraten nicht nur in autoritären Staaten, sondern auch innerhalb demokratischer Gesellschaften unter Druck.

Inmitten dieser Entwicklungen versteht sich die Volkshochschule Kitzingen als ein Ort der Bildung, Begegnung und Orientierung. Sie bietet Raum für gemeinsames Lernen, neue Perspektiven und die Auseinandersetzung mit Fragen, die unsere Gegenwart und Zukunft bewegen, ohne dabei unsere Vergangenheit zu vergessen.

Mit unserem Herbst-/Winterprogramm laden wir Sie ein, sich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen, die der technologische Fortschritt mit sich bringt, beispielsweise im Umgang mit künstlicher Intelligenz oder im Spannungsfeld von Fake News und Deepfakes. Wir eröffnen Reflexionsräume zur Rolle der Europäischen Union im globalen Kontext und beleuchten Fragen rund um ein gutes Leben im Alter und den Umgang mit Demenz. Außerdem thematisieren wir, wie demokratische Prinzipien angesichts populistischer und extremistischer Tendenzen gestärkt werden können. Der Vortrag „Demokratie unter Druck – was tun?“ bietet Raum für Analyse, Diskussion und Orientierung. Er steht zugleich im Zeichen der Aschaffener Erklärung, die wir zusammen mit den anderen Volkshochschulen des Bayerischen Volkshochschulverbands im Frühjahr 2025 verabschiedet haben.

Darin bekräftigen wir unser Selbstverständnis als offene, unabhängige Orte demokratischer Bildung, als Orte, die sich entschieden gegen Ausgrenzung und für Meinungsfreiheit, Respekt und Vielfalt einsetzen.



Auch Fragen des Klimaschutzes und der Nachhaltigkeit bleiben im Fokus: In der Vortragsreihe „Energiewende und Klimaschutz im Kitzinger Land“ sowie im Workshop „Klimawandel: Wissen. Verstehen. Handeln.“ richten wir den Blick auch auf konkrete Handlungsspielräume in unserer Region.

Wir setzen unsere Angebote in der Grundbildung fort, denn Lesen und Schreiben sind und bleiben zentrale Voraussetzungen für gesellschaftliche Teilhabe. Zudem startet im September bereits der dritte vom BAMF geförderte Integrationskurs.

Auch wir entwickeln uns weiter: Im Juni 2025 setzten wir den Relaunch unserer gemeinsamen Website mit der vhs Ochsenfurt um, die EDV-Ausstattung im Luitpoldbau in Kitzingen wird umgestellt, unser Team wächst um neue Kolleg\*innen im Integrationsbereich. Außerdem fanden bzw. finden im laufenden Jahr mehrere Baumaßnahmen am Luitpoldbau statt: So wurde ein neuer, rollstuhlgerechter Aufzug eingebaut und im Innenhof wird ein Rettungsturm als zweiter Fluchtweg errichtet.

Wandel ist für uns keine Ausnahme, sondern eine Chance, gemeinsam besser zu werden. Wir laden Sie herzlich ein, diesen Weg mit uns zu gehen – bringen Sie Ihre Fragen, Gedanken und Erfahrungen mit und werden Sie Teil einer Gemeinschaft, die Wissen teilt und neue Perspektiven erschließt.

Herzliche Grüße  
Ihr Kilian Halbig

Bitte beachten Sie:  
neue Telefonnummer  
der vhs Kitzingen

**09321 201910**



Foto: Foto Koch

Amelie Gräbner – Pädagogische Mitarbeiterin, Anna-Lena Schwab – Verwaltung vhs, Norbert Denninger – Hausmeister Kultur, Olga Uryvskaya – Verwaltung Integration, Margarita Warta – Lehrkraft Integration, Kilian Halbig – vhs-Leitung, Maike Held – Pädagogische Mitarbeiterin, Markus Schmitt – Hausmeister Kultur, Miriam Flennert – Verwaltung vhs, Yulia Kutsenko – Verwaltung vhs, Elena Schreiber – Lehrkraft Integration  
Es fehlt: Haethm Khalaf, Lehrkraft 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](http://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](mailto:vhs@stadt-kitzingen.de)**

Internet: **[www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)**

## Unsere Öffnungszeiten

<b>Mo</b>	<b>9.00 - 12.00 &amp; 14.00 - 17.00 Uhr</b>
<b>Di</b>	<b>13.00 - 17.00 Uhr</b>
<b>Mi</b>	<b>9.00 - 13.00 Uhr</b>
<b>Do</b>	<b>9.00 - 17.00 Uhr</b>
<b>Fr</b>	<b>9.00 - 13.00 Uhr</b>

## 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](mailto: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](mailto:datschutz@stadt-kitzingen.de)





## Organisatorisches

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

## Gesellschaft

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

## Kultur

- 17 Ausstellungen
- 17 Exkursionen, Führungen und Studienreisen
- 17 Kultur in der Alten Synagoge
- 18 Literatur
- 18 Kleinkunst, Tanz und Theater
- 19 Kunst und Kulturgeschichte
- 21 Musikalische Praxis

## Gesundheit

- 22 Vorträge
- 23 Entspannung und Stressbewältigung
- 27 Bewegung und Fitness
- 36 Essen und Genießen
- 37 Rund um Körper und Gesundheit
- 39 Umwelt und Natur

## Sprachen

- 41 Einbürgerungstest
- 41 Deutsch als Fremdsprache
- 42 Englisch
- 42 Französisch
- 43 Italienisch
- 43 Spanisch
- 44 Sprachprüfungen

## Grundbildung

- 45 Alphabetisierung

## Beruf, Medien und Digitales

- 46 EDV und Medienkompetenz
- 49 Berufliche Kompetenzen

## Landkreis

- 50 Dettelbach
- 50 Iphofen
- 52 Marktbreit
- 53 Wiesentheid

## AGB, Pläne und Formulare

- 54 Veranstaltungsorte der Volkshochschulen Kitzingen & Ochsenfurt
- 58 Anmeldeformulare mit SEPA-Lastschriftmandat
- 60 Wichtige Hinweise und Impressum
- 61 Allgemeine Geschäftsbedingungen - AGB

## Programm der vhs Ochsenfurt: Heft bitte drehen



**EFQM**  
VALIDATED BY  
EFQM 2022

## Semesterkalender Herbst/Winter 2025/26

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	
<b>Montag</b>	15 22 <b>29</b>	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23	<b>Mo</b>
<b>Dienstag</b>	16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	<b>6</b> 13 20 27	3 10 17 24	<b>Di</b>
<b>Mittwoch</b>	17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	<b>Mi</b>
<b>Donnerstag</b>	18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	<b>Do</b>
<b>Freitag</b>	19 26	<b>3</b> 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 <b>13</b> 20 27	<b>Fr</b>
<b>Samstag</b>	20 27	4 11 18 25	<b>1</b> 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	<b>Sa</b>
<b>Sonntag</b>	21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22	<b>So</b>

Semesterbeginn: 29. September 2025

Semesterende: 13. Februar 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. H11111KT **Künstliche Intelligenz für eine grünere Zukunft**

Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag werden aktuelle Forschungsergebnisse zur Nutzung Künstlicher Intelligenz (KI) für eine ressourcenschonende und nachhaltige Welt vorgestellt. Dabei werden grundlegende KI-Algorithmen anschaulich und verständlich erklärt, um einen Einblick in die Funktionsweise und das Potenzial dieser Technologien zu geben. Anhand von praxisnahen Beispielen aus der Region wird gezeigt, wie KI konkret dazu beitragen kann, Ressourcen effizienter einzusetzen, Umweltbelastungen zu reduzieren und nachhaltige Lösungsansätze zu fördern. Ein Abend für alle, die erfahren möchten, wie moderne Technologien unseren Alltag und unsere Umwelt positiv beeinflussen können.



**Prof. Dr. Christian Menden,**  
THWS Business School  
Mi, 29.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
gebührenfrei, ohne Anmeldung

#### ● Kurs-Nr. H11112KT *neu* **Die EU als geopolitischer Akteur im Konzert der Großmächte**

Vortrag mit Diskussion

In den letzten Jahren scheint die Unordnung in der internationalen Politik stetig zugenommen zu haben. China tritt als Weltmacht immer selbstbewusster in Erscheinung, der Krieg in der Ukraine hat die Erzählung vom andauernden Frieden in Europa ins Wanken gebracht und die USA scheinen zumindest unter Donald Trump nicht mehr unverbrüchlich hinter Europa und der EU zu stehen. Die EU muss selbstbewusster auf dem internationalen Parkett auftreten und eigene Interessen durchsetzen. Aber ist das für eine Europäische Union, die von vielen als schwacher internationaler Akteur wahrgenommen wird, überhaupt möglich? Der Vortrag gibt Einblick in den vielschichtigen internationalen Akteur EU, der neben klassischer Außen- und Sicherheitspolitik in vielen weiteren Politikbereichen aktiv ist, und gibt eine Einschätzung wie sich die Europäische Union gemeinschaft-

lich im Konzert der Großmächte positionieren kann.

**Manuel Pietzko,** Lehrstuhl für BWL und Industriebetriebslehre, Uni Würzburg  
Mi, 10.12.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
gebührenfrei, ohne Anmeldung

#### ● Kurs-Nr. H11113KT *neu* **Resilienz, Neuroplastizität und Prävention**

Wie bleibe ich psychisch gesund?

Vortrag mit Diskussion

Resilienz als zunächst psychologisches oder soziales Konzept und Neuroplastizität als Gegenstand neurowissenschaftlicher Forschung sind eng miteinander verbunden. Resilienz umfasst in diesem Zusammenhang die Fähigkeit eines Individuums, Krisen psychisch gesund zu überstehen, sich anzupassen und gegebenenfalls gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist dynamisch, situationsabhängig und wird von genetischen, neurobiologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur und Funktion als Reaktion auf Erfahrungen, Lernen oder Schädigung zu verändern. Dr. Thomas Polak liefert am heutigen Abend Antworten auf die Fragen, was die molekularen Grundlagen dieser beiden Konzepte sind, wie sie sich im Sinn der Prävention auswirken und was wir konkret tun können, um Krankheiten wie Alzheimer, Depression oder Abhängigkeits-erkrankungen vorzubeugen.

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

## Geschichte und Zeitgeschichte

#### ● Kurs-Nr. H12523KT *online* **Europa der Zukunft im Spannungsfeld politischer Akteure und globaler Interessen**

Nato und Europa

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

**Martin Schneider**

Mi, 10.12.25, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

#### ● Kurs-Nr. H12531KT *online* **Neuer Nationalismus in Europa**

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

**Martin Schneider**

Mi, 15.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

9,00 EUR (keine Erm.)

#### ● Kurs-Nr. H12532KT *online* **Gesucht, gefunden? Russlands neue Position in der Welt**

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

**Martin Schneider**

Mi, 29.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

9,00 EUR (keine Erm.)

## Politik und Bürgerschaftliches Engagement

### Lange Nacht der DEMOKRATIE

#### ● Kurs-Nr. H12511KT **Kitzinger Lange Nacht der Demokratie**

Was hält unsere Gesellschaft zusammen – in der Kommune, in Bayern, in Deutschland und in Europa? Zur langen Nacht der Demokratie wollen wir gemeinsam philosophieren, diskutieren und feiern!

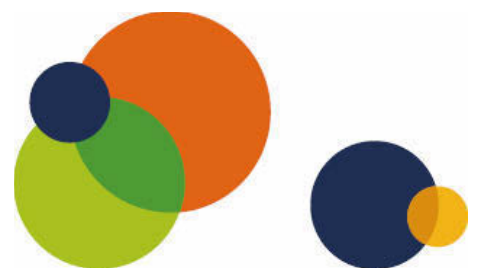
Die Bürgermeisterin und Integrationsbeauftragte Astrid Glos lädt gemeinsam mit der Referentin für Ehrenamt Sabrina Stemplowski zur Langen Nacht der Demokratie ein:

Am Donnerstag, 02. Oktober ab 18:30 Uhr in der Alten Synagoge:

- Lieder mit Barbara Hennerfeind
- Preisverleihung KJR des Gestaltungswettbewerbs
- Burkard Hose "Bleibt Menschen!"
- Albina Baumann "Silberne Löffel!"
- Wortakrobaten Manfred Manger und Wehwalt Koslovsky
- Lesung Julia Gais-Lemmer
- Lied / Verabschiedung / Dank
- Marie erklärt Demokratie

Weitere Termine zur langen Nacht der Demokratie:

- „Bleibt wach - lest Bücher!": Schaufenstergestaltung & Büchertisch; Buchhandlung Seite 1, Ulrich Steinmeyer
- 22.09. - 03.10.2024; täglich 10 – 18 Uhr: Ausstellung in der Rathaushalle zum Gestaltungswettbewerb „Demokratie ist..." des Kreisjugendrings / Antislavismus der LMDR / Schilder der Gerechtigkeit
- 02.10.2025; 10 Uhr  
Filmvorführung "Surf on Europe"; Anmeldung erbeten unter astridglos@web.de
- 03.10.2025; 16 Uhr  
Papiertheater „Nur das Hauchen des Windes"
- 03.10.2025; 17 Uhr  
Demonstration; Marktplatz Kitzingen
- 21.10.2025, 19 Uhr  
vhs-Vortrag "Demokratie unter Druck"







● Kurs-Nr. **H12515KT neu**

### Demokratie unter Druck - was tun?

Vortrag mit Diskussion

Extrem rechte Strömungen gewinnen an Einfluss und prägen zunehmend öffentliche Debatten, auch in demokratischen Parteien. Was sind die Ursachen für diese Entwicklung? Wie wirken diese unterschiedlichen Kräfte – als lose nebeneinanderstehende Akteure oder als Teile eines vernetzten Mosaiks mit gemeinsamer Wirkung? Mit welchen Themen und Aktionsformen treten diese Kräfte in die Öffentlichkeit? Und wie können Gesellschaft und Politik darauf reagieren? Der Vortrag geht diesen Fragen nach und bietet Gelegenheit zur Diskussion.

Einlassvorbereitung:

Laut Art. 10 Abs.1BayVersG sind Personen, die rechten Parteien oder Organisationen angehören, der rechten Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, von der Veranstaltung ausgeschlossen. Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen den Einlass zu verwehren oder sie von der Veranstaltung auszuschließen.

### Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus in Bayern

Di, 21.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
gebührenfrei, ohne Anmeldung



## Ökonomie, Recht und Finanzen

● Kurs-Nr. **H13111KT neu**

### Clever investieren mit ETFs

Produkte, Märkte, Zeithorizonte: Vermögen zukunftssicher aufbauen

Vortrag mit Diskussion

Viele Menschen verlieren den Überblick im komplexen Angebot der Finanzprodukte und Märkte. Unklare Kostenstrukturen, unpassende Produkte oder zu einseitige Anlagestrategien führen schnell zu teuren Fehlern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit sogenannten Exchange Traded Funds, kurz ETFs, und weiteren Bausteinen Ihre Geldanlage auf ein solides Fundament stellen. Sie lernen, welche Produkte zu welchem Anlegertyp passen, worauf bei der Auswahl von Märkten und dem passenden Zeithorizont zu achten ist, wie Sie Risiken gezielt streuen und Ihr Vermögen sinnvoll strukturieren können. Auch die Frage, welche digitalen

Transaktionspartner zu welchen Bedürfnissen passen, wird praxisnah beleuchtet. Unabhängig davon, ob Sie bereits Erfahrung mit Geldanlagen haben oder neu in das Thema einsteigen: Der Vortrag vermittelt fundiertes Wissen, das Ihnen hilft, informierte und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen – verständlich, praxisnah und unabhängig.

Zur Vertiefung wird ab Dienstag, 21.10.2025 das Seminar "ETFs und mehr - Vermögensaufbau in der Praxis (25H13121KT)" angeboten.

**Franz-Josef Eichhorn**, Professor für Finanz- und Investitionswirtschaft sowie Financial Services und E-Finance an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt  
Di, 14.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
5,00 EUR



● Kurs-Nr. **H13121KT neu**

### ETFs und mehr – Vermögensaufbau in der Praxis

Verstehen, anwenden, entscheiden – Schritt für Schritt zu einer klaren Anlagestrategie

Sie möchten Ihre Geldanlage selbst in die Hand nehmen – informiert, strukturiert und unabhängig? Diese zweiteilige Seminarreihe vertieft das Grundlagenwissen rund um sogenannte Exchange Traded Funds, kurz ETFs, und ergänzt es um praxisnahe Anwendungsbeispiele und konkrete Umsetzungsschritte. Im ersten Abendseminar stehen die Auswahl geeigneter Produkte, das Verständnis unterschiedlicher Märkte und der richtige Anlagehorizont im Fokus. Im zweiten Teil geht es darum, wie Sie Ihr Risiko gezielt streuen, Ihr Vermögen sinnvoll aufteilen und passende digitale Plattformen und Anbieter finden. Das Seminar ist ideal als Vertiefung zum Vortrag „Clever investieren mit ETFs“, aber auch einzeln buchbar. Die Inhalte sind verständlich aufbereitet – ganz gleich, ob Sie erste Schritte planen oder Ihre bisherigen Entscheidungen reflektieren möchten.

**Franz-Josef Eichhorn**, Professor für Finanz- und Investitionswirtschaft sowie Financial Services und E-Finance an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt  
Di, 21.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 2-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II  
39,00 EUR, 5-8 TN



Neue  
Telefonnummer  
der vhs Kitzingen:

09321 201910

● Kurs-Nr. **H13131KT neu**

### Meine Finanzen heute und morgen Heute leben und für die Zukunft vorsorgen

Herausfordernde Zeiten, wie wir sie heute erleben, verlangen einen veränderten Umgang mit Geld. Sie erhalten an diesem Abend fundierte Anregungen, wie Sie durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Geld und einer durchdachten finanziellen Planung gut durchs Leben kommen! Die Referentin gibt Tipps für die kurzfristige Planung, für Ihre finanziellen Wünsche und Ziele und auch für die Altersvorsorge. Ein brennendes Thema der heutigen Zeit!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Claudia Behringer**, Generationenberaterin IHK und unabhängiger Finanzcoach  
Mi, 19.11.25, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II  
15,00 EUR, 7-8 TN

● Kurs-Nr. **H13137KT neu**

### 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: Erbschafts- und Schenkungssteuer, wollen Sie wirtschaftlich noch über die Immobilie verfügen, wollen Sie eine Rückfallklausel für bestimmte Situationen oder eine Gleichbehandlung der Kinder. Diese und weitere Fragestellungen werden erläutert, damit Sie sich zu einer guten Entscheidung kommen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Iris Harff**, Fachanwältin für Familienrecht  
Di, 25.11.25, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II  
15,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **H13141IP**

### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung inkl. Unternehmensvollmacht, Sorgerechtsverfügung

Sie denken, wenn Ihnen etwas passiert, kann ja Ihr Ehepartner Entscheidungen für Sie treffen? Das ist ein weit verbreiteter Irrtum! Ohne rechtskonforme Vollmachten kann selbst die engste Familie nichts entscheiden. Wenn Sie wollen, dass im Fall der Fälle eine Ihnen nahestehende Person für Sie handeln darf, müssen Sie eine Vollmacht erteilen. Nur so verhindern Sie die Anordnung eines gerichtlich bestellten Betreuers. Egal ob Unternehmensvollmacht, Sorgerechtsverfügung oder Aktualität der Dokumente: Am heutigen Abend klären wir, in welchen Lebenssituationen eine Vollmacht oder



## Vor Ort

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



## Internetfiliale

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



## Beratung@Home

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



## Sparkassen-App

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



## Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

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



Sparkasse  
Mainfranken  
Würzburg

Patientenverfügung sinnvoll macht und was genau darin enthalten sein muss, damit an alles gedacht ist.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Grit Rückert**, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Di., 13.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Eingang Boveryst. (gegenüber dem Hallenbad)

15,00 EUR, 8-14 TN

● Kurs-Nr. **H13181KT online**

### Finanztipps für Schwangere

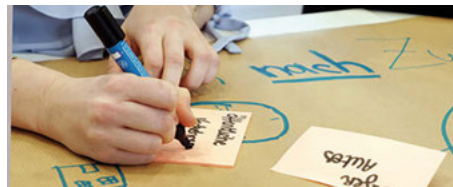
Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing  
**Almut Barnstedt**

Di., 13.01.26, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

9,00 EUR (keine Erm.)

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](http://www.climatefresk.org).

**Klemens Ochel**, Master of International Public Health

Sa., 17.01.26, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV

gebührenfrei, 5-14 TN



● Kurs-Nr. **H14115KT online**

### vhs goes green 2 - Klima und Wir Klimaschutzwissen für alle!

Eine gebührenfreie Webinar-Reihe zu den Themen Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Die Reihe ist Teil des Projektes "vhs goes green 2".

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen sowie den Teilnahmelink finden Sie auf unserer Webseite unter [vhs.kitzingen.info](https://vhs.kitzingen.info).

• Mi., 08.10.2025: Klima und Mensch - Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun? Referent: Prof. Dr. Mojib Latif

• Di., 25.11.2025: Klima und Gesundheit - Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft. Referent: Dr. Julian Weilbacher

• Mi., 03.12.2025: Klima und Digitalisierung - Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten. Referent: Max Bömelburg

• Di., 27. 01.2026: Klima und Konsum - Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln. Referentin: Marret Bähr

• Di., 24. 02. 2026: Klima und Eigenanbau - Natürlich gärtnern mit Permakultur. Referent: René Franz

• Mi., 18. 03. 2026: Klima und Kultur - Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können! Referentin: Franziska Mohaupt

## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

● Kurs-Nr. **H14111KT neu**

### Klimawandel:

### Wissen. Verstehen. Handeln.

### Durch das Klimapuzzle unsere Zukunft gestalten

Der Klimawandel – klingt kompliziert? Nur bei Sie die Karten des Klimapuzzle 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





● Kurs-Nr. **H1421KT online**  
**Energiefresser Internet**  
**Wo können wir sinnvoll Energie sparen?**  
 Webinar in Kooperation mit der vhs Südost  
**Matthias Weller**  
 Do, 04.12.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
 vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
 9,00 EUR (keine Erm.)

## Umweltbildung und Verbraucherfragen

## Energiewende und Klimaschutz

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem  
**Landratsamt Kitzingen**



● Kurs-Nr. **H14511KT neu**  
**Wie gelingt internationale Klimapolitik?**

Das Ziel der internationalen Gemeinschaft ist klar: Die Treibhausgasemissionen müssen reduziert werden. Wie kann angemessen auf Rückzüge einzelner Staaten, wie beispielsweise den USA, aus dem Pariser Klimaschutzabkommen reagiert werden? Welche Auswirkungen haben europäische Gesetze und Handhabungen auf die internationale Klimapolitik? Welche Möglichkeiten haben der deutsche Staat bzw. die EU, um eine Abwanderung der deutschen Wirtschaft infolge hoher Energiepreise zu verhindern? Welche Kosten kommen auf uns infolge der Klimaanpassung zu? Diese und weitere Fragen wollen wir in dem Vortrag klären.

**Prof. Dr. Joschka Wanner**, Juniorprofessor für Quantitative International and Environmental Economics, Universität Würzburg  
 Di, 07.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
 Alte Synagoge, Saal  
 gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H14512KT neu**  
**Die Wärmepumpe will gut geplant sein**

Wärmepumpen sind eine klimafreundliche und zukunftssichere Heizlösung – aber lohnen sie sich auch für ältere Häuser? Im ersten Teil des Vortrags klärt Energieberaterin Jutta-Maria Betz, welche technischen Voraussetzungen erfüllt sein müssen, mit welchen Kosten zu rechnen ist und welche staatlichen Förderungen es gibt. Im zweiten Teil werden die einzelnen Planungsschritte sowie die passende Hydraulik von Wärmepumpenanlagen in Ein- und kleineren Mehrfamilienhäusern erläutert. Zudem wird detailliert auf Warmwasserbereitungssysteme mit Wärmepumpen eingegangen und die wichtigen Stellschrauben für Effizienzsteigerungen erklärt.

**Dipl.-Ing. (FH) Jutta Maria Betz**,  
 Deutsches Energieberaternetzwerk e.V.  
 Di, 11.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
 Alte Synagoge, Saal  
 gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H14513KT neu**  
**Energiewende und Klimaschutz Filmvorführung**

Titel und Inhalt des Filmes werden vor dem Termin über unsere Webseite und die Tagespresse veröffentlicht.  
 Di, 09.12.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
 Alte Synagoge, Saal  
 gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H14514KT neu**  
**Spitze bei Hitze – das hitzerobuste Haus**

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die heißen Temperaturen im Juni 2024 und Juli 2025 mit beinahe 40°C Außentemperatur? Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf, Hitzewellen sind keine Seltenheit mehr. Gerade hier in Unterfranken und speziell in der Stadt Kitzingen werden regelmäßig Hitzerekorde gebrochen. Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümerinnen und Gebäudeeigentümer gegen diese Hitzeperioden und andere Klimafolgen treffen können, wird im Vortrag erklärt. Informieren Sie sich frühzeitig, denn: Der nächste Sommer kommt bestimmt. Jetzt bleibt noch ausreichend Zeit, das eigene Haus fit zu machen: eben hitzerobust!

**Verbraucherzentrale Bayern**  
 Di, 13.01.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
 Alte Synagoge, Saal  
 gebührenfrei, ohne Anmeldung



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages

● Kurs-Nr. **H14515KT neu**  
**Mehr Grün am Haus wagen**

Ihre Auffahrt ist aus Asphalt und Ihr Vorgarten besteht hauptsächlich aus Pflastersteinen? Starker Regen führt oft zu unliebsamen Überschwemmungen und in der Sommer-Hitze gleicht die Auffahrt einem Backofen? Dann sollten Sie es mal mit einer Entsiegelung der Flächen versuchen, denn das lohnt sich auf vielen Ebenen. Am heutigen Abend wird aufgezeigt, weshalb versiegelte Flächen ein Risiko sein können, wie sich versiegelte Gartenflächen umgestalten lassen, welche Bodenbeläge geeignet sind und welche Kosten bei einer Begrünungs-Aktion anfallen können.

**Verbraucherzentrale Bayern**  
 Di, 10.02.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
 Alte Synagoge, Saal  
 gebührenfrei, ohne Anmeldung

## Tiere

● Kurs-Nr. **H14711KT neu**  
**Fermentieren für Hund und Mensch Darmgesundheit mit milchsaurem Gemüse**

Entdecke die Power fermentierter Lebensmittel für deine Darmgesundheit und die deines Hundes! In diesem Kurs lernst du die Bedeutung einer gesunden Darmflora - egal ob Tier oder Mensch - kennen. Du lernst, wie du durch selbstgemachtes, milchsaures Gemüse Verdauungsproblemen deines Hundes vorbeugen und das Immunsystem stärken kannst. Nach dem Theorie-Teil gehen wir gemeinsam ans Werk und fermentieren unser eigenes Gemüse zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen:

Fermentiergläser (wichtig: bitte mit Fermentiergitter oder -gewicht), Schneidebrett, Messer, Sparschäler, Fermentiergut (z.B. Kohlrabi, Karotte, Stangensellerie, Pastinake, Gurke, Zucchini oder Rote Bete; Getreidekörner, Cashewnüsse), 1 Liter stilles Wasser  
**Birgit Vorndran**, Tierheilpraktikerin  
 Sa, 18.10.25, 11.00-14.00 Uhr, 1-mal  
 Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum  
 24,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H14712KT neu**  
**Gesund füttern mit Trockenfutter Individuell und optimiert für deinen Hund**



Trockenfutter ist praktisch, aber ist es auch wirklich die optimale Fütterung für den Hund? In diesem Kurs lernst du, wie du die Qualität von Trockenfutter anhand des Etiketts beurteilst und wie du es mit einfachen Mitteln gezielt auf die individuellen Bedürfnisse deines Hundes anpassen und aufwerten kannst. Vom Junghund bis zum Senior, vom Sportler bis zum Couch-Potato – Sorge für eine bestmögliche Ernährung!

**Birgit Vorndran**, Tierheilpraktikerin  
 Fr, 28.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 1-mal  
 Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
 20,00 EUR, 6-12 TN



## Pädagogik / Erziehung / Familie

● Kurs-Nr. **H15111KT neu**

### 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? Sie erhalten 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, 08.10.25, 20.00-22.00 Uhr, 2-mal

vhs-Webinar mit Zoom

32,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H15112KT neu**

### Lecker, fit und munter

#### Ausgewogene Ernährung von aktiven und sportiven Kindern

Ob im Sportverein oder in der aktiven Freizeit: Sie lernen in dieser Veranstaltung, was eine ausgewogene Basisernährung für Ihr Kind ausmacht und wie Sie Kinder an Trainings-, Wettkampf- und Turniertagen durch eine gezielte, kindgerechte Mahlzeit und Snackgestaltung unterstützen können. Wir erarbeiten gemeinsam, was ein optimales (Sport-)Getränk ausmacht und wieviel Ihr Kind trinken sollte. Sie erhalten zahlreiche Umsetzungstipps sowie schnelle und einfache Rezepte für den (Sport-) Alltag.

**Manuela Tatum**, Ökotrophologin (B.Sc.)

Fr, 14.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 2-mal

vhs-Webinar mit Zoom

38,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H15113KT neu**

### Impulstag für Eltern von Kindern mit AD(H)S



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, 10.01.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau, Saal

44,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H15121KT online**

### Verbindung statt Machtkampf

#### Wie Sie Ihr Kind verstehen und sich selbst nicht vergessen

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Lena Holzmann**

Mi, 01.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15122KT online**

### Wer gehört zu wem? Patchwork als Aufgabe und Chance

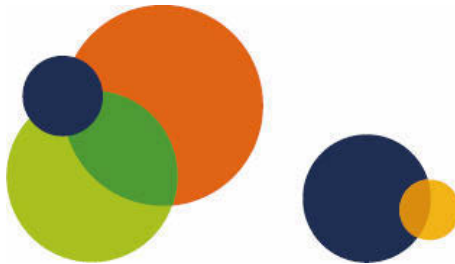
*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Katharina Mittler**

Mi, 12.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

11,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **H15123KT online**

### Familienkonferenz - ein Mittel um das Familienleben harmonischer und aktiver zu gestalten

*Für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahre*

*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*

**Josef Maiwald**

Di, 18.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15124KT online**

### Die ersten 3 Lebensjahre - Bindungsorientierte Erziehung und Begleitung

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Cecile Franz**

Do, 11.12.25, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15125KT online**

### „Langeweile im Kindesalter“ - Warum Kinder Raum für eigene Ideen brauchen

*für Eltern mit Kindern von 2 und 7 Jahren*

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Carolin Heiß**

Do, 29.01.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15126KT online**

### Zwischen Nähe und Freiheit Pubertät verstehen, Bindung gestalten und Loslassen lernen

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Katrin Romero Velasco, Yvonne Eckstein**

Mi, 25.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

11,00 EUR (keine Erm.)

## vhs online

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Reihe von Online-Kursen an. In unserem Programmheft finden Sie diese Kurse mit Titel sowie den wichtigsten Eckdaten. Ausführliche Kursbeschreibungen und weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info) im Bereich Online-Angebote.

● Kurs-Nr. **H15131KT online**

### Künstliche Intelligenz in Jugend und Schule – und jetzt?

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Georg Schlamp**

Di, 28.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15132KT online**

### KI verstehen, um Kinder zu begleiten: Chancen, Risiken und praktische Tipps für Eltern

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Rebecca Hümmer**

Do, 20.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15135KT online**

### Mental Load erkennen & Stress reduzieren – Entlastung für Eltern

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Sandrella Lithoxopoulos**

Do, 12.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

11,00 EUR (keine Erm.)



Foto Koch

[www.foto-koch.com](http://www.foto-koch.com)

09321 / 4863





## Pädagogische Angebote unserer Kooperationspartner

### Kinderakademie

#### 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 rechtzeitig informiert: lag-ziel@kitzingen.de

Kinderakademie  
Kitzinger Land



#### ● Kurs-Nr. H15511KT **neu** **Flossen an und los!**

##### **Tauchen, Tiere, Tiefsee**

Heute könnt Ihr die spannende Unterwasserwelt kennenlernen: Wie funktioniert das Tauchen und was passiert dabei mit dem Körper? Welche Tiere leben im Wasser und sind sie gefährlich? Kann man bis zum tiefsten Punkt des Meeres tauchen? Und wie sprechen Taucher eigentlich miteinander? Abgerundet wird der Vortrag durch einen kleinen Exkurs zum Thema Unterwasser-Fotografie.

**Bernd Neeser**

Sa, 25.10.25, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Saal  
gebührenfrei

#### ● Kurs-Nr. H15512KT **neu** **„Nichts als dichter Wald und ein wilder Eber!“**

##### **Eine Zeitreise ins mittelalterliche Ebrach**

Laut einer Legende riss ein wilder Eber vor bald 900 Jahren dem ersten Ebracher Abt Adam den

Stab aus der Hand. Adam war auf der Suche nach einem guten Klosterstandort im Steigerwald unterwegs. Er und seine 12 Mönche verfolgten das Tier bis nach Ebrach, wo es den Stab fallen ließ. Tolle Geschichte! Aber: kann das wirklich so stimmen? Wie kamen die Mönche in den Wald und warum, bitte schön?

Die Vorlesung entführt euch auf eine spannende Spurensuche in den hochmittelalterlichen Steigerwald jenseits der Legenden.

**Rosa Karl und Stefan Wolters**

Sa, 29.11.25, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Saal  
gebührenfrei

#### ● Kurs-Nr. H15513KT **neu** **Sterne, Teleskope und Geheimnisse am Himmel** **Ein Blick ins All mit einem echten Sternenforscher**

Was funktelt da oben eigentlich am Himmel? Und wie kann man Sterne betrachten, die Millionen Kilometer entfernt sind?

Der Physiker Dr. Martin Blaimer erzählt von seinen Beobachtungen an der Sternwarte in Würzburg – und nimmt euch mit auf eine spannende Reise durchs Weltall!

Entdeckt, wie Teleskope funktionieren, warum Sterne leuchten und was man nachts alles entdecken kann.

Ein Vortrag für alle neugierigen Sternenforscher – Staunen garantiert!

**Dr. Martin Blaimer**

Sa, 24.01.26, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Saal  
gebührenfrei

#### ● Kurs-Nr. H15514KT **neu** **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 Grundschulkinder, wie Improvisation funktioniert und wie sie selbst Musik erfinden können.

Zuhören, mitmachen, Spaß haben – und staunen, was man mit Musik alles zaubern kann!

**Bernhard Pichl**

Sa, 28.02.26, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Saal  
gebührenfrei

#### ● Kurs-Nr. H15515KT **neu** **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 Narkose 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 werden.

**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  
Alte Synagoge, Saal  
gebührenfrei

### 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](http://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](mailto:familienstuetzpunkt@ags-jugendhilfe.de)

#### **Familienstützpunkt Dettelbach**

Ansprechpartnerin: Julia Eichner  
Falterstr. 16

Telefon: 0176/18092017

E-Mail: [familienstuetzpunkt@dettelbach.de](mailto:familienstuetzpunkt@dettelbach.de)

#### **Familienstützpunkt Iphofen**

Ansprechpartnerin: Michaela Holzmann  
Schützenstraße 2

Telefon: 0173/7216767

E-Mail: [familienstuetzpunkt@suedost722.de](mailto:familienstuetzpunkt@suedost722.de)

#### **Familienstützpunkt Wiesentheid**

Ansprechpartnerin: Eva Viruë  
Balthasar-Neumann-Str. 14

Telefon: 0931/9735920

E-Mail: [familienstuetzpunkt@wiesentheid.de](mailto:familienstuetzpunkt@wiesentheid.de)

## 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>







## 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.

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Kitzingen-Würzburg



Netzwerk  
Junge Eltern/Familien  
Ernährung und Bewegung

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](http://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. **H16111KT neu**

### Die Reise zu mir selbst

Eine Einladung zu Potentialentfaltung und Abenteuer

Vortrag mit Diskussion

Wer bin ich, wenn alle Rollen des Alltags wegfallen? Was verbirgt sich hinter der Maske, die ich der Welt zeige? Welche Qualitäten, Stärken und wundervollen Gaben in mir sind mir nicht mal ansatzweise bewusst? An diesem Abend wollen wir genau solche Fragen klären und den Begriffen Potentialentfaltung versus Ressourcenausbeutung nachgehen. Anstatt einer Leistungsoptimierung können wir dann entdecken, was wirklich im Leben zählt.

**Christine Krokauer,**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 30.09.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
5,00 EUR, ohne Anmeldung

## vhs Lerntreff

Für alle, denen das  
Lesen und Schreiben  
schwer fällt.

Lernen in der Gruppe, ohne Druck  
und individuell.

Keine Anmeldung erforderlich.

weitere Informationen  
S. 45

● Kurs-Nr. **H16112KT neu**

### Licht in dunklen Zeiten

Altes Wissen trifft auf Potentialentfaltung  
Vortrag mit Diskussion

Der Dezember ist im Jahreskreis etwas Besonderes. Wir feiern die Wiedergeburt des Lichts zur Mittwinterzeit. Welches Brauchtum kennen wir noch aus alten Zeiten? Wie verbinden wir innerlich Nikolaus, Luziafest und Weihnachten? Welche Pflanzen und Farben sind mit Weihnachten verbunden? Was bedeutet das Wort Licht für mich persönlich, das in seiner Mitte ein "Ich" enthält? Ein Abend, der Altes und Neues verbindet und dazu einlädt, über sich selbst nachzudenken und in die Ruhe im hektischen Advent zu kommen.

**Christine Krokauer,**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 25.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H16121IP neu**

### Neuanfang wagen

Kraft finden in Zeiten des Umbruchs

Sie stehen vor einem Neuanfang? Ob berufliche Umorientierung, Trennung, Ruhestand, Verlust oder der Wunsch nach Veränderung - Übergänge im Leben fordern uns heraus, bieten aber auch die Chance für persönliches Wachstum. In diesem Workshop finden Sie



Raum für Austausch, Reflexion und neue Impulse. Sie lernen, innere Ressourcen zu aktivieren, Klarheit zu gewinnen und erste Schritte in eine neue Richtung zu gehen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk, Offenheit

**Silke Rautenbach,** Coach und Businesscoach,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 14.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 2-mal  
Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen  
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

● Kurs-Nr. **H16122KT neu**

### 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, 15.10.25, 18.00-20.00 Uhr, 3-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III  
48,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H16123WI neu**

### Tagesworkshop für Frauen in Lebensübergängen

Klarheit und innere Stärke finden - neue Wege gehen

Von der Pubertät hin zum Erwachsen werden, von der Ausbildung zum Beruf, der Übergang zur Familie, das Begleiten der Kinder beim Großwerden - Lebensübergänge sind Teil unserer Entwicklung.

Dieser Kurs lädt dazu ein, die eigenen Lebensübergänge zu betrachten, sowohl die bewusst erlebten als auch die, in die man "hineingerutscht" ist. Der Kurs gibt Raum dafür, innezuhalten und auf das zu hören, was in dir lebendig ist, Klarheit über das zu gewinnen, was bleiben darf - und was sich verändern will und eigene Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Unterstützt durch Phantasie Reisen, Achtsamkeitsübungen oder kinesiologische Balancen kannst du erste kleine Schritte für deinen ganz persönlichen Weg entwickeln.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Tasse (für den Tee in der Pause), Schreibmaterial

**Ines Fratoianni,**

Physiotherapeutin und

**Tanja Mader,** Systemischer Business & Life Coach (DGBB), NLP-Practitioner, Kinesiologin  
Sa, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid,  
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
49,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H16125IP neu**

### Wenn das Feuer erlischt

Wege aus dem Burnout

Wenn alles zu viel wird und nichts mehr geht. Die heutige Arbeitswelt fordert ihren Preis: immer mehr Menschen mit einem Burnout-Syndrom suchen Hilfe und Unterstützung. Burnout kann jeden betreffen, häufig sind es jedoch besonders strebsame und leistungsorientierte Menschen. Als eine "Managerkrankheit" kann das Leiden jedoch längst nicht mehr betrachtet werden, da es schlichtweg jeden treffen kann. Gemeinsam schauen wir die Zusammenhänge, Symptome und eigene Risikofaktoren an, die schleichend zum "Ausbrennen" führen können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Offenheit

**Silke Rautenbach,** Coach und Businesscoach,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 18.11.25, 19.30-21.00 Uhr, 2-mal  
Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen  
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN



● Kurs-Nr. **H16126IP**

### Keine Angst vor Smalltalk

Charmantes Plaudern kann man lernen

Mit guten Freunden erscheint uns jedes Gespräch so einfach. Doch offen auf unbekannte Menschen zuzugehen, Fremde anzusprechen und erfolgreich Smalltalk zu halten, fällt uns häufig schwer. An diesen zwei Abenden betrachten wir die Gründe dafür genauer und überlegen gemeinsam, welche Hindernisse es gibt, auf andere Menschen zuzugehen. Wir entwickeln Strategien, selbstbewusst und authentisch mit noch unbekannten Menschen ins Gespräch zu kommen, damit der nächste Smalltalk gut gelingen kann.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

**Silke Rautenbach,** Coach und Businesscoach,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 02.12.25, 19.30-21.00 Uhr, 2-mal  
Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen  
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

neugierig bleiben  
**Volkshochschule**



## ● Kurs-Nr. H16127WI **neu**

### **Gewaltfreie Kommunikation im Alltag und Beruf**

#### **Empathisch bleiben in schwierigen Gesprächen**

Wir erleben aktuell, wie in Politik und Gesellschaft der Ton rauer wird und die Kommunikation aggressiver. Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist mehr als die Methode einer harmonischen Kommunikation – sie ist eine Haltung. Sie lernen, wie Sie in stressigen oder angespannten Alltagssituationen empathisch und lösungsorientiert kommunizieren, ohne zu verletzen oder sich selbst untreu zu werden und wie es gelingen kann, Konflikte ehrlich anzusprechen, ohne Andere zu verletzen? Der Fokus des Workshops liegt auf der praktischen Anwendung im beruflichen, aber auch privaten Alltag: in Partnerschaft oder Familie, im Verein, in Teams oder im Kundenkontakt.

**Robert Hambloch**, zertifizierter Mediator  
Sa, 06.12.25, 10.00-17.00 Uhr, 1-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid,  
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
69,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

## ● Kurs-Nr. H16128KT **neu**

### **Probiers mal mit Gemütlichkeit! Vom liebevollen Umgang mit mir selbst**

Unser Alltag ist oft wenig liebevoll und achtsam, die Hektik des Lebens führt in Stress und Härte. Wie können wir Dampf vom Kessel nehmen und im normalen Alltag ein mehr Raum für Ruhe, Bewusstheit und achtsames Sein schaffen? Kleine Übungen, die wir in den Tag einbauen können, kosten wenig Zeit und Aufwand, ihre Wirkung jedoch ist erstaunlich. Mikropausen nehmen uns Druck und verschaffen Atemmomente, in denen wir uns selbst wieder besser wahrnehmen können. Wir wechseln zwischen Info-Input, Achtsamkeitsübungen und Austausch, um ganz bei uns selbst und im Moment anzukommen. Sich liebevoll angenommen fühlen ist übrigens ein mächtiger Gamechanger in unserem Alltag, der uns oft einsam, allein, ungeschaut und wenig geliebt fühlen lässt. Zwei Abende für die Seele.

**Christine Krokauer**,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 03.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 2-mal  
Alte Synagoge, Seminarraum III  
27,00 EUR, 6-9 TN

## ● Kurs-Nr. H16151KT **online**

### **Ängste verstehen, Krisen meistern**

Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Cecile Franz**

Mi, 12.11.25, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
11,00 EUR (keine Erm.)

## ● Kurs-Nr. H16152KT **online**

### **Trauer bewältigen**

Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Cecile Franz**

Fr, 16.01.26, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
11,00 EUR (keine Erm.)

## ● Kurs-Nr. H16511KT **online**

### **Unterm Teppich: die Scham. Über die Macht einer tabuisierten Emotion**

Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Ursula Stein**

Mi, 11.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
9,00 EUR (keine Erm.)

## **Vielfalt lernen - Diversität, Gender, Interkulturalität**

## ● Kurs-Nr. H17111KT

### **Männer und Frauen sind gleichberechtigt!?**

#### **Ein Podiumsgespräch über Realität, Rückschritte und Wege zu echter Gleichstellung**

In Kooperation mit dem Freundeskreis der Partnerstädte Kitzingen e.V.



„Männer und Frauen sind gleichberechtigt!“ Dieser Artikel des Deutschen Grundgesetzes suggeriert, dass Frauen in unserem demokratischen Gemeinwesen die gleichen Rechte besäßen, diese in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens beachtet würden und sich wiederfinden.

Dafür, dass dies leider immer noch nicht der Fall ist, gibt es vielfältige und auch furchtbare Belege, von der ungleichen Bezahlung für die gleiche Tätigkeit bis hin zur alltäglichen Tötung und Ermordung (Femizid) von Frauen.



Frau Prof. Dr. Tina Hartmann und Frau Prof. Bascha Mika diskutieren unter der Moderation von Herrn Jürgen Gläser (BR) zu den historischen, sozio-kulturellen, strukturellen und politischen Grundlagen.

Zudem zeigen sie Lösungsmöglichkeiten auf, um den Rechten der Frau uneingeschränkt Geltung zu verschaffen – zum Nutzen der gesamten Gesellschaft.

**Prof. Dr. phil. Tina Hartmann**,  
Uni Bayreuth

**Prof. Mika Baschka**,  
Universität der Künste Berlin

**Moderation: Jürgen Gläser**,  
BR Mainfranken  
Fr, 21.11.25, 19.00-22.00 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Saal  
gebührenfrei, ohne Anmeldung

## **Philosophie / Religion / Ethik**

## ● Kurs-Nr. H17511KT **online**

### **Philosophie der Künstlichen Intelligenz**

Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Prof. Dr. Jörg Noller**

Mo, 10.11.25, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
gebührenfrei

## **Naturwissenschaft, Technik und Mobilität**

## ● Kurs-Nr. H19111KT **online**

### **Von Atomen zu Algorithmen**

Das Zeitalter der Quantencomputer beginnt

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

**Dr. Günter Spanner**

Do, 06.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

## ● Kurs-Nr. H19112KT **online**

### **Ein Jahrhundert Quantenmechanik**

Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

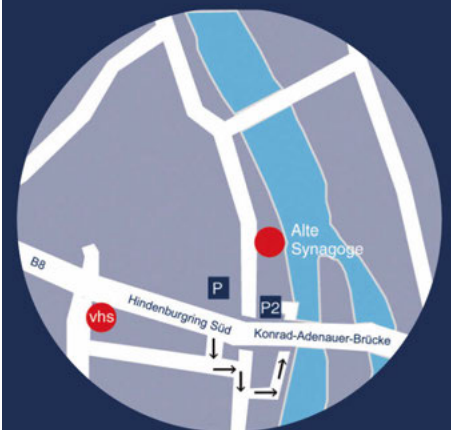
**Prof. Dr. Werner Becker**

Mo, 19.01.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
11,00 EUR (keine Erm.)

## **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>



# Hier bin ich daheim.

Mein Zuhause. Meine Entscheidung.



Sicher. Fair. Regional.

**LKW**  
Kitzingen

## Medien und Kommunikation

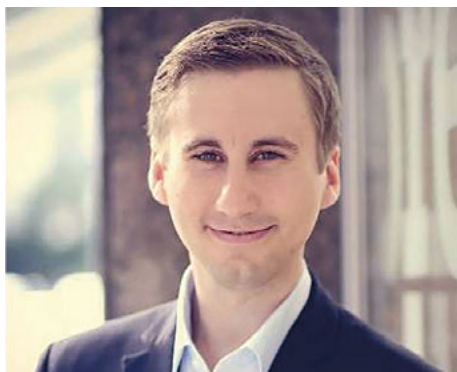
### ● Kurs-Nr. H19511KT **neu** **Künstliche Intelligenz heute und in Zukunft**

#### Wird der Mensch überflüssig?

Vortrag mit Diskussion

Spätestens seit der Einführung von ChatGPT ist das Thema Künstliche Intelligenz (KI) in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Doch Chatbots sind nur ein sichtbarer Teil einer Entwicklung, die längst viele Bereiche unseres Lebens und Arbeitens verändert hat. Bereits seit Jahren prägen KI-Technologien – insbesondere neuronale Netze und maschinelles Lernen – die digitale Welt. Daraus entstehen nicht nur smarte Systeme wie Chatbots oder autonome Roboter, sondern auch weitreichende Herausforderungen für unser Verständnis von Intelligenz, Verantwortung, Moral, Recht und gesellschaftlichem Zusammenleben. Dieser Vortrag gibt einen fundierten Überblick über den aktuellen Stand der KI-Entwicklung und eröffnet Raum für Diskussion: Welche Chancen bieten diese Technologien – etwa in Bildung, Medizin oder Arbeitswelt? Welche Risiken und ethischen Fragen müssen wir im Blick behalten? Und wie verändern KI-Systeme unser Selbstverständnis als Mensch?

**Stephan Altemeier**, Digital-Berater, Philosoph  
Di, 03.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
5,00 EUR, ohne Anmeldung



### ● Kurs-Nr. H19515KT **neu** **Wahrheit oder Lüge?**

#### Deep Fakes und Fake News im KI-Zeitalter

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, welche Fotos auf Instagram, Facebook und Co. noch echt sind? Überlegen Sie manchmal, welchen Nachrichten Sie noch glauben können oder welche gefälscht sind? In einer zunehmend digitalisierten Welt gewinnen Deep Fakes und Fake News immer mehr an Bedeutung und haben zum Teil große Auswirkungen auf unser Verständnis von politischem und gesellschaftlichen Geschehen um uns herum. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ein tieferes Verständnis für diese Phänomene entwickeln möchten.

Durch theoretische und praktische Einheiten, bei denen sowohl technische Aspekte als auch ethische Fragestellungen behandelt werden, lernen Sie, manipulierte Inhalte zu identifizieren und kritisch zu hinterfragen. Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie, Diskussionen und praktischen Übungen, um das Gelernte direkt anzuwenden.

So wird ein umfassendes Verständnis für die Herausforderungen und Risiken, aber auch für die Chancen der digitalen Medienlandschaft vermittelt.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pause  
**Stephan Altemeier**, Digital-Berater, Philosoph  
Sa, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
39,00 EUR, 5-10 TN

### ● Kurs-Nr. H19521KT **online** **Chatbot-KI für den Alltag**

#### Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing

**Matthias Weller**

Di, 30.09.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
18,00 EUR (keine Erm.)

### ● Kurs-Nr. H19522KT **online** **KI im Alltag sicher nutzen**

#### Das BSI informiert

#### Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Annika Rüll**

Mo, 06.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
gebührenfrei

### ● Kurs-Nr. H19523KT **online** **Jenseits von ChatGPT:**

#### Die nächste Ära der Künstlichen Intelligenz Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Christian Bernhard**

Mo, 17.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
gebührenfrei

### ● Kurs-Nr. H19524KT **online** **Digital Detox**

#### Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Nora Lynn Rodiek**

Mo, 02.02.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
gebührenfrei

### ● Kurs-Nr. H19525KT **online** **Ändere-Dein-Passwort**

#### Passwortmanager effizient einsetzen

#### Webinar in Kooperation mit der vhs Südost

**Steffen Bahlinger**

Di, 03.02.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
gebührenfrei

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





## Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

### Kartenvorverkauf Live-Reportagen

Tourist-Info Kitzingen, Schrankenstr. 1,  
Tel. 093 21 20 88 88

#### Online-Kartenbestellung:

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

[www.stadt-kitzingen.de/kultur/alte-synagoge](http://www.stadt-kitzingen.de/kultur/alte-synagoge)

#### ● Kurs-Nr. H18111KT

### Abenteuer Afrika: Die Durchquerung der Kalahari



In der Regenzeit die Kalahari durchqueren – ein langegehegter Traum von Matthias Gößmann: blühende Landschaften, einsame Pisten, tiefer Schlamm. 17 Nächte verbringt er im Kgalagadi Transfrontier Park und wagt die Fahrt durchs Central Kalahari Game Reserve. Der Swartbergpass bringt ihn hoch hinaus – und tief hinein in „Die Hölle“.

Eine fotografische Expedition voller Weite, Wildnis und Wandel – und eine tiefe Liebeserklärung an Afrika.

#### Matthias Gößmann

So, 12.10.25, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal

Alte Synagoge, Saal

16,00 EUR

#### ● Kurs-Nr. H18112KT

### Kreta – die Wiege Europas

Ralf Adler präsentiert ein facettenreiches Porträt Kretas – mit Bildern aus über 100 Reisen, begleitet von Musik, Zitaten und Live-Kommentar. Die aufwändige Projektion zeigt Landschaften, Feste, Städte und stille Orte der Insel. Eine liebevoll gestaltete Schau, die weit über touristische Ansichten hinausgeht – intensiv, persönlich und lebendig.

#### Ralf Adler

Do, 30.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Alte Synagoge, Saal

16,00 EUR



#### ● Kurs-Nr. H18113KT

### 3D-Tauchabenteuer mit Stephan Schulz

Begleiten Sie den renommierten 3D-Fotografen Stephan Schulz auf eine spektakuläre Reise in die faszinierende Welt unter Wasser. Von den Steinbrüchen Sachsens bis zu den Cenoten Mexikos, von Hammerhaien vor Cocos bis zum Sardine Run in Südafrika – seine Live-Show bietet einzigartige Einblicke in verborgene Welten.

Atemberaubende 3D-Bilder, packende Erzählungen und seltene Tierbegegnungen machen diesen Vortrag zum visuellen Erlebnis der Extraklasse.

#### Stephan Schulz

So, 23.11.25, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal

Alte Synagoge, Saal

16,00 EUR

#### ● Kurs-Nr. H18114KT

### Südafrika

#### Von Kapstadt zum Krugerpark

SÜDAFRIKA – von Kapstadt zum Krugerpark ist ein beeindruckender Vortrag in neuer höchster digitaler Qualität mit Filmsequenzen, witzigen Originaltönen und eigens zur Show komponierter Musik. Er steht ganz im Zeichen perfekter Unterhaltungskunst. Verborgene Elefantenpfade führen die National Geographic Fotografen aus Kapstadt hinaus zu der unwiderstehlichen Schönheit entlang der landschaftlich grandiosen Gartenroute, bis in den wildreichen Kruger Nationalpark hinein.



Bleyers grandiose Show überrascht mit skurrilen Beziehungen zwischen Mensch und Vierbeiner, die Fragen aufwerfen wie: „Was haben Erdmännchen gegen neue Autos?“ oder „Sollten Nilpferde fernsehen oder nicht?“... Die Show ist ein muß für jeden Südafrikafan, gespickt mit überraschenden Insiderinformationen und wertvollen Reisetipps.

#### Dirk Bleyer, Fotojournalist, Buchautor

So, 11.01.26, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal

Alte Synagoge, Saal

16,00 EUR

#### ● Kurs-Nr. H18115KT

### Eiszeit

#### Abenteuer Antarktis

Die Antarktis ist die größte noch existierende Wildnis der Erde. Ein Vierteljahr verbrachte der Fotokünstler André Schumacher auf Eisschollen und Passagierschiffen, in Forschungsstationen und Schlauchbooten – und berichtet nun in atemberaubenden Bildern und packenden Geschichten vom weißen Ende der Welt. Nirgends ist es kälter, windiger und trockener. Im Sommer gibt es 24 Stunden Sonne, im Winter absolute Finsternis. Und doch vereinen sich hier unvorstellbare Weite, Einsamkeit und wilde Ursprünglichkeit zu einzigartiger Pracht. Es ist das Reich der Wale, Robben und Albatrosse und der größten Pinguinkolonien der Welt. Vor allem aber ist es ein Ort, an dem wir uns wieder als das begreifen, was wir sind: als kleiner Teil des Ganzen. Freuen Sie sich auf einen außergewöhnlichen Vortrag: informativ, witzig und gehaltvoll!



#### André Schumacher

So, 01.02.26, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal

Alte Synagoge, Saal

16,00 EUR

#### ● Kurs-Nr. H18116KT

### Irland – Bis ans Ende der Welt

Auf einer Küstenlänge von über 5500 Kilometern erstrecken sich vom milden Südwesten über das Karstland des Burten, 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

Alte Synagoge, Saal

16,00 EUR





## Ausstellungen

● Kurs-Nr. **H21311KT**  
**vhs-Freitagsmaler:**  
**Die Kunst des Menschseins**  
 Ausstellung in der Kitzinger Rathaushalle



Öffnungszeiten: 22. Oktober bis 1. November,  
 täglich von: 11:00 – 17:00 Uhr  
 Der Eintritt ist frei.

## Exkursionen, Führungen und Studienreisen

● Kurs-Nr. **H21511KT neu**  
**Wer kennt schon Fürth?**  
 Tagesexkursion

Fürth steht immer im Schatten von Nürnberg. Dabei hat die „Kleeblattstadt“ eine lange und reiche Geschichte und besitzt bayernweit die höchste Denkmaldichte. Fürth ist stolz auf bekannte Persönlichkeiten wie Henry Kissinger, Ludwig Erhard, Leopold Ullstein, Grete und Gustav Schickedanz, Max Grundig. Ein Besuch lohnt sich!

Wir erkunden Fürths schöne Altstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten bei einer ausführlichen Stadtführung. Nach einer Mittagspause folgen wir bei einer geführten Tour Spuren jüdischen Lebens in der Stadt und besuchen das Jüdische Museum Franken, das mit Mikwe und Laubhütte besondere Attraktionen besitzt und medial sehr gut präsentiert wird. Zum Abschluss machen wir einen Abstecher zur Comödie Fürth, bekannt durch Volker Heißmann und Martin Rassau als „Waltraud und Mariechen“. Wir fahren mit der Bahn ab Bahnhof Kitzingen, die Tickets müssen im Vorfeld selbst besorgt werden.

Sie erhalten bei der Anmeldung ein Dokument mit allen Informationen zum Tagesablauf.

**VOLKSHOCHSCHULE**  
 FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

**Margit Hofmann**, Gästeführerin  
 Fr, 07.11.25, 10.00-17.00 Uhr, 1-mal  
 Treffpunkt: Bahnhof Kitzingen  
 (beim Fahrkartenschalter)  
 38,00 EUR (keine Erm.)  
 In der Gebühr sind die Stadtführungen zu den Sehenswürdigkeiten sowie „Spuren Jüdischen Lebens“, der Eintritt ins Jüdische Museum sowie die Reiseleitung inbegriffen, 10-15 TN

● Kurs-Nr. **H21512KT neu**  
**Jubiläumsjahr im Museum Georg Schäfer: Meisterwerke deutscher Zeichenkunst im 19. Jahrhundert**  
 Führung durch die Zweite Bilderlese

Das Georg Schäfer Museum gehört zu den renommiertesten Kunstmuseen in Deutschland, besitzt die größte Privatsammlung zur deutschen Kunst des 19. Jahrhunderts und die weltweit größte Spitzweg-Sammlung. Dieses Jahr feiert das Museum sein 25-jähriges Jubiläum! In diesem Rahmen werden aus dem reichen und vielfältigen Bestand von über 5000 graphischen Werken erstmals in zwei Ausstellungen eine repräsentative Auswahl an Meisterwerken gezeigt. Die Herbst-/Winterausstellung „Zweite Bilderlese“ bietet die Möglichkeit, bisher nicht gezeigte Raritäten zu sehen. Es handelt sich um Zeichnungen, Aquarelle und Skizzenbücher, darunter viele Neuzuschreibungen. Neben bekannten Namen wie Menzel, Liebermann oder Slevogt sind auch heute vergessene Maler zu sehen, die Werke auf höchstem Niveau präsentieren. Freuen Sie sich auf eine Führung durch die Zweite Bilderlese!

Die Anreise zum Museum ist selbst zu organisieren.

**Margit Hofmann**, Gästeführerin  
 Fr, 14.11.25, 14.00-15.30 Uhr, 1-mal  
 Treffpunkt: Museum Georg Schäfer,  
 Schweinfurt  
 15,00 EUR (keine Erm.)  
 inkl. Führung durch die Museumsausstellung,  
 5-12 TN

## Kultur in der Alten Synagoge

### Kartenvorverkauf Konzerte

Tourist-Info Kitzingen, Schrankenstr. 1,  
 Tel. 093 21 20 88 88

Online-Kartenbestellung:  
<https://www.access-tickets.de/kitzingen/>  
[www.stadt-kitzingen.de/kultur/alte-synagoge/](http://www.stadt-kitzingen.de/kultur/alte-synagoge/)

● Kurs-Nr. **H21711KT**  
**Kammerorchester Kitzingen:**  
**Von Britten bis Abba**  
**Ein Streifzug durch Klassik, Film und Pop**  
 Sa, 27.09.25, 18.00-20.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21712KT**  
**Kuno Knallfrosch rockt Europa**  
**Musical für Kinder**  
 So, 05.10.25, 15.00-16.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21713KT**  
**Schirmer plays Beatles and more**  
 Sa, 11.10.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21714KT**  
**MEDLZ**  
**Die 90er - a cappella**  
 Fr, 17.10.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal



● Kurs-Nr. **H21715KT**  
**Musikkabarett mit Matthias Walz**  
**Der böse Mann am Klavier**  
 Sa, 18.10.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21716KT**  
**Jazz and more**  
**Brazilian Jazz Night**  
 Fr, 24.10.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21717KT**  
**HISS - überall daheim**  
**Polka'n'Roll seit 1995**  
 Sa, 25.10.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21718KT**  
**BigKitzBand & RedButtonBB**  
**Mountain Aire**  
 Sa, 15.11.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal



● Kurs-Nr. **H21719KT**  
**Jazz and more**  
**Swing Tanzen verboten**  
**feat. Stephan Holstein**  
 Fr, 28.11.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21720KT**  
**Die Fräuleins**  
**Weil es weihnachtet!**  
 Sa, 06.12.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21721KT**  
**Ulrike Mai & Lutz Gerlach**  
**Me(e)ry Christmas!**  
 Fr, 12.12.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal

● Kurs-Nr. **H21722KT**  
**Jazz and more**  
**Jazz on Harp feat. Anton Mangold**  
 Fr, 19.12.25, 20.00-22.00 Uhr  
 Alte Synagoge, Saal



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](mailto: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](http://app.dasroxy.de)

## Literatur

### ● Kurs-Nr. **H22111DE neu** **Von der Idee zur Geschichte** **Kreativer Schreibkurs**

Falls du schon immer davon geträumt hast, Geschichten zu schreiben, ist das genau der richtige Kurs für dich. Ohne Druck können wir die Kreativität sprudeln lassen - ohne den "inneren Kritiker" zu Wort kommen zu lassen. Denn die Grundlage für eine gute Geschichte ist wie ein Rezept und in diesem Kurs besprechen wir, welche Zutaten es braucht. Wir beschäftigen uns mit den Fragen "Warum möchte ich schreiben? Wie findet man Ideen? Was sind gute Orte in der Geschichte?", klären, wie sich Figuren sinnvoll weiterentwickeln können und überlegen gemeinsam, was spannende Dialoge und Plotte ausmacht. Also ran an die Stifte! Der Kurs findet am 27. Oktober nicht statt.

Bitte mitbringen: Notizbuch oder -block, Schreibmaterial

**Nicole Elara Herbst**, Autorin  
Mo, 29.09.25, 19.00-20.00 Uhr, 8-mal  
KUK Dettelbach, Rathausplatz 6  
77,00 EUR, 5-8 TN



### ● Kurs-Nr. **H22112DE neu** **Lesetreff - Leselust** **Buchclub für Literaturfreunde**

Du kommst an keiner Buchhandlung vorbei, gehst hinein um "nur mal zu schauen" und kommst dann mit einem Buch in der Hand wieder heraus? Der Stapel gelesener, aber auch ungelesener Bücher daheim wächst immer weiter? Du diskutierst gerne darüber, ob ein Buch

mit Farbschnitt schöner ist als ohne, oder ob man Hardcoverbücher einen Taschenbuch vorziehen sollte? Im Kurs suchen wir uns gemeinsam ein Buch aus und teilen es in fünf Leseabschnitte ein. Wir lesen gemeinsam, diskutieren und können auch selbst kreativ werden - wie würde die Geschichte weitergehen, wenn du sie weiterschreiben würdest? Lass dich inspirieren und finde neue Leseabenteuer beim Buchclub für Literaturfreunde! Der Kurs findet am 28. Oktober nicht statt.

Bitte mitbringen: Notizbuch oder -block, Schreibmaterial; ab dem 2. Termin: Buch/eBook, auf das sich gemeinsam geeinigt wurde  
**Nicole Elara Herbst**, Autorin  
Di, 30.09.25, 19.00-20.00 Uhr, 5-mal  
KUK Dettelbach, Rathausplatz 6  
48,00 EUR, 5-8 TN

## Kleinkunst, Tanz und Theater

### Tanzpraxis

### ● Kurs-Nr. **H24111MA** **Standard- und lateinamerikanische Tänze**

#### Grundkurs für Paare

Der passende Tanzschritt für jeden Anlass! Zu aktueller und klassischer Tanzmusik lernen Sie unter anderem Discofox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango, ChaChaCha und Rumba. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse und auch an Wiedereinsteiger\*innen. Der Kurs findet am 10. und 17. Dezember nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle

#### Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 26.11.25, 20.15-21.45 Uhr, 8-mal  
Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße  
119,00 EUR (keine Erm.) pro Person, 12-30 TN

Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten.  
Ihre Volkshochschule

### ● Kurs-Nr. **H24211KT** **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 und bequeme Schuhe mit hellen Sohlen (keine Straßenschuhe)

**Claudia Dündar-Meier und Isolde Eisenmann**  
Do, 02.10.25, 20.00-20.45 Uhr, 10-mal  
Wirtschaftsschule, Turnhalle  
36,00 EUR, 10-24 TN

### ● Kurs-Nr. **H24212KT** **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 längst wissenschaftlich belegt. Es ist kein Tanzpartner erforderlich.

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

**Claudia Dündar-Meier und Isolde Eisenmann**  
Do, 02.10.25, 20.45-21.30 Uhr, 10-mal  
Wirtschaftsschule, Turnhalle  
36,00 EUR, 10-24 TN

### ● Kurs-Nr. **H24321KT** **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 und  
Andrea Mc Wright-Lapp**

Mi, 08.10.25, 14.30-16.00 Uhr, 10-mal  
Luitpoldbau, Saal  
30,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN



● Kurs-Nr. **H24322KT neu**  
**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 Gassentänzen sowie Square- und Linedance. Die Tanz- und Musikauswahl ist individuell und richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jede\*r kann mitmachen. Komm und probiere es aus!

Bitte mitbringen: Getränk  
**Andrea Mc Wright-Lapp**  
Di, 30.09.25, 15.30-16.30 Uhr, 10-mal  
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16  
30,00 EUR (keine Erm.), 9-15 TN

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:  
[www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)
- per E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto: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 uns auf Ihre Anmeldung!  
Ihr vhs-Team

## Kunst und Kulturgeschichte

### Vorträge

#### vhs online

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Reihe von Online-Kursen an. In unserem Programmheft finden Sie diese Kurse mit Titel sowie den wichtigsten Eckdaten. Ausführliche Kursbeschreibungen und weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info) im Bereich Online-Angebote.

● Kurs-Nr. **H25111KT online**  
**Malerinnen der Renaissance und des Barock**

**Vortragsreihe: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)**  
*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*  
**Waltraud Lenhart**  
Mo, 13.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H25112KT online**  
**Malerinnen des 18. und 19. Jahrhunderts**

**Vortragsreihe: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)**  
*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*  
**Waltraud Lenhart**  
Mo, 10.11.25, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H25113KT online**  
**Bildhauerinnen seit der Renaissance**

**Vortragsreihe: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)**  
*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*  
**Waltraud Lenhart**  
Mo, 08.12.25, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H25114KT online**  
**Frauen am Drücker oder Pionierinnen der Fotografie**

**Vortragsreihe: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)**  
*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*  
**Waltraud Lenhart**  
Mo, 12.01.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H25115KT online**  
**Der Beginn der Moderne**

**Vortragsreihe: Geniale Frauen - Künstlerinnen und ihre Geschichte(n)**  
*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*  
**Waltraud Lenhart**  
Mo, 09.02.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

## Malen, Zeichnen, Drucktechnik

● Kurs-Nr. **H25412IP neu**  
**Lettering mit Freude**

**Persönliche Sprüche kreativ gestalten**  
Für kreative Einsteiger und alle, die Lust auf gestalterische Schrift und moderne Buchstaben haben. Im Kurs entstehen persönliche Bilder mit einem selbstgewählten Spruch im Handlettering-Stil. Nach einer Einführung in verschiedene Schriftarten und Gestaltungstechniken wird ein Entwurf mit Bleistift erstellt. Anschließend folgt die Ausarbeitung mit Farben, Verläufen, Schatten und Highlights. Gearbeitet wird mit Papier, Stiften und Farben – dabei werden Sie Schritt für Schritt angeleitet. Am Ende hält jeder Teilnehmende sein eigenes Bild in der Hand – bereit zum Aufhängen oder Verschenken. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Pinsel (Gr. 4-8), Einmachglas/Wasserglas, Küchentücher, Bleistift, Schere, Lineal, Radiergummi, Aktenhülle/Folie, wasserfester schwarzer Fineliner, Aquarellkasten, Aquarellpapier, Brushpens (wasservermalbare Stifte)

**Katharina Glaab, Lehrerin**  
Di, 07.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 2-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)  
62,00 EUR, 5-8 TN



● Kurs-Nr. **H25415IP**  
**Kalligraphie:**

**Handlettering - Schönschrift wie nie**  
Schrift künstlerisch schreiben und schön gestalten – das ist der Inhalt dieses Samstags-Workshops. Auch Sie können Ihre Handschrift veredeln durch das richtige Werkzeug und den richtigen Schwung. Einladungen, Urkunden, ex libris, Etiketten, Einbände, Handzettel, Plakate und vieles mehr erhalten professionelles Aussehen und haben Stil. Papier und Kalligraphiestifte werden zur Verfügung gestellt und können bei Bedarf im Anschluss beim Dozenten erworben werden.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung  
**Hans Meyer**  
Sa, 25.10.25, 09.00-15.00 Uhr, 1-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)  
53,00 EUR, 5-8 TN

**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. **H25431KT****Ingrid Barbara Mehlert**

Di, 23.09.25, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum  
96,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H25434KT****Ingrid Barbara Mehlert**

Di, 09.12.25, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum  
96,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H25451KT****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

**Gabriele Schaller-Grötsch**

Fr, 10.10.25, 09.00-12.00 Uhr, 7-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum  
127,00 EUR, 8-11 TN

● Kurs-Nr. **H25455KT****Acrylmalen - Freiraum für Ideen und Maltechniken****für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Die Acrylmalerei ist eine Welt mit vielen Möglichkeiten. Unter fachkundiger Leitung werden Techniken und Wissen zum Acrylmalen vermittelt. Wir wollen nach Herzenslust experimentieren und Ideen in Bilder verwandeln, dabei auftauchende Probleme werden gelöst. Es werden verschiedene Techniken miteinander kombiniert und angewendet, begleitet von individueller Betreuung und Bildbesprechung. Praktische Tipps, viele Anregungen und Motive erwarten Sie. Gerne können Vorlagen mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß, schwarz), verschiedene Pinsel, 3 Leinwände (max. 50/70), Schwamm, Kreide, Spachteln, Malkittel, Lappen

**Gabriele Schaller-Grötsch**

Sa, 25.10., 15.11. und 22.11.25,  
jeweils 13.00-16.00 Uhr  
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum  
72,00 EUR, 6-8 TN

**Plastisches Gestalten**● Kurs-Nr. **H26111MA****Weihnachtliches aus Ton****Keramikkurs für Erwachsene**

Wir gestalten Weihnachtliches für Haus und Garten in angenehmer Atmosphäre. Sie können unter Anleitung eigene Ideen umsetzen oder neue Anregungen sammeln. Wir arbeiten mit verschiedenen Ton-Massen/-Farben und Flüsigglassuren. 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 bezahlt werden. Der dritte Termin am 25.11.2025 ist für das Glasieren der gefertigten Objekte vorgesehen.

An diesem Kurs können Sie mit und ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Anmeldeschluss: 18.10.2024

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

**Christine Baumgart**

Fr, 07.11.25, 17.00-19.30 Uhr

Sa, 08.11.25, 09.00-15.30 Uhr

und Di, 25.11.25, 17.30-20.30 Uhr

Keramik-Werkstatt Christine Baumgart,

Zum Zobelsberg 6, Segnitz

93,00 EUR, 6 TN

**Textiles Gestalten****Keine Angst vor der Nähmaschine****Näh- und Schneiderkurs für Anfänger\*innen**

Sie möchten den Umgang mit der Nähmaschine erlernen oder besitzen bereits erste Erfahrungen im Nähen? Irgendwo zuhause gibt es eine funktionstüchtige Nähmaschine? Dann kann es ja losgehen. Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Fußchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt. Außerdem gibt es kleinere Nähprojekte wie Kissenbezug, Jute-/Stoffbeutel, Kosmetiktäschchen und Näh-Mäppchen. Je nach Umfang Ihres Projektes kann es notwendig sein, auch zu Hause an Ihren Stücken zu arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihre eigene funktionstüchtige Nähmaschine mit, um diese genauer kennenzulernen. Reparaturen von Nähmaschinen sind im Rahmen des Kurses nicht möglich.

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

● Kurs-Nr. **H26411DE****Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)**

Mi, 01.10.25, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal

"Alte Metzgerei Böhm" Dettelbach, Falterstr. 4

118,00 EUR inkl. Materialkosten & Raummiete,

6-8 TN

● Kurs-Nr. **H26412KT****Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)**

Do, 02.10.25, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum

115,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-8 TN

**Zauberhafte Babysachen selbst genäht****Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Nähen Sie liebevolle Accessoires und Kleidung für Babys! Dieser Kurs richtet sich auch an An-



fänger\*innen, die mit ihrer eigenen Nähmaschine einfache, aber zauberhafte Projekte umsetzen möchten.

Gemeinsam gestalten wir Schnuffeltücher, Kuschelkissen, praktische Lätzchen und einen Babybody. Sie lernen, weiche und hautfreundliche Stoffe zu verarbeiten und Unikate für Ihr Baby oder als zu Geschenk zu schaffen. Nähen Sie mit Herz - individuell und praktisch!

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

● Kurs-Nr. **H26415KT****Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)**

Mi, 19.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum

115,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **H26416DE****Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)**

Do, 20.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal

"Alte Metzgerei Böhm" Dettelbach, Falterstr. 4

118,00 EUR inkl. Materialkosten & Raummiete,

6-8 TN

**Änderungen und Reparaturen leicht gemacht****Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Kleidung selbst ändern und reparieren? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Kleidung selbst anpassen und reparieren können. Sie erfahren die Grundlagen der Änderungsschneiderei, Hosen zu kürzen oder zu verlängern, Kleidung enger oder weiter zu machen sowie Löcher und Risse zu reparieren. Bringen Sie Kleidungsstücke mit, die Sie umgestalten möchten – wir setzen sie gemeinsam um. Bitte verwenden Sie Ihre eigene Nähmaschine und planen Sie ein, einige Arbeiten zu Hause weiterzuführen.

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

● Kurs-Nr. **H26421DE neu****Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)**

Mi, 14.01.26, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal

"Alte Metzgerei Böhm" Dettelbach, Falterstr. 4

118,00 EUR inkl. Materialkosten & Raummiete,

6-8 TN







● Kurs-Nr. **H26422KT neu**

**Maria Kicherer**, Maßschneiderin (Meister)  
Do, 15.01.26, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum  
115,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-8 TN

## Musikalische Praxis

## Instrumentalkurse

● Kurs-Nr. **H29111IP**

### Gitarre für Anfänger\*innen II

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 und für alle Altersgruppen möglich! Wir erlernen die wichtigsten Akkorde für die Liedbegleitung. Die Musikauswahl entscheiden die Teilnehmer\*innen mit. Eine Teilnahme-Bescheinigung kann nach Kursende erstellt werden. Gitarre für Anfänger\*innen startet wieder im Frühjahrssemester 2026.

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

**Linda Schatz**

Di, 30.09.25, 18.30-19.30 Uhr, 8-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)  
64,00 EUR, 6-8 TN

### Gitarren-Workshop

Im diesem Kurs geht es vorrangig um das Thema Liedbegleitung. Der stilistische Bogen ist dabei weit gespannt. Die ausgewählten Lieder

werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und Begleittechniken geübt. Es geht darum, das eigene Können zu erweitern und Neues kennenzulernen. Und über allem steht die Freude an der Musik! Zwei Liederwünsche pro Teilnehmendem werden gerne bis 1 Woche vor Kursbeginn angenommen (mit oder ohne Liedblatt).

Es sind Vorkenntnisse vergleichbar mit Gitarre für Anfänger II erforderlich.

Anmeldeschluss: 07.11.2025

Bitte mitbringen: akustische Gitarre mit Zubehör (Kapotaster, Plectron)

● Kurs-Nr. **H29121IP**

**Hans-Dieter Saalfrank**

Fr, 14.11.25, 19.00-20.00 Uhr, 3-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen,  
Raum der Mittagsbetreuung,  
(Eingang: Boverystraße 2)  
31,00 EUR, 5-7 TN

● Kurs-Nr. **H29125IP**

**Hans-Dieter Saalfrank**

Fr, 16.01.26, 19.00-20.00 Uhr, 3-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen,  
Raum der Mittagsbetreuung,  
(Eingang: Boverystraße 2)  
31,00 EUR, 5-7 TN

### Songs and Stories - Mit der Ukulele begleiten

**Spielend Musizieren für (Wieder-)Einsteigende**

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

● Kurs-Nr. **H29126KT**

**Kerstin Hofmann**

Mi, 01.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
64,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H29128KT**

**Kerstin Hofmann**

Mi, 07.01.26, 19.00-20.00 Uhr, 7-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
64,00 EUR, 6-10 TN

Herrnstraße 3  
97318 Kitzingen

09321 / 4863  
www.foto-koch.com



## Vorträge

### Vorträge der Klinik Kitzinger Land

Die Klinik Kitzinger Land versteht ihre Aufgabe nicht nur in der Behandlung von Krankheiten, sondern setzt weitere Schwerpunkte auf Prävention und Aufklärung. In regelmäßigen Abständen werden für Interessierte Vorträge und Seminare angeboten. Die Vorträge finden gebührenfrei und ohne Anmeldung im Gebäude der Klinik im Gemeinschaftsraum auf Ebene 1 statt. Ausgeschilderte Parkmöglichkeiten befinden sich vor Ort.

Weitere Informationen zu den Patientenseminaren der Klinik Kitzinger Land finden Sie auf der Webseite der Klinik: [www.k-kl.de](http://www.k-kl.de).

● Kurs-Nr. **H31111KT**  
**Therapie am Lebensende - wer entscheidet was?**  
**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**Dr. Elisabeth van Elten,**  
 Ärztin für Innere Medizin, KKL  
 Do, 18.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum

● Kurs-Nr. **H31112KT**  
**Reise in den menschlichen Körper**  
**Bildgebung verständlich erklärt**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**Dr. Lars Langeloh,**  
 Chefarzt der Abteilung Innere Medizin, KKL  
 Mi, 24.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum

● Kurs-Nr. **H31113KT**  
**Richtige Ernährung im Alter**  
**Tipps für ein gesundes und aktives Leben**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**n.n.**  
 Di, 30.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum

● Kurs-Nr. **H31114KT**  
**Wenn die Hüfte schmerzt!**  
**Behandlung der Hüftgelenksarthrose**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**Dr. med. Dirk Gühlen,**  
 Chefarzt für Chirurgie/Schwerpunkt Orthopädie und Unfallchirurgie - Sportmedizin, KKL  
 Di, 07.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum

● Kurs-Nr. **H31115KT**  
**Wenn das Herz eine Prothese braucht**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**Dr. Jörg Hoffmann**  
 Fachbereichsleiter Herzchirurgie, KKL  
 Do, 09.10.25, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum



● Kurs-Nr. **H31116KT**  
**Wenn der große Zeh außer Kontrolle gerät**  
**Einblicke in die Hallux-Valgus-Chirurgie**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**Rani Elias,**  
 Oberarzt der Abteilung Unfallchirurgie und Orthopädie, KKL  
 Mo, 13.10.25, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum

● Kurs-Nr. **H31117KT**  
**Volkskrankheit Kniegelenksarthrose**  
**Neueste Behandlungsmethoden**  
*In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land*  
**Dr. med. Dirk Gühlen,**  
 Chefarzt für Chirurgie/Schwerpunkt Orthopädie und Unfallchirurgie - Sportmedizin, KKL  
 Mo, 13.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 1-mal  
 Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum


**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. Zupanec</i>
Anästhesie, Intensiv-, Notfallmedizin <i>// Dr. Rapp</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](http://www.klinik-kitzinger-land.de)



## Vorträge der vhs Kitzingen

Die Vorträge der vhs finden ohne Anmeldung im Foyer der Alten Synagoge Kitzingen statt. Parkmöglichkeiten befinden sich in der unmittelbaren Nähe in Parkhaus P2. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Webseite [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info) oder der Tagespresse.

### ● Kurs-Nr. H31121KT **neu** **Demenz verstehen**

**Gemeinsam die Herausforderung meistern**  
In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus  
Vortrag mit Diskussion

Wie ist es, wenn das eigene Gedächtnis einen im Stich lässt und der Alltag zur Herausforderung wird? Allein in Bayern leben derzeit schätzungsweise 270.000 Menschen mit einer Demenzerkrankung. Bis zum Jahr 2030 soll ihre Zahl auf bis zu 300.000 steigen. Die Krankheit wird jedoch oft zu spät erkannt und diagnostiziert. Dabei ist sie kein einzelnes Krankheitsbild, sondern ein Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen, die das Gehirn betreffen und zu einem Verlust der kognitiven Fähigkeiten führen. Der Vortrag beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Formen und Ausprägungen der Erkrankung – von den ersten Anzeichen über die Diagnostik bis hin zu Möglichkeiten der Vorbeugung.



Wir laden alle Interessierten ein, sich zu informieren - denn umfassende Kenntnisse über Demenzerkrankungen und den richtigen Umgang mit Betroffenen sind wichtig, damit diese trotz ihrer Erkrankung noch möglichst lange selbstbestimmt leben können.

**Petra Dlugosch**

Di, 18.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
gebührenfrei, ohne Anmeldung

neugierig bleiben  
**Volkshochschule**

### ● Kurs-Nr. H31122KT **neu**

**Wechseljahre sind Wandeljahre**  
**Herausforderung, Mythos und Einladung**  
Vortrag mit Diskussion

In der Lebensmitte von Frauen stellt sich die Produktion der Hormone um, mehr oder minder deutlich wahrnehmbar bis hin zur Beendigung der fruchtbaren Phase mit dem dauerhaften Ausbleiben der Regelblutung. Zudem spielen Themen wie Veränderungen, neue Sinnsuche mit hinein und oft gestaltet sich das Familienleben gerade um: Pubertät der Kinder bis hin zu ihrem Auszug, Trennung, das Älterwerden der eigenen Eltern. Kurzum: die Hölle ist los. Ein Drittel der Frauen - so Statistiken - bemerkt die Wechseljahre kaum, ein weiteres Drittel kommt mit den Veränderungen halbwegs klar und ein Drittel leidet massiv, so dass hier therapeutische Interventionen auf allen Ebenen notwendig sein können. Wir werden uns anschauen, wie wir mit diesem Thema für uns gut umgehen können, wann Hilfe Sinn macht und in welcher Form Frauen diese Zeit als wesentliche biografische Wandelphase erleben dürfen.

**Christine Krokauer,**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Di, 20.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
5,00 EUR, ohne Anmeldung

### ● Kurs-Nr. H31123KT **neu**

**Darmerkrankungen aus Sicht der Naturheilkunde**

Vortrag mit Diskussion

Zöliakie, Morbus Chron und andere Darmerkrankungen treten immer häufiger auf und lassen die Betroffenen leiden. Als Symptome können z. B. Verstopfung, Durchfall, Schmerzen im Bauchraum oder auch Blut im Stuhl auftreten. Die Entstehung der autoimmunologischen Beschwerden ist noch unklar. Da eine ursächliche Therapie oft nicht möglich scheint, werden die vorherrschenden Beschwerden behandelt. Neben einer chemischen Medikation durch den Facharzt, einer Ernährungsumstellung und psychosowie verhaltenstherapeutischen Maßnahmen können, nach Ausschluss anderer Grunderkrankungen, homöopathische Mittel oft begleitend angewandt werden. Welche Möglichkeiten es dabei gibt und was es zu beachten gilt, wird an diesem Abend vom Referenten anhand verschiedener Fallbeispiele aufgezeigt.

**Dr. Michael B. Leisten,** Heilpraktiker für Klassische Homöopathie, Akademie-Leiter  
Do, 29.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Alte Synagoge, Foyer  
gebührenfrei, ohne Anmeldung

**Entspannung und  
Stressbewältigung**

**Entspannung und  
Körpererfahrung**

### ● Kurs-Nr. H32111KT **Autogenes Training**

Heutzutage haben immer mehr Menschen Probleme sich zu entspannen, sie stehen unter „Dauerstress“. 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. Autogenes Training können Sie überall anwenden - egal ob zu Hause, auf Arbeit, im Zug oder im Wartezimmer. Der Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, den eigenen Stress besser zu bewältigen und sich gezielt zu entspannen.

Der Kurs findet am 11.11.25 nicht statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Getränk  
**Monika Maier,** Trainerin für Autogenes Training, psychologische Beraterin  
Di, 30.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal  
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16  
53,00 EUR, 8-10 TN

### ● Kurs-Nr. H32112KT **neu**

**Autogenes Training**  
**Theorie und Entspannungsübungen**

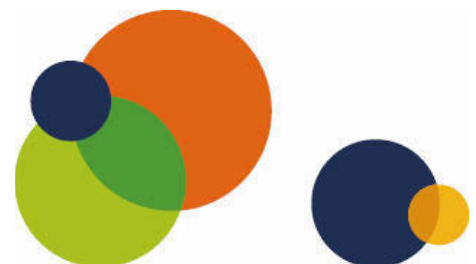
Das Autogene Training (AT) ist eine von der WHO anerkannte Entspannungsmethode, die auf Konzentrationstechniken und einer aktiven Steuerung der eigenen Gedanken basiert. Schwerpunkt des Kurses ist das Training der Konzentration durch die Lenkung des Bewusstseins auf körperliche Vorgänge und die Schulung der Selbstwahrnehmung.

Zielsetzung ist dabei, dass die Teilnehmenden am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig - ohne Fremdmittel und nur durch Fokussierung ihrer Gedanken - Entspannung zu trainieren und zu erfahren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Getränk

**Irena Stricker,** Kursleitung für Autogenes Training; Heilpraktikerin

Mi, 08.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 8-mal  
Alte Synagoge, Seminarraum III  
64,00 EUR, 6-8 TN





**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.**

● Kurs-Nr. **H32131KT**

## 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, 29.09.25, 17.30-18.30 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau, Saal  
75,00 EUR, 9-10 TN

## Hatha Yoga

Du willst deinem Körper, deinem Geist und deiner 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. **H32311IP**

**Wibke Düring**, Yogalehrerin  
Mo, 29.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 15-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal  
(Eingang: Boverystraße 2)  
80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H32312IP**

**Wibke Düring**, Yogalehrerin  
Mo, 29.09.25, 19.00-20.00 Uhr, 15-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal  
(Eingang: Boverystraße 2)  
80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H32313KT**

**Nadine Seger**, Yogalehrerin  
Do, 02.10.25, 18.30-19.45 Uhr, 10-mal  
Luitpoldbau, Saal  
67,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. **H32314KT**

**Nadine Seger**, Yogalehrerin  
Do, 08.01.26, 18.30-19.45 Uhr, 5-mal  
Luitpoldbau, Saal  
33,00 EUR, 9-12 TN

## Sanftes Hatha-Yoga

Dieser Kurs bietet eine Möglichkeit, spürend im Körper anzukommen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und so die Welt der Gedanken und Gefühle zu beruhigen. Wir nutzen dazu die Körper-, Atem- und Meditationsübungen der Yoga-tradition. Wir lernen geschmeidige, wie auch kraftvolle Bewegungen mit einem gleichmäßig fließenden Atem zu koordinieren. Sowohl sanftes Halten bestimmter Positionen als auch fließende Bewegungsabläufe werden ihren Platz haben. Abstand nehmend vom Leistungsden-

ken üben wir, unsere Kraft gelassen und leicht einzusetzen - so entsteht eine innere Balance, die wir dann als wohlthuende Lebensfreude wahrnehmen können. Stille Phasen, in denen wir dem Atem lauschen, runden die Einheit ab. Der Kurs ist für Geübte als auch für Einsteiger\*innen gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: (Yoga-) Matte, Decke, kleines Kissen



● Kurs-Nr. **H32316KT neu**

**Annette Weber**, Yogalehrerin  
Fr, 10.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 8-mal  
Der Kurs findet am 21.11.2025 nicht statt!  
Luitpoldbau, Saal  
66,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. **H32317WI neu**

**Annette Weber**, Yogalehrerin  
Do, 09.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 8-mal  
Schloss Kirchschönbach Prichsenstadt  
Kaminsaal, Altenschönbacher Str. 16  
86,00 EUR inkl. Raummiete, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H32318KT neu**

**Annette Weber**, Yogalehrerin  
Fr, 09.01.26, 10.00-11.30 Uhr, 6-mal  
Luitpoldbau, Saal  
50,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. **H32319WI neu**

**Annette Weber**, Yogalehrerin  
Do, 08.01.26, 18.30-20.00 Uhr, 6-mal  
Schloss Kirchschönbach Prichsenstadt  
Kaminsaal, Altenschönbacher Str. 16  
65,00 EUR inkl. Raummiete, 9-14 TN

## 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, die Chakren. Wir lernen unterschiedliche Atemtechniken kennen und Medita-

tionen 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 als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke, warme Socken

● Kurs-Nr. **H32324KT**

**Sonja Hofmann**, Yogalehrerin  
Mi, 01.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 15-mal  
St. Martin-Schule, Turnhalle  
108,00 EUR, 10-14 TN

● Kurs-Nr. **H32325KT**

**Sonja Hofmann**, Yogalehrerin  
Mi, 01.10.25, 19.45-21.15 Uhr, 15-mal  
St. Martin-Schule, Turnhalle  
108,00 EUR, 10-12 TN

● Kurs-Nr. **H32328WI**

## Hatha Yoga am Abend

Lass deinen Tag ruhig ausklingen - frei, leicht und voller positiver Energie. In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Übungen aus dem Hatha Yoga mit entspannenden Elementen aus dem Yin Yoga. Finde dabei für dich die richtige Balance zwischen Kraft, Dynamik und Ruhe. Verschiedene Atem- und Meditationseinheiten helfen dir dabei, dass du dich am Ende des Tages wieder im Gleichgewicht befindest und deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, (Yoga)Kissen, Decke, Tennisball, Blöcke (falls vorhanden)

**Kerstin Hübner**, Yogalehrerin  
Mo, 29.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid  
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
64,00 EUR, 6-8 TN

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:  
[www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)
- per E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto: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 uns auf Ihre Anmeldung!  
Ihr vhs-Team



## 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

### ● Kurs-Nr. H32331KT

#### **balance - Ihre Fitnesslounge**

Di, 07.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge  
Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

### ● Kurs-Nr. H32332KT

#### **balance - Ihre Fitnesslounge**

Di, 13.01.26, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge  
Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## 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

### ● Kurs-Nr. H32333KT

#### **Brigitte Lemsch**

Mo, 06.10.25, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge  
Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

### ● Kurs-Nr. H32334KT

#### **Brigitte Lemsch**

Mo, 12.01.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge  
Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN



### ● Kurs-Nr. H32336KT

#### **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, Pilatestrainerin

Mo, 29.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau, Saal  
112,00 EUR, 9-10 TN

Schlafen Sie gut  
oder schnarchen Sie noch?



**Apnoe- / Schnarchtherapie**

Wir sorgen für einen  
erholsamen Schlaf

Wie schön könnte  
Ihr neues Lächeln sein?



**Unsichtbare Zahnsparren**

Sofortsimulation mit  
3D-Scanner

**Dr. Maria Koronidou**

Kieferorthopädin  
Zertifiziertes Mitglied der Deutschen  
Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin  
(DGZS)



MainÄrzttehaus

Jahnstraße 5

97199 Ochsenfurt

Tel. 09331 / 98 41 93 0

info@kfo-dr-jobst.de

www.kfo-dr-jobst.de

### ● Kurs-Nr. H32338KT *neu*

#### **Yoga - ganz bei dir**

##### **Sieben Einheiten für dein Körpergefühl**

Dieser Kurs ist eine Entdeckungsreise durch sieben zentrale Themen, die Körper und Geist in Einklang bringen. In jeder Einheit steht ein anderes körperlich-emotionales Element im Fokus - z.B. Erdung, Aufrichtung, Herzöffnung oder innere Ruhe. Mit gezielten Yoga-Übungen, Atemfokus und Entspannung findest du zurück in deine Mitte und stärkst deine innere Ausgeglichenheit - Schritt für Schritt, ganz in deinem Tempo. So kannst du ein feines Gespür für deinen Körper, deinen Atem und deine Bedürfnisse entwickeln. Ganz ohne Druck, aber mit wohlthuender Tiefe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Gymnastik- oder Yogamatte, Getränk  
**Virginie Sandaldjian**, Yogalehrerin  
Mo, 29.09.25, 20.00-21.30 Uhr, 7-mal  
Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum  
63,00 EUR, 8-10 TN

### ● Kurs-Nr. H32341IP *neu*

#### **Entlastung für den Rücken**

**Yoga und Feldenkrais bei Rückenschmerzen**  
Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen, die durch verschiedene Ursachen entstehen können, wie z.B. verspannte Muskulatur, ungünstige Körperhaltung, Bewegungsmangel oder Stress. Diese Beschwerden können den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Möchten Sie Ihre Rückenschmerzen lindern und Ihre Beweglichkeit verbessern? Dann ist dieser Workshop genau richtig, bei dem die bewährten Methoden Feldenkrais und Yoga zusammenwirken, um Ihren Rücken nachhaltig zu entlasten. Wir verbinden sanfte Yoga-Übungen mit den bewussten Bewegungs- und Wahrnehmungstechniken des Feldenkrais. Das Ziel ist es, die Muskulatur zu entspannen und die Selbstwahrnehmung für den eigenen Körper zu stärken. Während Yoga Ihre Flexibilität und Kraft fördert, hilft Ihnen Feldenkrais, Bewegungsmuster zu erkennen und zu optimieren. Das Zusammenspiel führt zu einer nachhaltigen Verbesserung Ihrer Rückengesundheit und ei-

nem gesteigerten Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke  
**Irina Selig**, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Sa, 22.11.25, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal  
Weingut Gamm, Mönchsodheimerstraße 4,  
97348 Markt Einersheim  
27,00 EUR, 8-12 TN

### ● Kurs-Nr. H32342IP *neu*

#### **Entlastung für den Nacken**

##### **Yoga und Feldenkrais bei Nackenschmerzen**

Fühlen Sie sich oft verspannt oder leiden Sie unter Nackenschmerzen? Viele Nackenschmerzen entstehen durch Faktoren wie Fehlhaltungen bei langem Sitzen am Schreibtisch oder vor dem Smartphone, Stress und emotionale Anspannung. Unser Ziel ist es, diese Ursachen durch bewusste Bewegung, Haltungsschulung und Entspannung anzugehen. In diesem Workshop verbinden wir die sanften, kraftvollen Übungen des Yoga mit den tiefgehenden, bewussten Bewegungs- und Haltungsschulungen der Feldenkrais-Methode.

Wir praktizieren sanfte Yoga-Übungen, die speziell auf Nacken, Schultern und Rücken abgestimmt sind, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken. Feldenkrais-Lektionen führen uns zur bewussten Wahrnehmung unserer Bewegungen, zur Hinterfragung alter Muster und zur Entwicklung neuer, effizienterer Bewegungsweisen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Yoga oder Feldenkrais haben oder neu in diesen Methoden sind – dieser Workshop ist offen für alle, die ihren Nacken entlasten, ihre Beweglichkeit verbessern und die Kraft bewusster Bewegung entdecken möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke  
**Irina Selig**, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Sa, 31.01.26, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal  
Weingut Gamm, Mönchsodheimerstraße 4,  
97348 Markt Einersheim  
27,00 EUR, 8-12 TN

**Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten.**  
**Ihre Volkshochschule**



**vhs** Volkshochschule  
Kitzingen

Schenken Sie doch einmal einen

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung in  
Ihrer Volkshochschule Kitzingen

● Kurs-Nr. **H32351KT**

## YogaPilates

YogaPilates besteht aus Übungen, die Yoga und Pilates kombinieren. Der Kurs ist für diejenigen, die von Pilates oder Yoga begeistert sind und sich auf eine neue Art sportlich herausfordern wollen.

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

Mo, 29.09.25, 20.00-21.00 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau, Saal  
75,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **H32511KT**

## 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)

**Hans-Ullrich Wolkenstein**, Heilpraktiker,  
Taiji-/Qi Gong-Lehrer DTB

Di, 30.09., 07.10., 14.10., 28.10.25,  
jeweils von 18.30-20.00 Uhr,  
Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum  
und Sa., 11.10., 25.10. und 08.11.25,  
jeweils von 14.00-17.00 Uhr, Luitpoldbau Saal  
90,00 EUR, 8-9 TN

● Kurs-Nr. **H32522KT**

## 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 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, 23.01.26, 18.30-21.00 Uhr, 2-mal  
Luitpoldbau, Saal  
55,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H32711KT neu**

## Selfcare für Frauen

**Dein Wochenende für Körper, Geist & Seele**  
Gönne dir eine liebevolle Auszeit vom Alltag! Dieses Selfcare-Retreat richtet sich an Frauen, die neue Energie tanken, sich selbst wieder näherkommen und ganzheitlich entspannen möchten. Mit sanften Yoga, ätherischen Ölen, Meditation, Journaling und kreativen Ritualen schaffen wir gemeinsam einen geschützten Raum der Achtsamkeit, in dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen dürfen. Geeignet für Anfängerinnen und Geübte.

Anmeldeschluss: 10.10.2025.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), Schreibmaterial, Journal, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Essen für die Pause

**Virginie Sandaldjian**, Yogalehrerin

Fr, 17.10.25, 17.30-20.00 Uhr  
und Sa, 18.10.25, 10.00-16.00 Uhr  
Luitpoldbau, Saal  
104,00 EUR inkl. Materialkosten, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **H32712KT**

## Zeit für Dich: Meditation und Achtsamkeit

Dieser Vormittag voller Achtsamkeit und Meditation ist für alle, die über Bewegung und Stille wieder in ihren Körper, in ihr Herz und in ihre 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, 24.01.26, 13.00-17.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau, Saal  
32,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **H32715MA**

## Ruhe und Entspannung

In diesem Kurs wirst du verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, wie du vom Alltag eine Auszeit nehmen kannst. Mit Fantasiereisen, Meditationen und Entspannungsübungen ist es möglich, Körper und Geist schnell zur Ruhe kommen zu lassen und dadurch zu entspannen. Gönne dir diese Wohlfühlzeit!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Yoga-Kissen (falls vorhanden), dicke Socken

**Ursula Friedlein**, Meditationslehrerin  
Do, 13.11.25, 18.30-19.30 Uhr, 4-mal  
Mittelschule Marktbreit, Zimmer E21  
32,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **H32717WI neu**

## Entspannt durch den Winter MeTime am Abend

MeTime zum Wochenbeginn! In diesem Kurs stärken wir mit einfachen Atemübungen, Fantasiereisen, sanften Bewegungen und achtsamen Impulsen unser inneres Gleichgewicht. Ganz ohne Leistungsdruck entsteht Raum für Entspannung, Austausch und neue Gelassenheit gerade dann, wenn das Leben im Wandel ist. So stärken wir uns emotional für die kurzen Tage im Jahr.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Getränk

**Ines Fratoianni**, Physiotherapeutin,  
Pilates Instructor  
Mo, 12.01.26, 18.30-19.30 Uhr, 5-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid,  
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
40,00 EUR, 6-10 TN



Bitte  
beachten Sie:  
neue Telefonnummer  
der vhs Kitzingen

**09321 201910**



● Kurs-Nr. **H32719KT**

### Der Stille lauschen

#### Atementspannung und Meditation

Innehalten und zur Ruhe kommen! Getragen vom Atem, von der Bewegung und vom gegenwärtigen Moment tauchen wir an diesem Nachmittag ein in die Stille. Durch die Sammlung, das Empfinden und dem bewusst zugelassenen Atem erfahren wir neue Möglichkeiten, uns körperlich und psychisch zu beleben und nachhaltig zu stärken. Durch sanfte, kleine Bewegungsabläufe kommt der Atem dann wieder zum Fließen. Die Konzentration auf unseren Atem bringt uns Entspannung und Gelassenheit - gerade im Alltagstrubel.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Zwei Decken, Meditationskissen (falls vorhanden), warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk

**Karin Heininger,**

Atem- und Körperpädagogin BV Atem®;

Kursleitung für Progressive Muskelentspannung

Sa, 17.01.26, 14.00-17.00 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau, Saal

25,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H32732KT neu**

### Entspannung bei Märchenklang

An diesem Abend kannst du in die Welt der Märchen eintauchen, begleitet von den beruhigenden Schwingungen der Klangschalen.

Diana Weckert erzählt die Märchen frei, während Sandra Sauter sie mit harmonischen Klängen unterstützt. Diese besondere Kombination aus Märchen und Klangschalen bietet dir eine einzigartige Sinneserfahrung, die deine Phantasie anregt und zugleich zur Entspannung beiträgt. Lasse dich von der Magie der Märchen und den beruhigenden Klangschalen verzubern.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, evtl. Kissen

**Diana Weckert,** Märchenerzählerin, Erzieherin

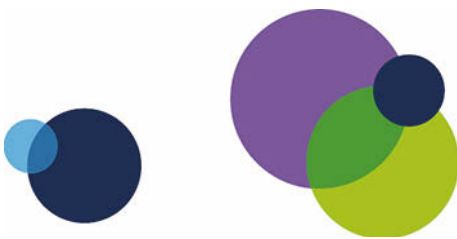
und **Sandra Sauter,** Entspannungstrainerin,

Wellnessberaterin, Kinderpflegerin

Fr, 21.11.25, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau, Saal

19,00 EUR, 5-15 TN



● Kurs-Nr. **H32733IP neu**

### Entspannung und Klang

#### Gedanken gehen auf Reisen

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und unser gesamtes Wohlbefinden. Lass' Dich mitnehmen auf eine Reise zu deinem ganz persönlichen Ort der Ruhe und Entspannung. 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, 10.10.25, 19.30-20.30 Uhr, 4-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Musikzimmer

32,00 EUR, 6-8 TN



● Kurs-Nr. **H32734IP neu**

### Entspannung und Klang

#### Stress lass' nach...

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und unser gesamtes Wohlbefinden. Lass' Dich mitnehmen auf eine Reise zu dir selbst und lerne Techniken, die du im Alltag anwenden kannst. 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, 16.01.26, 19.30-20.30 Uhr, 4-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen

Musikzimmer

32,00 EUR, 6-8 TN

## Stressbewältigung

### Eine Stunde Achtsamkeit

#### Zur Ruhe kommen und Akku aufladen

Eine Stunde ganz für sich selbst - eine Stunde Achtsamkeit, die der Hektik des Alltags etwas entgegengesetzt und Hilfestellung für eine gute Stressbewältigung für die Woche geben kann. Dieser Kurs soll eine Ruheinsel im Lebensstrudel und im trubeligen Alltag sein. Wohltuende Meditationen, Anleitungen zur Selbstfürsorge, sanfte Körperübungen und ein achtsamer Umgang miteinander können den eigenen Akku spürbar aufladen.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, Meditationskissen

● Kurs-Nr. **H33711KT**

**Petra Fischer,** Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin

Mo, 10.11.25, 18.15-19.30 Uhr, 5-mal

Alte Synagoge, Seminarraum III

50,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H33712KT**

**Petra Fischer,** Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin

Mi, 07.01.26, 18.15-19.30 Uhr, 5-mal

Alte Synagoge, Seminarraum III

50,00 EUR, 6-10 TN

## Bewegung und Fitness

### Fitness und Kraft

### Wirbelsäulengymnastik

Haben Sie Rückenbeschwerden? Sind Sie verspannt? Regelmäßiges Training mit gezieltem Muskelaufbau sowie Entspannungsübungen können helfen. In diesem Kurs wird unter fachkundiger Anleitung die stabilisierende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und zu einem rückschonenden Bewegungsverhalten angeleitet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **H34111KT**

**Carolin Trabold,** Sportwissenschaftlerin

Mo, 29.09.25, 08.45-09.45 Uhr, 11-mal

Luitpoldbau, Saal

57,00 EUR, 10-16 TN

● Kurs-Nr. **H34112KT**

**Carolin Trabold,** Sportwissenschaftlerin

Mo, 29.09.25, 09.45-10.45 Uhr, 11-mal

Luitpoldbau, Saal

57,00 EUR, 10-16 TN



● Kurs-Nr. **H34113KT**

**Carolin Trabold,** Sportwissenschaftlerin

Mo, 12.01.26, 08.45-09.45 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau, Saal

26,00 EUR, 10-16 TN

● Kurs-Nr. **H34114KT**

**Carolin Trabold,** Sportwissenschaftlerin

Mo, 12.01.26, 09.45-10.45 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau, Saal

26,00 EUR, 10-16 TN

### Bitte beachten Sie:

Unsere Kurse im Bereich Gesundheit sind vorbeugende Maßnahmen, sie wollen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie stellen keine therapeutischen Angebote dar. Bitte halten Sie im Vorfeld Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben oder wenn Sie sich unsicher sind, ob der gewählte Kurs geeignet für Sie ist.



## 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 zeitintensiven 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

## 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. Der Kurs findet am 08.10. und 19.11.25 nicht statt!

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, Getränk

#### ● Kurs-Nr. H34124IP

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Mi, 01.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula  
Eingang: Boverystraße 2  
43,00 EUR, 9-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H34125IP

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Mi, 07.01.26, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula  
Eingang: Boverystraße 2  
27,00 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. H34131KT

**balance - Ihre Fitnesslounge**  
Di, 07.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34132KT

**balance - Ihre Fitnesslounge**  
Mi, 08.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34133KT

**balance - Ihre Fitnesslounge**  
Di, 13.01.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34134KT

**balance - Ihre Fitnesslounge**  
Mi, 14.01.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## 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. H34135KT

**Gudrun Wellhöfer-Krutzsch**, Übungsleiterin  
Di, 30.09.25, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal  
Der Kurs findet am 28.10. und 04.11. nicht statt.  
Luitpoldbau, Saal  
54,00 EUR, 9-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H34136KT

**Gudrun Wellhöfer-Krutzsch**, Übungsleiterin  
Di, 30.09.25, 10.15-11.15 Uhr, 10-mal  
Der Kurs findet am 28.10. und 04.11. nicht statt.  
Luitpoldbau, Saal  
54,00 EUR, 9-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H34137KT

**Gudrun Wellhöfer-Krutzsch**, Übungsleiterin  
Di, 13.01.26, 09.00-10.00 Uhr, 4-mal  
Der Kurs findet am 03.02.2026 nicht statt.  
Luitpoldbau, Saal  
21,00 EUR, 9-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H34138KT

**Gudrun Wellhöfer-Krutzsch**, Übungsleiterin  
Di, 13.01.26, 10.15-11.15 Uhr, 4-mal  
Der Kurs findet am 03.02.2026 nicht statt.  
Luitpoldbau, Saal  
21,00 EUR, 9-15 TN



## 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 Arztin oder der Arzt befragt werden.

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

#### ● Kurs-Nr. H34141KT

**balance - Ihre Fitnesslounge**  
Do, 09.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34142KT

**balance - Ihre Fitnesslounge**  
Do, 08.01.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN



## 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, großes Handtuch, Matte

#### ● Kurs-Nr. H34151KT

**Roswitha Baumann**, Yogalehrerin, Pilatustrainerin  
Mi, 01.10.25, 09.30-10.30 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau, Saal  
75,00 EUR, 9-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34152KT

**Roswitha Baumann**, Yogalehrerin, Pilatustrainerin  
Mi, 01.10.25, 10.30-11.30 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau, Saal  
75,00 EUR, 9-11 TN





● Kurs-Nr. **H34153KT**

**Roswitha Baumann**, Yogalehrerin,  
Pilatestrainerin  
Mi, 01.10.25, 11.45-12.45 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau, Saal  
75,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. **H34156WI neu**

**Judith Ackermann**, Pilatestrainerin  
Di, 07.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid,  
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
60,00 EUR, 8-10 TN



● Kurs-Nr. **H34157KT**

**Ines Fratoianni**, Pilates Instructor  
Di, 14.10.25, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal  
Luitpoldbau, Saal  
54,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H34158WI**

**Ines Fratoianni**, Pilates Instructor  
Mi, 15.10.25, 09.30-10.30 Uhr, 10-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid,  
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
60,00 EUR, 8-10 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.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● Kurs-Nr. **H34161IP**

**Simone Sauer**, Pilates-Instructor  
Mi, 01.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 8-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula  
Eingang: Boverstraße 2  
43,00 EUR, 9-16 TN

● Kurs-Nr. **H34162IP**

**Simone Sauer**, Pilates-Instructor  
Mi, 01.10.25, 20.00-21.00 Uhr, 8-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula  
Eingang: Boverstraße 2  
43,00 EUR, 9-16 TN

● Kurs-Nr. **H34165IP**

**Simone Sauer**, Pilates-Instructor  
Do, 02.10.25, 19.30-20.30 Uhr, 8-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula  
Eingang: Boverstraße 2  
43,00 EUR, 9-15 TN

## 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

● Kurs-Nr. **H34168KT**

**Brigitte Lemsch**

Do, 09.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H34169KT**

**Brigitte Lemsch**

Do, 08.01.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## 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

● Kurs-Nr. **H34171KT**

**Brigitte Lemsch**

Do, 09.10.25, 19.30-20.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
59,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H34172KT**

**Brigitte Lemsch**

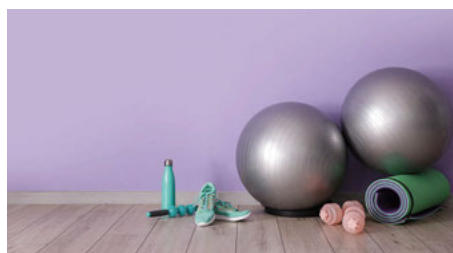
Do, 08.01.26, 19.30-20.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
59,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## Ganzkörpertraining zur Stärkung aller Muskelgruppen

**Allgemeines Fitnesstraining**

*In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen*

Ein Kurs für alle Erwachsene, die keinen Leistungssport betrieben, aber etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Mit gezielten Übungen werden Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. So können Rückenschmerzen vorgebeugt und Haltungsschwächen ausgeglichen



## Körpererfahrung

### Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

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.

Den eigenen Körper neu- bzw. wieder entdecken und dabei erleben, dass „sich bewegen“ eine Erfahrung sein kann, die alle Bereiche des Wohlfühlens berührt, ist das Ziel dieser Angebote.

werden. Abschließende Dehnungsübungen erhalten die Beweglichkeit und fördern die Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **H34175KT**

**Christine Henneberger**, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Mi, 08.10.25, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal  
Sportzentrum im Sickergrund  
48,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H34176KT**

**Christine Henneberger**, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Mi, 14.01.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal  
Sportzentrum im Sickergrund  
48,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H34177DE**

## Bodyforming

Ein Ganzkörpertraining für alle, die mit Spaß ihre Fitness trainieren und erhalten möchten! Der Kurs beginnt mit einem flottem Warm Up mit einfachen Aerobic-Schritten. Mit gezielten Übungen kräftigen wir anschließend unsere Bein- und Arm-, sowie Rücken-, Schulter- und Bauchmuskeln und regen unseren Stoffwechsel an. 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.

Der Kurs ist für Jede und Jeden geeignet, egal ob trainiert oder untrainiert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

**Agathe Henneberger**,

Aerobic & Group Fitness Instructor  
Mo, 06.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
Katholisches Pfarrheim Dettelbach  
Falterstr. 16  
54,00 EUR, 9-11 TN



Bitte  
beachten Sie:  
neue Telefonnummer  
der vhs Kitzingen

**09321 201910**

## POUND® Fitness

*In Kooperation mit Boddypower 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

### ● Kurs-Nr. H34181KT Boddypower Kitzingen

Di, 07.10.25, 17.30-18.00 Uhr, 8-mal  
Boddypower, Otto-Hahn-Straße 17  
40,00 EUR (keine Erm.), 3-7 TN

### ● Kurs-Nr. H34182KT Boddypower Kitzingen

Di, 13.01.26, 17.30-18.00 Uhr, 8-mal  
Boddypower, Otto-Hahn-Straße 17  
40,00 EUR (keine Erm.), 3-7 TN

## 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

### ● Kurs-Nr. H34183KT balance - Ihre Fitnesslounge

Mo, 06.10.25, 19.00-19.45 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34184KT balance - Ihre Fitnesslounge

Mo, 12.01.26, 19.00-19.45 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## Bodypower Pump

*In Kooperation mit Boddypower 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 Hauptmuskulgruppen mit den besten Gewichts-

übungen, wie z. B. Squats, Presses, Lifts und Curls.

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

### ● Kurs-Nr. H34185KT

#### Boddypower Kitzingen

Sa, 11.10.25, 10.30-11.30 Uhr, 8-mal  
Boddypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-7 TN

### ● Kurs-Nr. H34186KT

#### Boddypower Kitzingen

Sa, 10.01.26, 10.30-11.30 Uhr, 8-mal  
Boddypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-7 TN

## 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

### ● Kurs-Nr. H34187KT

#### Kerstin Hirschle

Sa, 11.10.25, 11.00-11.45 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
79,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34188KT

#### Kerstin Hirschle

Sa, 10.01.26, 11.00-11.45 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
79,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34191KT

#### 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**, Sport-Übungsleiterin  
Do, 02.10.25, 09.30-10.30 Uhr, 15-mal  
Sporthalle TSV Hohenfeld  
80,00 EUR, 9-15 TN



## Mutter- / Vater-Kind-Turnen

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

Bitte mitbringen: Turnkleidung

### ● Kurs-Nr. H34211KT

#### Eileen Duckerschein

Mo, 06.10.25, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-5 TN

### ● Kurs-Nr. H34212KT

#### Eileen Duckerschein

Mo, 12.01.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-5 TN

## Kinderturnen

### Für Kinder ab 3 Jahren

*In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen*

Bitte mitbringen: Turnkleidung

### ● Kurs-Nr. H34213KT

#### Eileen Duckerschein

Mi, 08.10.25, 16.30-17.15 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
36,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34214KT

#### Eileen Duckerschein

Mi, 08.10.25, 17.15-18.00 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
36,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34215KT

#### Eileen Duckerschein

Mi, 07.01.26, 16.30-17.15 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
36,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34216KT

#### Eileen Duckerschein

Mi, 07.01.26, 17.15-18.00 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
36,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

## Kinderturnen

### Für Kinder von 6 bis 7 Jahren

*In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen*

Bitte mitbringen: Turnkleidung

### ● Kurs-Nr. H34217KT

#### Eileen Duckerschein

Fr, 10.10.25, 16.30-17.45 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
60,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34218KT

#### Eileen Duckerschein

Fr, 09.01.26, 16.30-17.45 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
60,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

## Kinderturnen

### für Kinder ab 8 Jahren

*In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen*

Bitte mitbringen: Turnkleidung

### ● Kurs-Nr. H34221KT

#### Nina Gatzke

Fr, 10.10.25, 17.45-19.00 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
60,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

### ● Kurs-Nr. H34222KT

#### Nina Gatzke

Fr, 09.01.26, 17.45-19.00 Uhr, 10-mal  
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd  
60,00 EUR (keine Erm.), 5-10 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-Selbner\*her\*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-Antriebegeber\*in-Computerversther\*in-Zukunftsbeisther\*in-Ansprechpartner\*in-Politikerklärer\*in-Mathekapierer\*in-Gymnastikbetreiber\*in-Atemtechniker\*in-Geschichtskenner\*in-Philosoph\*in-Literaturliebhaber\*in-Ökologievermittler\*in-Gesundheits-  
helfer\*in-kenner\*in-Mensche

# Teilen Sie Ihr Können!

## Werden Sie Kursleiter\*in an der vhs.

Queen-and-King-Schmuckgestalter\*in-Sprachkenner\*in-Asanabeherrscher\*in-Deutschvermittler\*in-Motivator\*in-Integrationsbeisther\*in-Verständlichmacher\*in-Handreicher\*in-Antriebegeber\*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-Netzklärer\*in-Aufstiegsbegleiter\*in-Yogini\*-Stricknadeljongleur\*in-Formelversther\*in-Lernhelfer\*in-Genuss

### 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. H34235KT

**Christine Henneberger**, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin  
Di, 07.10.25, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-20 TN

#### ● Kurs-Nr. H34236KT

**Christine Henneberger**, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin  
Di, 07.10.25, 09.45-10.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-20 TN

#### ● Kurs-Nr. H34237KT

**Christine Henneberger**, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin  
Di, 13.01.26, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-20 TN

#### ● Kurs-Nr. H34238KT

**Christine Henneberger**, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin  
Di, 13.01.26, 09.45-10.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-20 TN

#### ● Kurs-Nr. H34261KT

### Problemzonengymnastik

Nach einem gelenkschonenden und Kreislauf anregenden Aufwärmen werden vor allem Bauch, Gesäß und Oberschenkel durch gezielte Übungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt eine Kräftigung der Rückenmuskulatur und abschließend ein sanftes Stretching und Entspannen des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch

#### **Birgit Hofmann**

Do, 02.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum  
54,00 EUR, 9-10 TN

### Beweglich und entspannt

#### Mobility trifft Flow

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und bring deinen Körper in Balance! Dieses ganzheitliche Mobilitäts-Training basiert auf dem Programm CIRCL Mobility™ und kombiniert fließende Bewegungsabläufe, gezieltes Stretching und bewusste Atmung. Es hilft dir dabei, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und neue Energie zu tanken. Ideal für alle, die viel sitzen, sich steif fühlen oder einfach etwas Gutes für sich tun möchten – unabhängig vom Fitnesslevel. Du wirst dich nach jeder Einheit erfrischt, beweglicher und rundum wohler fühlen. Lass dich überraschen, wie viel Kraft in bewusster Bewegung steckt!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte, Handtuch

#### ● Kurs-Nr. H34281MA *neu*

**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Mo, 29.09.25, 19.00-19.30 Uhr, 10-mal  
Evangel. Gemeindehaus Marktbreit, Bernhard-Fischer-Str. 5  
48,00 EUR, 5-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H34282MA *neu*

**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Mo, 12.01.26, 19.00-19.30 Uhr, 5-mal  
Evangel. Gemeindehaus Marktbreit, Bernhard-Fischer-Str. 5  
24,00 EUR, 5-15 TN

### 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. H34521KT

**Biria Farzaneh**  
Mo, 06.10.25, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-20 TN

#### ● Kurs-Nr. H34522KT

**Elena Firnschild**  
Mo, 06.10.25, 18.45-20.15 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
72,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

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

### Wir suchen:

Im Programmbereich Kultur:

- Gesang
- Handwerk und Kunsthandwerk
- Fotografie

Im Programmbereich Gesundheit:

- Ernährung
- Herzsportgruppe

Im Programmbereich Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Im Programmbereich Beruf:

- Digitale Bildbearbeitung
- Arbeiten mit KI



### Ihr Weg zu uns:

Weitere Informationen finden Sie auf [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info):  
Kursleitung werden

#### ● Kurs-Nr. H34523KT

**Elena Firnschild**  
Mi, 08.10.25, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34524KT

**Elena Firnschild**  
Mi, 08.10.25, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34525KT

**Biria Farzaneh**  
Mo, 12.01.26, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34526KT

**Elena Firnschild**  
Mo, 12.01.26, 18.45-20.15 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
72,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34527KT

**Elena Firnschild**  
Mi, 07.01.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

#### ● Kurs-Nr. H34528KT

**Elena Firnschild**  
Mi, 07.01.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
Florian-Geyer-Halle  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN




**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>



## Fit durch den Winter

### Fitnessstraining ohne Trott

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen Abwechslungsreiches Konditions- und Ausdauertraining, kleine Spiele, Kräftigung, Mobilisation, Rückenschule und Koordination werden (mit Kleingeräten) trainiert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

● Kurs-Nr. **H34531KT**

**Barbara Kolb**,  
Sportlehrerin, Übungsleiterin  
Mi, 08.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal  
Sporthalle im Deusterpark  
72,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H34532KT**

**Barbara Kolb**,  
Sportlehrerin, Übungsleiterin  
Mi, 07.01.26, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal  
Sporthalle im Deusterpark  
72,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

## Jumping® Fitness

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen

Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitness-training-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

● Kurs-Nr. **H34541KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Fr, 10.10.25, 09.00-09.45 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-5 TN

● Kurs-Nr. **H34542KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Fr, 09.01.26, 09.00-09.45 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-5 TN

## 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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **H34546KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Mi, 08.10.25, 16.30-17.15 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

● Kurs-Nr. **H34547KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Mi, 07.01.26, 16.30-17.15 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

## 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.

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

● Kurs-Nr. **H34551KT**

**Kerstin Hirschleib**  
Do, 09.10.25, 18.00-18.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
69,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H34552KT**

**Kerstin Hirschleib**  
Do, 08.01.26, 18.00-18.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
69,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN



## Fitness und Tanz

● Kurs-Nr. **H35112MA**

### dancit® - by Christian Polanc - Das Tanzfitnessprogramm des TV- Startänzers

100% Tanzen, 100% Workout, 100% Spaß. Das neue Tanzfitnessprogramm von Let's Dance Profitänzer Christian Polanc verbindet einen Single-Tanzkurs mit Fitnessselementen 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. Dieser Kurs findet am 10.12. und 17.12.25 nicht statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

### Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mi, 26.11.25, 19.00-19.45 Uhr, 8-mal  
Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße  
62,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN

## Bodenturnen & Tanz

### Für Mädchen ab 5 Jahren und Anfängerinnen

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

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe oder Ballettschläppchen

● Kurs-Nr. **H35123KT**

**Elena Firnschild**  
Fr, 10.10.25, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H35124KT**

**Elena Firnschild**  
Fr, 09.01.26, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
48,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

## Tanz & Fitness

### Für Mädchen ab 6 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen Bewegung zur Musik mit Aerobic-Elementen.

Tanzerfahrungen sind Voraussetzung, ansonsten bitte zunächst den Anfängerkurs am Freitag (Kurs-Nr. 35123KT) besuchen.

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe oder Ballettschläppchen

● Kurs-Nr. **H35125KT**

**Elena Firnschild und Nicole Firnschild**  
Di, 07.10.25, 16.15-17.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
72,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H35126KT**

**Elena Firnschild und Nicole Firnschild**  
Di, 13.01.26, 16.15-17.45 Uhr, 10-mal  
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße  
72,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

## 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 ha-





ben. 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

● Kurs-Nr. **H35131MA**

**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Mo, 29.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal  
Evang. Gemeindehaus Marktbreit  
Bernhard-Fischer-Str. 5  
54,00 EUR, 9-16 TN

● Kurs-Nr. **H35132MA**

**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Mo, 12.01.26, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal  
Evang. Gemeindehaus Marktbreit  
Bernhard-Fischer-Str. 5  
27,00 EUR, 9-16 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. **H35133KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Di, 07.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17, (Gewerbegebiet Goldberg)  
99,00 EUR (keine Erm.), 3-7 TN

● Kurs-Nr. **H35134KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Di, 13.01.26, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17, (Gewerbegebiet Goldberg)  
99,00 EUR (keine Erm.), 3-7 TN

● Kurs-Nr. **H35135KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Mo, 06.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H35136KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Mi, 08.10.25, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H35137KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Mo, 12.01.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H35138KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Mi, 07.01.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## 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

● Kurs-Nr. **H35139KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Fr, 10.10.25, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-8 TN

● Kurs-Nr. **H35140KT**

**Bodypower Kitzingen**  
Fr, 09.01.26, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal  
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17  
70,00 EUR (keine Erm.), 3-8 TN



## 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 Herzkreislauf-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. **H35141KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Mi, 08.10.25, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H35142KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Do, 09.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H35143KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Mi, 07.01.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. **H35144KT**

**Kerstin Hirschleb**  
Do, 08.01.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal  
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12  
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:  
[www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)
  - per E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto: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 uns auf Ihre Anmeldung!  
Ihr vhs-Team

## 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!  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **H35151KT**

**Regina Scharff**, SuryaSoul® Teacher  
Mi, 08.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 15-mal  
Luitpoldbau, Saal  
80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. **H35155DE neu**

**Regina Scharff**, SuryaSoul® Teacher  
Mi, 15.10.25, 13.30-14.30 Uhr  
Mi, 29.10.25, 13.30-14.30 Uhr  
und Mi, 19.11.25, 13.30-14.30 Uhr  
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16  
29,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H35156DE neu**

**Regina Scharff**, SuryaSoul® Teacher  
Mi, 07.01.26, 13.30-14.30 Uhr, 5-mal  
Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16  
48,00 EUR, 5-10 TN





## Aqua-Fitness

### Hinweis zu den Schwimmkursen

Schwimmkurse im aqua-sole KT werden vom aqua-sole direkt angeboten! Kontakt: 09321 390070 oder [www.aqua-sole.de](http://www.aqua-sole.de). Weitere Schwimmkurse bietet die Turngemeinde KT an, Telefon 09321 23620 oder [www.tg-kitzingen.de](http://www.tg-kitzingen.de).

#### ● Kurs-Nr. H35311IP

### 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, 30.09.25, 06.30-07.45 Uhr, 10-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
112,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H35313IP

### Frühschwimmen für Erwachsene Für sehr sichere und geübte Schwimmer\*innen

Durch intensives Schwimmen können Sie Ihre Kondition erhalten und verbessern sowie das Herz-Kreislauf-System schonend trainieren. Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt. In diesem Kurs wird auf den schon bekannten Schwimmstilen (Schmetterling, Rücken, Brust und Kraul) weiter aufgebaut: die Technik mit den dazugehörigen Wendungen und Übergängen wird durch gezielte Übungen unter fachkundiger Anleitung trainiert und verfeinert. Voraussetzung: sicheres und schnelles Schwimmen von 400m.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badekappe, Schwimmbrille, Kurzflossen (falls vorhanden)

**Petra Reißmann**, Übungsleiterin  
Mi, 01.10.25, 06.30-07.45 Uhr, 10-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
112,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN



#### ● Kurs-Nr. H35315IP *neu*

### Kraulkurs Basic

In diesem Kurs steht die Technik des Kraulschwimmens / Freistil im Mittelpunkt. Unter fachkundiger Anleitung können das richtige Atmen im Wasser, die korrekte Wasserlage und das Zusammenspiel von Teilbewegungen und Atmung erlernt werden. So trainieren wir nebenbei auch die Ausdauer und regen Durchblutung und Stoffwechsel an. Voraussetzung: sicheres Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, Badekappe

**Petra Reißmann**, Übungsleiterin  
Di, 30.09.25, 08.00-09.15 Uhr, 10-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
169,00 EUR (keine Erm.), 8 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 Aquajogginggürtel 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.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

#### ● Kurs-Nr. H35321IP *neu*

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Di, 30.09.25, 14.00-15.00 Uhr, 8-mal  
Der Kurs findet am 07.10. und 18.11.25 nicht statt.  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
72,00 EUR (keine Erm.), 12-17 TN

#### ● Kurs-Nr. H35322IP

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Di, 30.09.25, 15.00-16.00 Uhr, 8-mal  
Der Kurs findet am 07.10. und 18.11.25 nicht statt.  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
72,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

#### ● Kurs-Nr. H35323IP

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Di, 13.01.26, 14.00-15.00 Uhr, 4-mal  
Der Kurs findet am 03.02.26 nicht statt.  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
36,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H35324IP

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Di, 13.01.26, 15.00-16.00 Uhr, 4-mal  
Der Kurs findet am 03.02.26 nicht statt.  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
36,00 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 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 ihrer Ärztin oder ihrem Arzt halten. Die Kursdauer beinhaltet das Duschen und Umziehen, der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

### 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.

#### ● Kurs-Nr. H35325IP

**Sabine Holzmann und Julia Guth**, Physiotherapeutinnen  
Sa, 11.10.25, 13.00-14.00 Uhr, 8-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
72,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H35326IP

**Sabine Holzmann und Julia Guth**, Physiotherapeutinnen  
Sa, 10.01.26, 13.00-14.00 Uhr, 5-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
45,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

### Aquajogging

Aquajogging gehört zu den effektivsten und gelenkschonendsten Trainingsformen. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herz-Kreislaufsystem 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.

Der Kurs wird von zwei Dozentinnen abwechselnd durchgeführt. Die Kursdauer beinhaltet das Duschen und Umziehen. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

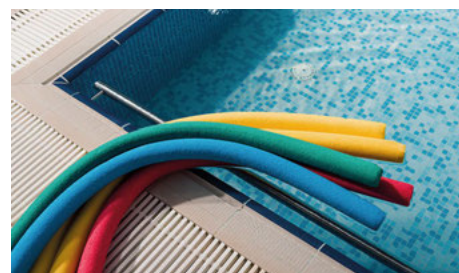
Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

#### ● Kurs-Nr. H35331IP

**Sabine Holzmann und Julia Guth**, Physiotherapeutinnen  
Sa, 11.10.25, 14.00-15.00 Uhr, 8-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
72,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

#### ● Kurs-Nr. H35332IP

**Sabine Holzmann und Julia Guth**, Physiotherapeutinnen  
Sa, 10.01.26, 14.00-15.00 Uhr, 5-mal  
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2  
45,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN





## Selbstverteidigung

● Kurs-Nr. **H35511KT** *neu*

### Selbstbehauptung und innere Haltung für Männer

Ab 18 Jahren

Dieser pädagogisch angeleitete Kurs richtet sich an Männer, die sich in einer herausfordernden Lebensphase befinden oder ihren persönlichen Ausdruck von Stärke und Selbstbehauptung reflektieren möchten. Im Mittelpunkt stehen körperliche Präsenz, mentale Klarheit und ein bewusster Umgang mit innerer Stabilität – jenseits überholter Rollenbilder. Gemeinsam erkunden wir, was es heute bedeutet, als Mann klar, ruhig und entschlossen aufzutreten. Der Kurs verbindet wirkungsvolle Übungen aus der Kampfkunst mit alltagstauglichen Strategien zur Deeskalation, Selbstwahrnehmung und bewussten Grenzsetzung. Körpersprache, Haltung und situatives Handeln werden ebenso trainiert wie die Fähigkeit, in angespannten Situationen handlungsfähig zu bleiben. Der Kurs ist handlungs- und erfahrungsorientiert: Die Teilnehmenden reflektieren eigene Reaktionsmuster und entwickeln neue Wege, stimmig und souverän zu handeln – körperlich wie mental.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränk und Verpflegung für die Pause  
**Johannes Schneider**,  
 Pädagoge (MEd) und Kampfkunstlehrer  
 Sa, 07.02.26, 10.00-15.00 Uhr, 1-mal  
 Luitpoldbau, Saal  
 32,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H35515MA**

### Moderne Selbstverteidigung mit WingTsun Plus

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

WTplus ist ein innovatives, neues Trainingskonzept, das auf den Prinzipien der Kampfkunst WingTsun beruht. Im WTplus lernst du von Anfang an, dich zu fokussieren und den Umständen entsprechend anzupassen. Du arbeitest mit effektiven Techniken und einem starken Mindset. Die psychologischen Aspekte und die richtige Strategie spielen im Kampf eine entscheidende Rolle. Das actionreiche Training fördert durch motorische Übungen und technische Abläufe die Ansteuerung deiner Bewegungen, deine Konzentration und schärft dein Bewusstsein. WTplus fördert nicht nur Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit, Achtsamkeit, Anpassungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen, sondern verschafft dir auch eine ganzheitliche, funktionale Fitness. Der Kurs ist für Menschen ab 16 Jahren geeignet, die nach einer effektiven und realistischen Selbstverteidigung suchen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Getränk  
**Julec Mann**, Mentaltrainer, WingTsun-Lehrer  
 Di, 07.10.25, 20.00-21.30 Uhr, 6-mal  
 WingTsun-Schule Marktbreit  
 65,00 EUR (keine Erm.), 3-8 TN

● Kurs-Nr. **H35516MA**

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Wecke die Löwin in dir!

Selbstbewusstsein ist wichtiger denn je: Abfällige Bemerkungen, scheinbar zufällige Berührungen, weitere Provokationen, Unhöflichkeiten und Grenzüberschreitungen werden oft als solche nicht wahrgenommen oder bagatellisiert! Wir zeigen dir Möglichkeiten, wie du dich auf



**WINGTSUN AKADEMIE MANN**  
[www.wingtsun-marktbreit.de](http://www.wingtsun-marktbreit.de)

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

✓ EFFEKTIV ✓ PROFESSIONELL ✓ INDIVIDUELL



**WING TSUN TO THE MAX**

verbaler und körperlicher Ebene verteidigen kannst. Durch realitätsnahe Rollenspiele erfährst du, was in dir steckt und was du in für dich unangenehmen, 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!

Alle Teilnehmerinnen erhalten ein Zertifikat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Getränk

**Julec Mann**, Mentaltrainer, WingTsun-Lehrer  
 Sa, 18.10.25, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal  
 WingTsun Akademie Mann, Neuenbergstr. 26  
 39,00 EUR (keine Erm.), 3-16 TN

## Outdoor-Fitness

● Kurs-Nr. **H35711KT** *neu*

### Laufkurs

Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Herbstzeit ist Laufzeit! Dieser kompakte Laufkurs richtet sich an alle Erwachsenen, die ihre Fitness und Gesundheit durch Laufen (Joggen) steigern möchten. 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. Der Laufkurs findet auch bei Regen statt. Bitte auf entsprechende Kleidung achten.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Laufschuhe, Getränk

**Petra Reißmann**

Di, 30.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 5-mal  
 Treffpunkt: Bleichwasen Kitzingen  
 30,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **H35719WI**

### Intuitives Bogenschießen für Anfänger\*innen

Zielsicher zu innerer Ruhe und Gelassenheit

In malerischer Umgebung des Schlossparks von Wiesentheid führt Sie dieser Kurs in die Kunst des intuitiven Bogenschießens ein. Im Umgang mit Pfeil und Bogen fördern Sie Körperwahrnehmung, Konzentration und Achtsamkeit. Durch bewusstes "Nicht-Zielen" ist es möglich, den Fokus auf sich selbst zu richten. Der Schlüssel dazu liegt in der Langsamkeit und in der Fokussierung auf das, was ist. Durch die Verbindung von Körper und Geist werden Achtsamkeit und Gelassenheit entwickelt, die im Alltag helfen können, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren. Das Gefühl, den Bogen zu spannen und im rechten Moment den Pfeil zu lösen, wirkt meditativ und hilft Ihnen, Anspannungen abzubauen und sich von äußeren Stressoren zu lösen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Ausrüstung für das Bogenschießen wird gestellt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Outdoorbekleidung, festes Schuhwerk

**Robert Hambloch**,

Trainer für intuitives Bogenschießen  
 Sa, 13.09.25, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal  
 Park Schloss Schönborn  
 Schlossplatz 1, Wiesentheid  
 59,00 EUR (keine Erm.), 6-10 TN



● Kurs-Nr. **H35721IP** *neu*

### Das Ziel im Blick

Achtsamkeit und Fokus im intuitiven Bogenschießen

Innere Ruhe und äußere Präzision. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Achtsamkeit und Fokus das intuitive Bogenschießen bereichern. Mit einfachen Übungen zur Körperwahrnehmung und mentalen Zentrierung lernen Sie, wie Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht notwendig, die Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste, bequeme Kleidung

**Margot Pfannes**

Sa, 11.10.25, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal  
 Hagenmühle Willanzheim  
 45,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN





## Essen und Genießen

### Basics in der Küche

● Kurs-Nr. **H36112MA** *neu*

#### Von Küchentrick bis Kochroutine - Basics für deine Küche

##### Vegetarisch

Du möchtest sicherer vegetarisch kochen und endlich verstehen, wie man einfache, leckere Gerichte selbst zubereitet? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen für den Küchenalltag: von Schneidetechniken über das Zubereiten einfacher Soßen, Salatdressings und Gemüsegereichte bis hin zum cleveren Würzen und Kombinieren. Außerdem erfährst du, wie du deinen Vorrat sinnvoll anlegst, worauf du beim Einkauf achten solltest und welche Küchenhelfer wirklich nützlich sind. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Rezepte ohne Fisch und Fleisch, die sich leicht nachmachen lassen – für alle, die in der Küche durchstarten wollen!

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

**Katrin Lürkens,**

staatlich anerkannte Diätassistentin

Do, 22.01.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

52,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H36113KT** *neu*

#### Stollen und Lebkuchen

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Ein Kurs für alle, die weihnachtliche Leckereien lieben. Du lernst in diesem Kurs die Herstellung klassischer Christstollen kennen: von der Anfertigung des Teigs, über die Gare und das Backen bis hin zur Fertigstellung. Darüber hinaus kreierst du saftige Elisenlebkuchen, die Königin unter den Lebkuchen. Anschließend verpacken wir die Kreationen ansprechend, sodass diese sich wunderbar zum Verschenken eignen. Sie sind mehrere Wochen haltbar und eignen sich daher hervorragend als Weihnachtsgeschenk.

Zudem gibt es jede Menge wertvolle Tipps und Know-How rund um dieses Thema.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

**Team der Konditorei-Akademie**

Sa, 06.12.25, 10.00-15.00 Uhr, 1-mal

Konditorei-Akademie Kitzingen

Hindenburging West 11

99,00 EUR (keine Erm.)

inkl. Lebensmittelkosten, 3-12 TN

### Ernährungsumstellung

● Kurs-Nr. **H36311MA**

#### Heilfasten

##### Die Buchinger-Methode

Müde, schlapp, ausgepowert, fahle Haut - und vielleicht ein paar Pfunde zu viel? Dann ist die Fastenwoche genau das Richtige für Sie! Bei unseren gemeinsamen Treffen zum Gedankenaustausch, Bewegung und Meditation wollen wir mit Spaß "Ballast abwerfen". Neben Entschlackung und Entgiftung ist das Purzeln von Pfunden natürlich ein angenehmer Nebeneffekt. Fasten bedeutet schließlich nicht hungern, sondern "Ernährung von innen". Grundsätzlich kann jeder (gesunde) Mensch fasten. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte vorher mit dem Arzt sprechen.

Wichtiger Hinweis: Der 1. Termin (= Infoabend) ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Der genaue Terminplan wird Ihnen nach der Anmeldung zugesandt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Woldecke

**Elfriede Mayer-Oppelt,**

Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Do, 09.10.25, 19.00-21.00 Uhr

Mo, 13.10.25, 19.00-20.00 Uhr

Di, 14.10.25, 19.00-20.30 Uhr

Mi, 15.10.25, 18.30-20.00 Uhr

und Fr, 17.10.25, 18.00-19.30 Uhr

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E13

70,00 EUR inkl. Skript, 6-12 TN

## Kochkulturen

● Kurs-Nr. **H36711KT** *neu*

#### Die Welt der Schokolade

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Tauche ein in die Welt der Schokolade und erfahre mehr über die Geschichte, die Herstellung, die Arten sowie das Verarbeiten von Kakao und Schokolade. Dazu gibt es Geschmackssproben verschiedener Schokoladensorten. Anschließend stellst du dann auch noch deine eigene Bruchschokolade her. Ein Kurs, der nicht nur für Schokoladenliebhaber empfehlenswert ist.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

**Team der Konditorei-Akademie**

Sa, 11.10.25, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal

Konditorei-Akademie Kitzingen

Hindenburging West 11

49,00 EUR (keine Erm.)

inkl. Lebensmittelkosten, 3-12 TN



● Kurs-Nr. **H36712IP** *neu*

#### Leichte Herbstküche

##### Saisonal spart Geld

Der Herbst bietet uns viele leichte Gerichte für die kühlere Jahreszeit. Frische Zutaten aus der Region werden geschmackvoll und vielfältig zubereitet: gedünstet, aus dem Ofen oder im Topf. Wir kochen gemeinsam kleine Menüs aus Vor- und Hauptspeise und das Dessert darf natürlich auch nicht fehlen. Der Kurs für alle, die neue Inspirationen für die herbstliche Küche suchen und gemeinsam mit anderen kochen und genießen möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Spüllappen, Getränk

**Sonja Eichinger,** Hauswirtschaftsmeisterin

Do, 16.10.25, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche

Eingang: Boverstraße 2

42,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H36713KT** *neu*

#### Asiatische Küche

##### Fernöstliche Spezialitäten für Zuhause

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

In diesem Kurs bereiten wir zusammen unter professioneller Anleitung ein asiatisches Menü, bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert zu. Du lernst die Herstellung asiatischer Spezialitäten wie Sommerrollen oder köstliches traditionelles Kokos-Curry sowie als krönenden Abschluss die beliebte asiatische Nachspeise Bananen in einem knusprigen Teigmantel.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

**Team der Konditorei-Akademie**

Fr, 24.10.25, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal

Konditorei-Akademie Kitzingen

Hindenburging West 11

79,00 EUR (keine Erm.)

inkl. Lebensmittelkosten sowie Softdrinks, 3-12 TN

Jetzt testen und 20%  
auf Ihre Schnupperkiste  
sichern!

**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS

UNVERPACKT

VIelfÄLTIG

REGIONAL

ANPASSBAR

Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause!  
100 % BIO · NACHHALTIG · FRISCH

09324 - 978990 · Mo - Fr 8 - 12 Uhr

[www.oekokiste-schwarzach.de](http://www.oekokiste-schwarzach.de)





● Kurs-Nr. **H36714DE** *neu*  
**Französischer Weihnachtszauber**



Lassen Sie sich von der feinen französischen Küche verführen und stimmen Sie sich kulinarisch auf die Festtage ein! Heute zaubern wir gemeinsam ein dreigängiges Menü, das Eleganz und Wärme verbindet – perfekt für die festliche Jahreszeit. Als Vorspeise kochen wir eine Maronensuppe, verfeinert mit winterlichen Aromen. Der Hauptgang führt uns mitten ins Herz der französischen Landhausküche: Coq au Vin – zart geschmortes Hähnchen in kräftigem Rotwein mit Kräutern der Provence. Zum Abschluss überrascht ein raffiniertes Rosmarineis, das durch seine feine Kräuternote die Sinne betört. Ob für Ihr eigenes Weihnachtsmenü oder einfach zum Genießen – dieser Kurs ist ideal für alle, die Freude am Kochen und an französischer Lebensart haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, leere Behälter für Speisereste, Getränk, Lieblingsmesser und Bräter (falls vorhanden)

**Agathe Henneberger**

Sa, 22.11.25, 10.00-13.30 Uhr, 1-mal  
Grundschule Dettelbach, Schulküche (unterer Eingang Georg-Graber-Str.)  
53,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-9 TN

● Kurs-Nr. **H36715IP** *neu*

**Wildküche**

**Nachhaltiger Fleischgenuss**

Sie möchten einmal Fleisch vom Reh oder Wildschwein schmackhaft zubereiten, wissen aber nicht wie? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Zusammen bereiten wir regionales Wildfleisch mit wenigen Zutaten und ohne aufwändige Vorarbeiten zu: von edel bis rustikal. Egal ob deftiger Eintopf, Burger oder Rehmedallion: gemeinsam kochen und genießen wir Fleisch ganz regional und nachhaltig. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, leere Behälter für Speisereste



**Sonja Eichinger**, Hauswirtschaftsmeisterin  
Do, 29.01.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche  
Eingang: Boverystraße 2  
47,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

**Genussvolles Trinken**

● Kurs-Nr. **H36921KT**

**Mix´ dir deinen Cocktail!**

**Moderne Cocktails selbst gemacht**

*In Kooperation mit der Konditorei-Akademie*  
Geschüttelt nicht gerührt! Das ist die Devise für diesen Cocktailkurs. Du lernst in diesem Kurs unter professioneller Anleitung, wie du köstliche Cocktails selbst kreieren kannst. Wir mischen eure Gläser richtig auf und mixen gemeinsam trendige und unkonventionelle Cocktails. Zudem gibt es jede Menge wertvolle Tipps und Know-How rund um das Thema. Bitte fahre nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto! Teilnahme ab 18 Jahren. Bitte mitbringen: Schürze, Schreibmaterial, Getränk

**Team der Konditorei-Akademie**

Fr, 28.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 1-mal  
Konditorei-Akademie Kitzingen  
Hindenburgring West 11  
59,00 EUR (keine Erm.)  
inkl. Lebensmittelkosten, 3-12 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.

● Kurs-Nr. **H36922KT**

**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. 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, 17.01.26, 08.00-16.00 Uhr, 1-mal  
Brauerei Albertshöfer Sternbräu, Hindenburgstraße 5, Albertshofen  
100,00 EUR (keine Erm.), 3-6 TN

**Rund um Körper und Gesundheit**

**Wissen rund um Gesundheit**

● Kurs-Nr. **H16124KT**

**Hochsensibilität**

**Lebe Deine Begabung - Nutze Deine Stärken**

Kennen Sie das: 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. Stimmungen anderer nehmen Sie sich sehr zu Herzen. 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.

Doch 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, 12.11.25, 18.00-20.00 Uhr, 3-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III

48,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H37112KT** *online*

**Gesund bleiben - in Zeiten des Klimawandels**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing*

**Dr. med. Sonja-Marie Micudaj**

Di, 07.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H37113KT** *online*

**Mit anti-entzündlicher Ernährung leichter leben!**

**Essen gegen den Schmerz!**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Dr. Eva Fuchs**

Mi, 29.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H37114KT** *online*

**Ernährung in den Wechseljahren**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Südost*

**Dr. Eva Fuchs**

Mi, 19.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen

9,00 EUR (keine Erm.)

**vhs online**

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Reihe von Online-Kursen an. In unserem Programmheft finden Sie diese Kurse mit Titel sowie den wichtigsten Eckdaten. Ausführliche Kursbeschreibungen und weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info) im Bereich Online-Angebote.



● Kurs-Nr. **H37122KT neu**

## In Balance durch alle Lebensphasen

**Emotionen verstehen und den Körper stärken**

Ob Pubertät, Zyklus oder Wechseljahre – hormonelle Veränderungen können das emotionale und körperliche Wohlbefinden von Frauen stark beeinflussen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Körperwahrnehmung, Atmung und gezielte Impulse zu mehr innerer Balance finden können. Sie erhalten Einblicke in die Wirkung von Emotionen auf das Nervensystem und lernen, wie Körperhaltung, Muskelspannung und Bewegung Ihre Selbstregulation stärken können. Impulse aus Kinesiologie, Osteopathie, NLP und Pilates unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

**Ines Fratoianni,**

Physiotherapeutin, Pilates Instructor

Mi, 12.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Alte Synagoge, Foyer

15,00 EUR, 5-15 TN

● Kurs-Nr. **H37123WI neu**

## Wenn Gefühle den Körper fordern Impulse für innere Balance

Wie stark beeinflussen Emotionen Ihre körperliche Gesundheit? An diesem Abend erfahren Sie, wie sich Stress, Angst oder innere Konflikte körperlich ausdrücken – und wie Sie über Bewegung, Körperwahrnehmung und kinesiologische Impulse zurück in Ihre Mitte finden.

Der Abend richtet sich an Menschen, die ganzheitlich denken und aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Sie erhalten Einblicke aus Kinesiologie, Osteopathie, NLP und Körperarbeit. Praktische Impulse, Selbstreflexion und Austausch eröffnen Ihnen neue Perspektiven. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – Offenheit genügt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

**Ines Fratoianni,**

Physiotherapeutin, Pilates Instructor

Mi, 04.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Historisches Pfarrhaus Wiesentheid, Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz

15,00 EUR, 5-15 TN

● Kurs-Nr. **H37131KT online**

## Warum der Schlaf vor Mitternacht überschätzt wird

**Schlafmythen und ihre Bedeutung**

Jeder Mensch benötigt 8 Stunden Schlaf und zwar ohne Unterbrechung. Aber nur wenn wir vor Mitternacht einschlafen, ist der Schlaf erholsam. Und bei Vollmond gut schlafen können – unmöglich!

So oder so ähnlich ist die geläufige Meinung zum Thema Schlaf. Doch was genau ist dran an diesen Vorstellungen?

Dieses Webinar führt euch auf unterhaltsame Weise durch die Welt der Schlafmythen. Wir schauen uns an, wie die Mythen entstanden sein könnten und was tatsächlich stimmt oder was man getrost verwerfen kann.

Ein Muss für alle, die sich durch alte Schlafweisheiten unter Druck gesetzt fühlen.

**Beatrice Dankworth,**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Schlafberaterin und psychologische Beraterin

Mi, 26.11.25, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar mit Zoom

15,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **H37132KT online**

## Wie das Einschlafen besser gelingen kann

**Eine Einführung in die Methoden der**

**Kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie**

Sicher kennen viele diese Situation – man liegt im Bett und kann einfach nicht einschlafen. In diesem Webinar erfährt ihr, welche Methoden in der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie angewandt werden, um das (Wieder-)Einschlafen zu erleichtern. Ihr erhaltet zudem nützliches Hintergrundwissen zum Thema Ein- und Durchschlafstörung und lernt einige Techniken kennen, die ihr direkt ausprobieren könnt.

**Beatrice Dankworth,** Heilpraktikerin für

Psychotherapie, Schlafberaterin und psychologische Beraterin

Mi, 28.01.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar mit Zoom

15,00 EUR

● Kurs-Nr. **H37171WI neu**

## Kräuterkraft für den kommenden Winter

**Herbstlicher Kräutergang in Castell**

Unser Herbstlicher Kräutergang in diesem Jahr führt uns nach Castell, hoch hinaus in die Weinberge mit einem wunderschönen Weitblick ins weitläufige Tal. Wir laufen auf dem Weinbergsplateau durch die herbstliche fränkische Landschaft und lernen dort viel Wissenswertes über Kräuter, Büsche und Bäume und wie wir uns deren innewohnende Kräuterkraft für den kommenden Winter zunutze machen können.

Parkmöglichkeiten im Ort, bitte nicht beim Restaurant "Weingarten" parken. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial

**Daniela Heilein,** Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Sa, 18.10.25, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Weingarten Castell

Schützenhausstraße 1

12,00 EUR, 9-15 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](http://www.vhs.kitzingen.info).

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken



● Kurs-Nr. **H37191IP neu**

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

**Manuela Rippel,**

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mi, 15.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen

Mittagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2

19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H37192WI neu**

## Gelenke

**Manuela Rippel,**

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Do, 23.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Historisches Pfarrhaus Wiesentheid

Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz

19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H37193KT neu**

## Rückenschmerzen

**Manuela Rippel,**

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 27.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III

19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H37194IP neu**

## Die "Tiefen des Jin Shin Jyutsu"

**Manuela Rippel,**

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 17.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Mittagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2

19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H37195WI neu**

## "Alltagswehwehen"

**Manuela Rippel,**

autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Do, 27.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Historisches Pfarrhaus Wiesentheid

Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz

19,00 EUR, 5-8 TN



## 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 (Klinik Kitzinger Land)  
Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe

● Kurs-Nr. **H37611KT**

**Elke Scheder und Herbert Weidner,**  
Herzgruppen-Kursleitungen  
Mo, 22.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 17-mal  
Sporthalle im Deusterpark

● Kurs-Nr. **H37612KT**

**Elke Scheder und Herbert Weidner,**  
Herzgruppen-Kursleitungen  
Mo, 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 17-mal  
Sporthalle im Deusterpark

**Anmeldung**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:  
[www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)
- per E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto: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 uns auf Ihre Anmeldung!  
Ihr vhs-Team

**vhs** Volkshochschule  
Kitzingen

Schenken Sie doch einmal einen

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung in  
Ihrer Volkshochschule Kitzingen

**Körper und Stil**● Kurs-Nr. **H38121KT****Farbtypberatung mit Schminkkurs**

Haben Sie Lust auf Veränderung? Wollen Sie Ihren Typ gekonnt hervorheben? Welchen Einfluss haben die "richtigen" Farben auf das Äußere und wie wendet man diese an? Eine Optik, die zum Wohlfühl verhilft - das wünschen sich viele Frauen. In diesem praktischen Kurs lernen Sie einiges über sich selbst und können sich danach vielleicht auch mit anderen Augen sehen. Zusammen erleben wir die Freude am Ausprobieren, was zu uns passt. Unsere Themen: Haut- und Farbtypberatung, Hairstyling-Tipps, Brillenberatung und typgerechtes Make-Up, das Sie selbst nach Anleitung anwenden.

Bitte mitbringen:

- Haarreif oder Stirnband
- Schüssel
- Gästetuch
- 1 Stellspiegel
- alle Schminksachen, die Sie haben inkl. Utensilien Kamm oder Bürste
- Haarspray oder Gel
- Haarklemmen
- evtl. Ihre Lieblingskleidung
- Schreibmaterial
- Verpflegung für die Mittagspause

**Andrea Metz,**

Kosmetikfachberaterin, Visagistin  
Sa, 31.01.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
57,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN

● Kurs-Nr. **H38122KT****Turbo-Make Up**

Sie möchten morgens nicht viel Zeit mit Schminken und Styling verbringen und dennoch mit einem gepflegten, natürlichen Look aus dem Haus gehen? Oder zwischendurch muss es einfach mal schnell gehen? In diesem Kurs können Sie einfache Tricks und Kniffe für ein typgerechtes Make Up mit großer Wirkung für Beruf und Alltag kennenlernen. Auch Ungeübte können das schnell und mit Freude am Schminken umsetzen.

Bitte ungeschminkt erscheinen.

Bitte mitbringen:

- Stellspiegel
- Stirnband oder Haarreif
- Schminkutensilien, die Sie bereits besitzen
- Schreibmaterial

**Andrea Metz,**

Kosmetikfachberaterin, Visagistin  
Do, 12.02.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
33,00 EUR inkl. Materialkosten, 6 TN

**Umwelt und Natur**● Kurs-Nr. **H39111IP neu****Grüne Waldgiganten****Deine Winterbegleiter aus der Natur**

Bist du bereit, die verborgenen Kräfte von Fichte, Kiefer & Co zu entdecken? In diesem Kurs wirst du nicht nur die verschiedenen Arten von unseren heimischen Nadelbäumen und deren besondere Eigenschaften kennenlernen, sondern auch erfahren, wie du diese immergrünen Schätze in deinen Alltag einbinden kannst. Ein Eintauchen in die Baumheilkunde offenbart dir die wertvollen Inhaltsstoffe dieser Bäume und zeigt dir, wie sie für dein Wohlbefinden genutzt werden können.



Im praktischen Teil wird dir gezeigt, wie du einen Ölauszug ansetzt. Gemeinsam werden wir das gewonnene Mazerat anschließend zu einem wärmenden Winterbalsam verarbeiten - perfekt für kalte Tage.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Vera Eil,** zert. Obst & Kräuterpädagogin,  
Gesundheitscoach für Aromatherapie  
Di, 25.11.25, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal  
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche  
Eingang: Boverystraße 2  
28,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-10 TN

neugierig bleiben  
**Volkshochschule**



## Den richtigen Kurs finden – einfach und schnell mit diesem Test!



Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt!

Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit diesem Test ein.

Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben?

**Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächst höheren Stufe.**

A1	Ich kann zum Beispiel:	
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	<input type="checkbox"/> jemanden begrüßen und mich vorstellen	<input type="checkbox"/> einfache Fragen stellen und beantworten
	<input type="checkbox"/> Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen	<input type="checkbox"/> Hinweise auf Schildern, Plakaten und Wegweisern verstehen
	<input type="checkbox"/> eine kurze Notiz schreiben	
A2	Ich kann zum Beispiel:	
Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	<input type="checkbox"/> etwas zum Essen und Trinken bestellen	<input type="checkbox"/> eine kurze Ansage verstehen, z. B. im Flughafen
	<input type="checkbox"/> nach dem Weg fragen	<input type="checkbox"/> in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z. B. Ort und Preis einer Veranstaltung)
	<input type="checkbox"/> eine kurze Postkarte schreiben	
B1	Ich kann zum Beispiel:	
Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut verständigen, mache aber noch Fehler.	<input type="checkbox"/> einfache Gespräche über vertraute Themen führen	<input type="checkbox"/> einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
	<input type="checkbox"/> eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird	<input type="checkbox"/> mich im Ausland in der Regel gut verständigen
	<input type="checkbox"/> persönliche Briefe schreiben	
B2	Ich kann zum Beispiel:	
Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.	<input type="checkbox"/> mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen	<input type="checkbox"/> einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
	<input type="checkbox"/> in Diskussionen meine Ansichten begründen	<input type="checkbox"/> gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
	<input type="checkbox"/> fachbezogene Korrespondenz lesen	
C1	Ich kann zum Beispiel:	
Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	<input type="checkbox"/> mit Muttersprachlern über anspruchsvolle Themen diskutieren	<input type="checkbox"/> den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
	<input type="checkbox"/> Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen	<input type="checkbox"/> Berichte und Briefe aller Art schreiben
	<input type="checkbox"/> komplexe Sachverhalte darstellen	
C2	Ich kann zum Beispiel:	
Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein Muttersprachler ausdrücken.	<input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken	<input type="checkbox"/> ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird
	<input type="checkbox"/> mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern beteiligen	<input type="checkbox"/> anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
	<input type="checkbox"/> Literatur und Sachbücher lesen	



**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.**

## 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 auch an, ob die Lösung richtig ist bzw. welche Lösung richtig ist. Der auf der gleichen Seite befindliche Modelltest bietet Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, die Testfragen in Testform zu erleben.

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. H40512KT

Mi, 15.10.25, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal  
Anmeldeschluss: 19.09.2025  
Prüfungsort: Wirtschaftsschule, Aula  
25,00 EUR (keine Erm.), 5-24 TN

#### ● Kurs-Nr. H40513KT

Mi, 12.11.25, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal  
Anmeldeschluss: 17.10.2025  
Prüfungsort: Wirtschaftsschule, Aula  
25,00 EUR (keine Erm.), 5-24 TN

#### ● Kurs-Nr. H40514KT

Mi, 10.12.25, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal  
Anmeldeschluss: 14.11.2025  
Prüfungsort: Wirtschaftsschule, Aula  
25,00 EUR (keine Erm.), 5-24 TN

#### ● Kurs-Nr. H40515KT

Mi, 14.01.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal  
Anmeldeschluss: 12.12.2025  
Prüfungsort: Wirtschaftsschule, Aula  
25,00 EUR (keine Erm.), 5-24 TN

#### ● Kurs-Nr. H40516KT

Mi, 11.02.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal  
Anmeldeschluss: 16.01.2026  
Prüfungsort: Wirtschaftsschule, Aula  
25,00 EUR (keine Erm.), 5-24 TN

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch A1

#### ● Kurs-Nr. H42111KT

### Deutsch A1.1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie lernen den 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, 02.10.25, 17.45-19.45 Uhr, 13-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
169,00 EUR, 8-12 TN

#### ● Kurs-Nr. H42115KT

### Deutsch A1.2

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 25F42111KT

Sie haben bereits Basisvokabular zum Thema Einkaufen, Hobbys, Familie und Zeitangaben. Außerdem kennen Sie Personalpronomen, Verben im Präsens, Nominativ und Akkusativ sowie W-Fragen. Schriftlich können Sie schon einfache Sätze formulieren. In diesem Kurs gibt es viele Sprech-, Hör- und Schreibübungen zum Thema Gesundheit, Institutionen, Kleidung und Reisen. Außerdem lernen Sie über Vergangenes zu erzählen, Dinge zu vergleichen und Sätze zu verbinden.

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

#### Claudia Michels

Di, 30.09.25, 19.30-21.30 Uhr, 13-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
169,00 EUR, 8-12 TN



## Deutsch A2

#### ● Kurs-Nr. H42211KT

### Deutsch A2.1

Nachfolgekurs von 25F42115KT

Sie haben das Sprachniveau A1 erfolgreich abgeschlossen und können die Zeitform Präsens anwenden. Auch im Perfekt haben Sie bereits Kenntnisse, die in diesem Kurs vertieft und eingeübt werden. In Alltagssituationen wie Einkaufen, Arztbesuch, Wohnung, Kleiderkauf kommen Sie zurecht. Auch die Kursanmeldung absolvieren Sie selbstständig. Im Kurs erweitern wir den Wortschatz, lernen Nebensätze (z.B. weil, wenn...) kennen und natürlich verbessern wir die mündliche Kommunikation. Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kursbuch: Pluspunkt Deutsch

Kursbuch und Arbeitsbuch A2

ISBN: 978-3-06-120764-9/ 9783061205560

#### Elke Kreßmann

Di, 30.09.25, 18.00-20.00 Uhr, 15-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
195,00 EUR, 8-12 TN

## Deutsch B1

#### ● Kurs-Nr. H42215KT

### Deutsch B1.1

#### Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ihr Ergebnis im Einstufungstest ist das Sprachniveau Deutsch A2? Dann können Sie jetzt in diesem Kurs weiter lernen. Sie lernen, sich in Alltags- und Berufssituationen mündlich und schriftlich sicherer zu verständigen. Dazu tragen unter anderem Hör- und Lesetexte sowie Grammatikübungen bei. Außerdem werden Aufgaben vorgestellt und trainiert, wie sie im Zertifikat B1 vorkommen.

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

#### Claudia Michels

Di, 30.09.25, 17.30-19.30 Uhr, 13-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
169,00 EUR, 8-12 TN

#### ● Kurs-Nr. H49812KT

### telc-Prüfung Zertifikat Deutsch / B1

Mit diesem Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie die Grundlagen der deutschen Sprache beherrschen und Ihre Fähigkeiten erfolgreich im Alltag anwenden können.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die mündliche Prüfung findet am Nachmittag in Zweiergruppen statt. Weitere Informationen zum Aufbau und Ablauf der Prüfung sowie einen kostenlosen Übungstest finden Sie auf der Internetseite von telc: [www.telc.net](http://www.telc.net)

Eine 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. Ein Rücktritt von einer Prüfung ist nach dem jeweils angegebenen Anmeldeschluss nicht mehr möglich, d.h. es werden keine Prüfungsgebühren erstattet.

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Sa, 28.03.26, 08.00-15.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau, Saal  
175,- Euro

## Sprachprüfungen

Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?

An vielen bayerischen Volkshochschulen können Sie international anerkannte Prüfungen in 10 Sprachen ablegen.

Sie haben Fragen dazu?

Auf der Prüfungs-Datenbank [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://www.vhs-sprachpruefungen.de) finden Sie alle Antworten:

- Welche Sprachprüfungen und Prüfungsanbieter gibt es?
- Was sind die Inhalte der Prüfung?
- Wie finde ich eine Sprachprüfung in meiner Nähe?
- Bei welcher Volkshochschule kann ich mich persönlich beraten lassen?
- Welches Sprachniveau habe ich?
- Wie hoch ist die Prüfungsgebühr?
- Wo sind die Sprachprüfungen anerkannt?



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**

### Englisch

#### Englisch A1

● Kurs-Nr. **H43121KT**

#### **Englisch A1.2**

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Nachfolgekurs von 25F43121KT

Überall wimmelt es nur von englischsprachigen Ausdrücken und Sie wissen nicht genau, was gemeint ist? Würden Sie gerne einem Touristen auf Englisch Auskunft geben? Möchten Sie sich in einem englischsprachigen Land zurechtfinden? Dann wird es Zeit, einen Kurs in Englisch zu besuchen. Gemeinsam üben wir in entspannter Atmosphäre Hören/Verstehen, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ab der 2. Stunde: Lehrbuch Easy English A1.2, Lektion 10, ISBN 978-3-06-520807-9

**Rosemarie Leonhardt**

Do, 02.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal  
Wirtschaftsschule, Raum 208  
136,00 EUR, 8-12 TN

#### Englisch A2

● Kurs-Nr. **H43215KT**

#### **Englisch A 2.1**

Nachfolgekurs von 25F43215KT

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. Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Easy English A2.1, Lektion 6, ISBN 978-3-06-520815-4

**Rosemarie Leonhardt**

Mo, 29.09.25, 18.45-20.15 Uhr, 15-mal  
Wirtschaftsschule, Raum 208  
136,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **H43281KT online**

#### **Small Talk auf Englisch**

**Floskeln - Phrasen - Redewendungen**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*

**Katharine Bryan**

Sa, 15.11.25, 11.00-12.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **H43282KT online**

#### **E-Mails auf Englisch schreiben**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland*

**Katharine Bryan**

Sa, 17.01.26, 11.00-12.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
10,00 EUR (keine Erm.)

### Englisch B1

#### **Englisch B1**

Nachfolgekurs von 25F43321KT

In entspannter Atmosphäre können Sie hier Ihre 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.

Bitte mitbringen:

Material nach Absprache mit der Kursleitung

● Kurs-Nr. **H43321KT**

**Yvette Kollar-Müller**

Di, 07.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III  
127,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **H43325KT**

**Yvette Kollar-Müller**

Do, 09.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III  
127,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **H43335KT online**

#### **Englisch B1/B2**

**Conversation**

Nachfolgekurs von 25F43335KT

Would you like to improve your conversational skills and is your English at B1 level? (See placement test in this booklet). 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. Der Kurs findet auch in den Herbstferien am 03.11.25 statt. Die Termine am 20.10 und 27.10.25 entfallen.

Anmeldeschluss: 22.09.2025

**Annika Schindel**

Mo, 29.09.25, 17.45-19.00 Uhr, 9-mal  
vhs-webinar mit vhs.cloud  
108,00 EUR, 5-9 TN

### Französisch

#### Französisch A1

● Kurs-Nr. **H44215KT**

#### **Französisch A1 - Auffrischung**

**Für Teilnehmende mit geringen**

**Vorkenntnissen**

Nachfolgekurs von 25F44211KT

In diesem Kurs setzen wir die Alltagssituationen fort: in der Stadt, Einkaufen von Lebensmitteln und Kleidung, Essgewohnheiten, einen Urlaub planen. Dafür verwenden wir im Gespräch Ortsangaben, Verneinung, nahe Zukunft und das Passé composé als Zeitangaben. Natürlich alles in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre!

A bientôt

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Jocelyne Nicolay**

Di, 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal  
Wirtschaftsschule, Raum 107  
103,00 EUR bei 6 TN, 7-10 TN

### Französisch A2

● Kurs-Nr. **H44311KT**

#### **Französisch A2**

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Nachfolgekurs von 25F44311KT

In diesem Kurs beschäftigen wir uns auf Sprachniveau A2 mit den Themen: Beruf und



## Neue Telefonnummer der vhs Kitzingen:

**09321 201910**

Arbeit, Wohnung, Möbel und Einrichtung, Einladungen und Feste feiern. In der Grammatik erarbeiten wir u.a. das Conditionnel und das Futur sowie den Imperativ und die Pronomen y und en. Zusammen macht das alles noch mehr Freude!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ab der 2. Stunde Lehrbuch Perspectives Allez-y! A2; ab Lektion 6

ISBN 978-3-06-520184-1

**Jocelyne Nicoly**

Do, 02.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal  
Wirtschaftsschule, Raum 107  
103,00 EUR bei 8 TN, 7-10 TN

## Französisch B1

● Kurs-Nr. **H44415KT**

### 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 verrons comment se remettre au français et exprimer son opinion, considérer la nouvelle famille, les phases dans la vie et l'art de faire des achats. Côté grammatical, les différentes formes du passé et le futur sont au programme. A bientôt chers apprenants.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Reprise, Lektion 1

ISBN 978-3-19-003380-5

**Jocelyne Nicoly**

Mo, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal  
Wirtschaftsschule, Raum 107  
103,00 EUR bei 8 TN, 7-10 TN

## Italienisch

## Italienisch A1

● Kurs-Nr. **H45111KT online**

### Italienisch A1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie wollen schon bald mehr auf Italienisch sagen können als "Ciao", "Grazie" und "Un gelato per favore"? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Sie lernen sich in typischen Alltags- und Reisesituationen auf Italienisch zu verständigen und wenden einfache Grammatik und Redewendungen sicher an. Starten Sie jetzt Ihre Reise in die italienische Sprache! Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Passo dopo Passo, ISBN 978-3-19-409599-1

**Roberta Michelon**

Mo, 29.09.25, 20.15-21.30 Uhr, 10-mal  
vhs-webinar mit vhs.cloud  
75,00 EUR, 8-12 TN

## Italienisch A2

● Kurs-Nr. **H45221KT online**

### Italienisch intensiv - Aussprache

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland  
**Paola Hauswald**

Mi, 29.10.25, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
16,00 EUR (keine Erm.)

## Spanisch

## Spanisch A1

● Kurs-Nr. **H48115KT neu**

### Spanisch A1

#### Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

¡Vamos! Sie wollten schon immer Spanisch sprechen – für den nächsten Urlaub, neue Bekanntschaften oder einfach aus Spaß an der Sprache? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen wir gemeinsam die ersten Wörter, Redewendungen und Grundlagen der spanischen Sprache – ganz entspannt, Schritt für Schritt. Mit vielen alltagsnahen Übungen, kleinen Dialogen und einem Hauch spanischer Kultur lernen wir, wie man sich vorstellt, im Café etwas bestellt, nach dem Weg fragt oder über Hobbys spricht. Vorkenntnisse brauchen Sie keine – nur Neugier und Lust aufs Lernen. Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Perspectives: A1 Kurs- und Übungsbuch Spanisch, ab Lektion 2,

ISBN 978-3-464-20488-7

**Salvatore Caruso**, Master of Arts

Do, 16.10.25, 17.00-18.00 Uhr, 12-mal  
vhs-Webinar mit Zoom  
72,00 EUR, 8-10 TN

## Spanisch A2

● Kurs-Nr. **H48215KT**

### Spanisch A2

#### Grundlagen Kenntnisse und Konversation

Nachfolgekurs von 25F48215KT  
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 y a2, profundizar los conocimientos del idioma español y practicar la comunicación fluida. ¡Los espero! :)

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch Perspectives Ya! A2 - Cornelsen, Lektion 11-14, ISBN 978-3-464-20489-4

**Magaly Fuentes Rodriguez**

Mo, 13.10.25, 19.30-20.45 Uhr, 12-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
90,00 EUR, 8-10 TN

## Spanisch B1

● Kurs-Nr. **H48315KT**

### Spanisch B1

#### Konversations- und Vertiefungskurs

Nachfolgekurs von 25F48315KT  
Este curso está destinado a personas que ya hayan iniciado el nivel B1 y que quieran aprender y practicar el español sin estrés. Durante

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

### Wir suchen:

Im Programmbereich Kultur:

- **Gesang**
- **Handwerk und Kunsthandwerk**
- **Fotografie**

Im Programmbereich Gesundheit:

- **Ernährung**
- **Herzsportgruppe**

Im Programmbereich Sprachen:

- **Französisch**
- **Italienisch**
- **Spanisch**

Im Programmbereich Beruf:

- **Digitale Bildbearbeitung**
- **Arbeiten mit KI**

las clases vamos a realizar alguna 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 Perspectives YA! B1 - Cornelsen, Lektion 10-12, ISBN 978-3-464-20491-7

und Kurzgeschichten-Buch "Sagenhaftes aus Lateinamerika und Deutschland mit Vokabellisten: Kurzgeschichten auf Spanisch und Deutsch", ISBN 9798884551138

**Magaly Fuentes Rodriguez**

Mo, 13.10.25, 18.15-19.30 Uhr, 12-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
90,00 EUR, 8-10 TN

## Spanisch B2

● Kurs-Nr. **H48415KT**

### Spanisch B2

#### Curso de competencia comunicativa oral en español

Nachfolgekurs von 25F48421KT

¿Quieres mejorar tus conocimientos de español? Este curso es para ti. ¡Bienvenido! El curso está dirigido a personas con al menos un conocimiento gramatical completo B1 de la lengua española. A través de la actualidad y la cultura de los países hispanohablantes, nos sumergiremos en temas relacionados con la cultura española e hispanoamericana para mejorar las competencias lingüísticas. El objetivo del curso es hablar en castellano en un ambiente relajado y ameno. ¡Os espero!

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Cultura en España: Nueva edición B1/B2, ISBN 978-84-15299-38-7

**Salvatore Caruso**, Master of Arts

Do, 16.10.25, 18.00-19.15 Uhr, 12-mal  
vhs-Webinar mit Zoom  
90,00 EUR, 8-10 TN

**Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten.**  
**Ihre Volkshochschule**



## Integrationskurse

### Sie suchen einen Integrationskurs?

Im Herbst 2025 starten neue Kurse!  
Wir beraten Sie gerne:

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

**Ansprechpartnerin:**  
Olga Uryvskaya  
Verwaltungskraft Integrationskurse  
Telefon: +49 (9321) 208080  
Email:  
[integration@stadt-kitzingen.de](mailto: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.  
Wir informieren und unterstützen Sie gerne bei der Antragstellung.

Weitere Informationen finden Sie auch auf [www.bamf.de](http://www.bamf.de).



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

### ● Kurs-Nr. H4914KT Ab September 2025

Der Integrationskurs ist ein Angebot zu Förderung der gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Teilhabe von Zugewanderten. Er gliedert sich in zwei Teile, den Sprachkurs und den Orientierungskurs.

Ziel des Sprachkurses ist die Vermittlung ausreichender Deutschkenntnisse auf Sprachniveau B1. Der Orientierungskurs dient insbesondere der Vermittlung demokratischer Grundprinzipien.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.vhs.kitzingen.info/integrationskurse-vhs-kitzingen>

### Margarita Warta

ab 16.09.25 bis 31.07.25,  
immer Dienstag bis Freitag, 08.45-12.45 Uhr  
(Schulferien sind teilweise ausgenommen)  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I

### ● Kurs-Nr. H4915KT Ab November 2025

Der Integrationskurs ist ein Angebot zu Förderung der gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Teilhabe von Zugewanderten. Er gliedert sich in zwei Teile, den Sprachkurs und den Orientierungskurs.

Ziel des Sprachkurses ist die Vermittlung ausreichender Deutschkenntnisse auf Sprachniveau B1. Der Orientierungskurs dient insbesondere der Vermittlung demokratischer Grundprinzipien.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.vhs.kitzingen.info/integrationskurse-vhs-kitzingen>

### Elena Schreiber

ab 18.11.25. bis 09.10.25  
immer Dienstag bis Freitag, 08.45-12.45 Uhr  
(Schulferien sind teilweise ausgenommen)  
Paul-Eber-Haus, Raum 5

Ab  
Herbst 2025:  
Integrationskurse -  
jetzt anmelden!

09321 208080





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



### ● Kurs-Nr. H61111KT

#### 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
- Termine und Formulare, z.B.: Umgang mit Behörden
- Gesundheit, z.B.: Sprechstunde beim Arzt
- Mobilität, z.B.: Fahrplan, Fahrkarten
- Lebensmittel, z.B.: gesundes Ernähren
- Medienkommunikation, z.B.: E-Mail schreiben
- Feste und Feiern, z.B.: Kulturelle Vielfalt.

Zu jeder thematischen Einheit kommt auch immer ein Grammatikteil hinzu, weil auch die Grammatik eine wichtige Rolle im täglichen Leben spielt.

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

**Agnieszka Migula**

Öffnungszeiten ab 15.09.25

Montags 17.00-18.30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II

### ● Kurs-Nr. H61121KT

#### 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

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

### Ich kaN leŕn ûnd schriebsn und môçhtê ânderêH Hêelñ!

Sie tun sich schwer, diesen Satz richtig zu lesen und zu verstehen? Dann geht es Ihnen wie knapp 6,2 Mio. Menschen in Deutschland täglich im Alltag oder Beruf.

Richtig lesen und schreiben zu können ist eine Grundvoraussetzung um am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Geringere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, verminderte Lebensqualität und Selbstwertgefühl sowie soziale Isolation sind nur einige Aspekte, mit denen Betroffene zu kämpfen haben.

Sie kennen jemanden - aus ihrem Freundeskreis, ihrer Verwandtschaft oder dem Arbeitsumfeld- der Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat? Sie überlegen, woran Sie einen Bedarf erkennen und wie Sie helfen können?

**Achten Sie auf folgende Signale:**

Betroffene...

- füllen ungern Formulare aus
- nehmen Termine nur mit Begleitung wahr
- schlagen Arbeitsangebote aus
- lenken von der Problematik ab
- »vergessen« Termine
- sind zu früh / zu spät
- reagieren nicht auf schriftliche Nachrichten
- haben eventuell eine ungelene Handschrift
- halten Stifte verkrampft
- schreiben nicht flüssig, fast unleserlich
- machen viele Rechtschreibfehler
- unterschreiben sofort, ohne zu lesen
- erzählen kaum chronologisch

Typische Aussagen oder Ausreden von Betroffenen können sein:

- Ich habe meine Brille zu Hause vergessen
- Ich habe mir die Hand verletzt
- Könnten Sie das für mich ausfüllen?
- Können Sie mir das nochmal erklären?

Menschen, die Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben wissen oft nicht, an wen sie sich wenden können.

Ermutigen Sie Personen, bei denen Sie ein bestehendes Defizit vermuten, unser Lernangebot in Anspruch zu nehmen und geben Sie Hilfestellung bei der Kontaktaufnahme mit der Volkshochschule Kitzingen.

**Wir beraten Sie gerne – persönlich und vertraulich!**



Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus



Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VON



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



**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.**

## EDV und Medienkompetenz

### EDV-Anwendungen

● Kurs-Nr. **H52121KT**

#### **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
- 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**

Mo, 06.10.25, 09.00-12.00 Uhr, 6-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I

185,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H52125KT**

#### **Fit fürs Büro am Nachmittag**

##### **(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
- Word-Grundlagen: Einführung in die Textverarbeitung, Formatierungen, Kopf- und Fuß-

leisten, Einfügen von Tabellen, Arbeiten mit Tabulatoren, Rechtschreibhilfe

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen und

Grundkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Werner-Michael Förster**

Di, 13.01.26, 13.00-16.00 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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



[vrkt.de/mitglied](http://vrkt.de/mitglied)

## Die Vorteile für Mitglieder liegen auf der Bank.



#### **Vorteilsprogramm MeinPlus**

Mit der goldenen girocard profitieren Sie bei Ihrem Einkauf regional und bundesweit von exklusiven Angeboten, Spezial-Aktionen und vielen Vorteilsleistungen unserer Partner.



#### **Mitbestimmung & Teilhabe**

Unsere Genossenschaft bietet die Möglichkeit, die Entwicklung aktiv mitzugestalten. Zusätzlich beteiligen wir unsere Mitglieder mit einer Dividende und der Verzinsung des Geschäftsguthabens am Unternehmenserfolg.



#### **Exklusive Veranstaltungen**

Informativ oder unterhaltsam: Bei unseren Veranstaltungen für Mitglieder ist für jeden etwas dabei.



#### **Vorzugsbedingungen**

Unsere Verbundpartner Allianz und R+V haben für Mitglieder günstigere Tarife für Versicherungen.

**VR Bank  
Kitzingen eG**







● Kurs-Nr. **H52131KT**

**Claudia Neckermann**

Fr, 24.10.25, 18.00-21.00 Uhr  
und Sa, 25.10.25, 09.00-16.00 Uhr  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
107,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H52141KT**

**Claudia Neckermann**

Mi, 26.11.25, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
138,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

## vhs Lerntreff

**Für alle, denen das  
Lesen und Schreiben  
schwer fällt.**

Lernen in der Gruppe, ohne Druck  
und individuell.  
Keine Anmeldung erforderlich.

**weitere Informationen  
S. 45**

● Kurs-Nr. **H52311KT**

**MS Word 2021**

**Grundkurs**

Sie erlernen, wie Ihnen der gekonnte Umgang  
mit Word leichter fällt und wie Sie das Textver-  
arbeitungsprogramm 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 Ta-  
statur, Grundkenntnisse der EDV

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung  
für die Mittagspause

**Claudia Neckermann**

Fr, 12.12.25, 18.00-21.00 Uhr  
und Sa, 13.12.25, 09.00-16.00 Uhr  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
106,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H52312KT**

**MS Word 2021 -**

**Grundkurs**

Sie erlernen, wie Ihnen der gekonnte Umgang  
mit Word leichter fällt und wie Sie das Textver-  
arbeitungsprogramm 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 Ta-  
statur, Grundkenntnisse der EDV

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung  
für die Mittagspause

**Claudia Neckermann**

Mi, 14.01.26, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
137,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H52521KT online**

**"Gewusst wie" Excel - intelligente  
Tabellen erstellen & verwenden**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing*

**Petra Urmann**

Do, 25.09.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H52522KT online**

**"Gewusst wie" Excel**

**die Verweis-Funktionen clever verwenden**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing*

**Petra Urmann**

Di, 18.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H52611KT**

**MS-Outlook 2021**

Outlook erleichtert Ihnen die Organisation vieler  
Arbeiten, die Sie täglich bewältigen. Dazu ge-  
hören Kommunikation (Telefon, E-Mail), Termin-  
planung, Adressen und Aufgaben verwalten. Im  
Kurs lernen Sie, wie Sie das Programm bedie-  
nen, einrichten und sinnvoll nutzen können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV,  
Handhabung der Maus

### Hinweis zu unseren EDV-Kursen

- Für alle Teilnehmenden steht ein eigener  
PC zur Verfügung!

#### Unsere Leistungen:

- Schulung der aktuellen Microsoft-Produkte
- Sie erhalten für EDV-Kurse ausführliche,  
qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Modern ausgestattete Schulungsräume
- Qualifizierte Kursleitungen
- Sie erhalten zu vielen EDV-Kursen als Kurs-  
unterlage das passende Skript des Herdt-  
Verlages

**Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von**

**HERDT**

[www.herd.com](http://www.herd.com)

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung  
für die Mittagspause

**Werner-Michael Förster**

Fr, 17.10.25, 18.30-21.30 Uhr  
und Sa, 18.10.25, 09.00-16.00 Uhr  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
106,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H52621KT**

**MS-OneNote -**

**Grundlagen**

Bei dem Programm Microsoft OneNote handelt  
es sich um einen Hightech-Notizblock, mit dem  
Sie Notizen (Texte, Bilder oder Videos) einfach,  
schnell und leicht elektronisch wieder auffindbar  
anlegen können. OneNote kann außerdem  
handschriftliche Eingaben erkennen und um-  
wandeln und ist damit auch das perfekte An-  
wendungsprogramm für mobile Geräte wie  
Smartphone oder Tablet-PC.

Speichern können Sie auf Ihrem PC, auf dem  
USB-Stick, auf dem Smartphone oder (kosten-  
los und sicher) im Internet. Bei Bedarf können  
Sie andere Personen dazu berechtigen, diese  
Daten zu lesen oder zu ergänzen (Team-Funkti-  
on). Als Mitglied der Microsoft-Office Familie ar-  
beitet es perfekt mit den anderen Office-Anwen-  
dungen, z. B. Outlook, zusammen. Im Kurs ler-  
nen Sie den Umgang mit OneNote und die neu-  
en Möglichkeiten der Informationsverarbeitung.  
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung  
für die Mittagspause

**Werner-Michael Förster**

Sa, 15.11.25, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
62,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H52625KT**

**MS-OneNote: Tipps und Tricks**

OneNote ist das perfekte Organisations-Werk-  
zeug für Ihren beruflichen und privaten Alltag  
und hat das Potential, zu Ihrem wichtigsten  
Begleiter auf Desktop, Notebook oder Smart-  
phone zu werden.

In dem Kurs erhalten Sie Empfehlungen wie  
Sie:

- OneNote noch effektiver anwenden
- OneNote in Ihrem Netzwerk verwenden (Sie  
haben keins? - doch)
- Vorlagen verwenden und damit Zeit sparen
- Effektiv mit Hyperlinks arbeiten
- Mit Tags arbeiten und suchen
- sinnvoll OneNote-Erweiterungen (Add-Ins)  
einsetzen
- ... und vieles mehr

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Werner-Michael Förster**

Mo, 12.01.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I  
31,00 EUR, 5-8 TN

### Internet

● Kurs-Nr. **H53521KT online**

**Datenschutz für die gesamte  
Familie**

*Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing*

**Matthias Weller**

Di, 14.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H53813KT**

**Mein erstes Smartphone - was  
nun?**

Sie halten das erste Mal ein eigenes Smartpho-  
ne in Ihren Händen. Und Sie fragen sich, was



## 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](http://www.akademie-hwk.de)

Wir beraten Sie gerne: Samantha Müller · [s.mueller@hwk-ufr.de](mailto:s.mueller@hwk-ufr.de) · Tel. 0931 4503-2380



Handwerkskammer für Unterfranken

kann ich eigentlich damit tun?

Der Kurs vermittelt Ihnen anschaulich grundlegende Informationen zur Benutzung des Smartphones. Und es steht Zeit zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System! (kein iPhone oder iPad) Sie können Ihr Smartphone mitbringen.

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  
Di, 07.10.25, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
47,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

### ● Kurs-Nr. H53818KT *neu*

#### 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.

Kursinhalt:

- Grundbedienung von iPhone und iPad
- Persönliche Einstellungen anpassen
- Apple-ID einrichten und verwalten
- Nützliche Apps kennenlernen

Bitte mitbringen: das eigene I Phone und I Pad kann mitgebracht werden, dann können die Fragen direkt am Gerät erklärt werden.

**Carolin Rodler**, Betriebswirtin  
Mi, 26.11.25, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III  
39,00 EUR, 5-8 TN

### ● Kurs-Nr. H53821KT

#### 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! (kein iPhone oder iPad) Sie können Ihr Smartphone mitbringen.

Kursinhalt:

- Bedienung von Smartphone und Tablet
- Anpassung an persönliche Anforderungen
- Einrichten eines Google-Kontos - was ist das?
- Installation zusätzlicher Programme
- Welche Apps gehören zur Grundausstattung?
- Fotos, Kontakte und Termine
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone oder Tablet macht Probleme - was tun?

**Bernd Laqua**, Dipl.-Ing. Informationstechnik  
Do, 15.01.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV  
47,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

### Multimedia

### ● Kurs-Nr. H53611KT *neu*

#### 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.

Voraussetzung: Du solltest dich mit Smartphone oder Laptop auskennen.

Bitte mitbringen: bitte vor dem Kurs ein eigenes Canva-Konto erstellen; Zugangsdaten zum Kurs mitbringen

**Carolin Rodler**, Betriebswirtin  
Do, 15.01.26, 18.30-20.00 Uhr, 5-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II  
39,00 EUR, 5-8 TN



### ● Kurs-Nr. H55111KT *neu*

#### Grafikdesign mit Canva Grundlagen

Social Media Posts, Flyer, Einladungen – mit Canva lassen sich auch ohne Vorkenntnisse 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. Du bekommst Schritt-für-Schritt-Erklärungen und kannst direkt im Kurs erste Übungen umsetzen. Die Vertiefung findet zu Hause statt – offene Fragen besprechen wir jeweils beim nächsten Termin.

Bitte registriere dich bereits vor dem Kurs (kostenlos) auf Canva.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Neue  
Telefonnummer  
der vhs Kitzingen:

09321 201910





Bitte mitbringen: bitte vor dem Kurs ein eigenes Canva-Konto erstellen; Zugangsdaten zum Kurs mitbringen

**Carolin Rodler**, Betriebswirtin  
Do, 13.11.25, 18.30-20.00 Uhr, 5-mal  
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II  
39,00 EUR, 5-8 TN



● Kurs-Nr. **H55115KT online**  
**Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz**  
**Topaz "PhotoAI"**

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland  
**Stefan Sporrer**  
Mi, 15.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H55116KT online**  
**Bildbearbeitung mit Künstlicher Intelligenz (KI)**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing  
**Georg Schraml**  
Di, 18.11.25, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
4,00 EUR (keine Erm.)

### vhs online

Ergänzend zu unserem Kursangebot vor Ort bieten wir Ihnen in Kooperation mit anderen bayerischen Volkshochschulen eine Reihe von Online-Kursen an. In unserem Programmheft finden Sie diese Kurse mit Titel sowie den wichtigsten Eckdaten. Ausführliche Kursbeschreibungen und weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info) im Bereich Online-Angebote.

● Kurs-Nr. **H55117KT online**  
**Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland  
**Stefan Sporrer**  
Do, 08.01.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H55111KT online**  
**(M)eine Cloud nutzen**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing  
**Matthias Weller**  
Di, 11.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H55512KT online**  
**Die erweiterten Möglichkeiten der Adobe Creative Cloud**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland  
**Stefan Sporrer**  
Mi, 28.01.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H55514KT online**  
**"Digitales Auge" - Wissenswertes zur Handy-Kamera**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Straubing  
**Matthias Weller**  
Di, 17.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H55521KT online**  
**Gestalten von Beiträgen für Soziale Medien mit Adobe Express**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland  
**Stefan Sporrer**  
Di, 11.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
15,00 EUR (keine Erm.)

### Berufliche Kompetenzen

### Persönlichkeitsentwicklung im Beruf

● Kurs-Nr. **H16128WI neu**  
**Gewaltfreie Kommunikation im Alltag und Beruf**  
**Robert Hambloch**, Zertifizierter Mediator  
Kursinformationen auf Seite 14

● Kurs-Nr. **H56809WI neu**  
**Frei sprechen - selbstbewusst auftreten**  
**Sicher und überzeugend ohne Manuskript**  
Wer kennt das nicht? Der Kopf ist voller Gedanken. Es ist alles aufgeschrieben. Trotzdem fehlt der Mut, frei zu sprechen. Dabei wirken Reden oder Vorträge ohne festes Manuskript in der Regel natürlicher, erfrischender und vor allem authentischer.  
In diesem Intensiv-Workshop lernen Sie, wie Sie (selbst)sicher frei sprechen können. Sie erfahren, wie Sie Ihr Lampenfieber in den Griff bekommen, wie Sie Ihr Gedankenkarussell zum Stehen bringen können, wie Sie spontan Formulierungen finden und Ihre Zuhörenden begeistern; sei es im Beruf, Privat oder im Verein. Der Workshop eignet sich für alle, die gefordert sind, vor Publikum zu sprechen oder sich einfach nur Leichtigkeit und Selbstvertrauen beim Sprechen wünschen.  
**Robert Hambloch**, Zertifizierter Mediator  
Sa, 22.11.25, 10.00-17.00 Uhr, 1-mal  
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid, Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz  
69,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **H56811KT online**  
**Souverän und überzeugend präsentieren**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland  
**Michael Moesslang**  
Di, 02.12.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
15,00 EUR (keine Erm.)

### Management und Organisation

● Kurs-Nr. **H57321KT online**  
**KI-Assistenzen im Büromanagement**  
**Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Südost  
**Thorsten Bradt**  
Mo, 26.01.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
19,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H57711KT online**  
**Virtuelle Teamführung**  
**Erfolgreich zusammenarbeiten - auch auf Distanz**



Die Führung eines virtuellen Teams erfordert zusätzliche Kompetenzen, um Zusammenarbeit, Kommunikation und Vertrauen auf Distanz zu fördern. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie die Herausforderungen der virtuellen Teamführung meistern und die Chancen der digitalen Zusammenarbeit nutzen.

Erweitern Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten, um die Unterschiede und Herausforderungen digitaler Kommunikation für sich zu nutzen. Üben Sie den effektiven Einsatz von Tools für Videokonferenzen, digitalen Whiteboards und Chats. Lernen Sie grundlegende Aspekte zum Aufbau einer digitalen Teamkultur, um Vertrauen zu schaffen und kulturelle Unterschiede zu meistern. Erweitern Sie Ihre Fähigkeit zur Führung und Motivation in virtuellen Teams durch Zielsetzung, Feedback und der Förderung der Eigenverantwortung. Praktische Übungen und Best Practices helfen Ihnen, Ihr virtuelles Team erfolgreich zu leiten und ein starkes Miteinander zu entwickeln - unabhängig vom Standort Ihrer Teammitglieder.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial  
**Uwe Mechs**, Mediator, Trainer und Coach  
Mo, 17.11.25, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar mit Zoom  
31,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **H57825KT online**  
**Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik**  
**Ideen finden, formen und teilen**  
Webinar in Kooperation mit der vhs Südost  
**Thorsten Bradt**  
Mo, 26.01.26, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal  
vhs-Webinar: live im Internet teilnehmen  
19,00 EUR (keine Erm.)



## 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. **H22111DE neu**  
**Von der Idee zur Geschichte**  
**Kreativer Schreibkurs**  
Nicole Elara Herbst, Autorin  
Kursinformationen auf Seite 18

● Kurs-Nr. **H22112DE neu**  
**Lesetreff - Leselust**  
**Buchclub für Literaturfreunde**  
Nicole Elara Herbst, Autorin  
Kursinformationen auf Seite 18

● Kurs-Nr. **H24322KT neu**  
**Tanzen im besten Alter**  
**Erlebnistanz**  
Andrea Mc Wright-Lapp  
Kursinformationen auf Seite 19

● Kurs-Nr. **H26411DE**  
**Keine Angst vor der Nähmaschine**  
**Näh- und Schneiderkurs für Anfänger\*innen**  
Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)  
Kursinformationen auf Seite 20

● Kurs-Nr. **H26416DE**  
**Zauberhafte Babysachen selbst genäht**  
**Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)  
Kursinformationen auf Seite 20



● Kurs-Nr. **H26421DE neu**  
**Änderungen und Reparaturen leicht gemacht**  
**Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)  
Kursinformationen auf Seite 20

● Kurs-Nr. **H32111KT**  
**Autogenes Training**  
Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training, psychologische Beraterin  
Kursinformationen auf Seite 23

● Kurs-Nr. **H35155DE neu**  
**SuryaSoul®**  
**Tanzen für Körper, Geist und Seele**  
Regina Scharff, Übungsleiterin C (DOSB), SuryaSoul® Teacher  
Kursinformationen auf Seite 33

● Kurs-Nr. **H35156DE neu**  
**SuryaSoul®**  
**Tanzen für Körper, Geist und Seele**  
Regina Scharff, Übungsleiterin C (DOSB), SuryaSoul® Teacher  
Kursinformationen auf Seite 33

● Kurs-Nr. **H34177DE**  
**Bodyforming**  
Agathe Henneberger,  
Aerobic & Group Fitness Instructor  
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H36714DE neu**  
**Französischer Weihnachtszauber**  
Agathe Henneberger  
Kursinformationen auf Seite 37

## 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. **H13141IP**  
**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**  
**inkl. Unternehmensvollmacht, Sorgerechtsverfügung**  
Grit Rückert, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht  
Kursinformationen auf Seite 7

● Kurs-Nr. **H16121IP neu**  
**Neuanfang wagen**  
**Kraft finden in Zeiten des Umbruchs**  
Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **H16125IP neu**  
**Wenn das Feuer erlischt**  
**Wege aus dem Burnout**  
Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **H16126IP**  
**Keine Angst vor Smalltalk**  
**Charmanter Plaudern kann man lernen**  
Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **H25412IP neu**  
**Lettering mit Freude**  
**Persönliche Sprüche kreativ gestalten**  
Katharina Glaab, Lehrerin  
Kursinformationen auf Seite 19

● Kurs-Nr. **H25415IP**  
**Kalligraphie:**  
**Handlettering - Schönschrift wie nie**  
Hans Meyer  
Kursinformationen auf Seite 19

● Kurs-Nr. **H29111IP**  
**Gitarre für Anfänger\*innen II**  
Linda Schatz  
Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. **H29121IP**  
**Gitarren-Workshop**  
Hans-Dieter Saalfank  
Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. **H29125IP**  
**Gitarren-Workshop**  
Hans-Dieter Saalfank  
Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. **H32311IP**  
**Hatha Yoga**  
Wibke Düring, Yogalehrerin  
Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. **H32312IP**  
**Hatha Yoga**  
Wibke Düring, Yogalehrerin  
Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. **H32341IP neu**  
**Entlastung für den Rücken**  
**Yoga und Feldenkrais bei Rückenschmerzen**  
Irina Selig, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. **H32342IP neu**  
**Entlastung für den Nacken**  
**Yoga und Feldenkrais bei Nackenschmerzen**  
Irina Selig, Yogalehrerin, Heilpraktikerin  
Kursinformationen auf Seite 25

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite: [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)
- per E-Mail: [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto: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 uns auf Ihre Anmeldung!  
Ihr vhs-Team



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

● Kurs-Nr. **H32733IP neu**  
**Entspannung und Klang**  
Gedanken gehen auf Reisen  
Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 27

● Kurs-Nr. **H32734IP neu**  
**Entspannung und Klang**  
Stress lass' nach...  
Rosi Bernath,  
Entspannungstherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 27

● Kurs-Nr. **H34124IP**  
**Rücken Fit**  
Mit Spaß an der Bewegung ab 55  
Simone Sauer,  
Physiotherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 28

● Kurs-Nr. **H34125IP**  
**Rücken Fit**  
Mit Spaß an der Bewegung ab 55  
Simone Sauer, Physiotherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 28

● Kurs-Nr. **H34161IP**  
**Pilates - Körper und Geist stärken**  
Für Fortgeschrittene  
Simone Sauer, Pilates-Instructor  
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H34162IP**  
**Pilates - Körper und Geist stärken**  
Für Fortgeschrittene  
Simone Sauer, Pilates-Instructor  
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H34165IP**  
**Pilates - Körper und Geist stärken**  
Für Fortgeschrittene  
Simone Sauer, Pilates-Instructor  
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H35311IP**  
**Frühschwimmen für Erwachsene**  
Für sichere Schwimmer\*innen  
Barbara Kolb, Sportlehrerin, Übungsleiterin  
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35313IP**  
**Frühschwimmen für Erwachsene**  
Für sehr sichere und geübte  
Schwimmer\*innen  
Petra Reißmann, Übungsleiterin  
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35315IP neu**  
**Kraulkurs Basic**  
Petra Reißmann, Übungsleiterin  
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35321IP neu**  
**Aqua-Fit**  
Simone Sauer,  
Physiotherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 34



● Kurs-Nr. **H35322IP**  
**Aqua-Fit**  
Simone Sauer,  
Physiotherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35323IP**  
**Aqua-Fit**  
Simone Sauer,  
Physiotherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 34

**vhs** Volkshochschule  
Kitzingen

# FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –  
stärke deine digitalen Fähigkeiten!  
Jetzt Kurse finden unter:  
**volkshochschule.de**

#zukunftsor\_vhs



- Kurs-Nr. **H35324IP**

## **Aqua-Fit**

**Simone Sauer**, Physiotherapeutin  
Kursinformationen auf Seite 34

- Kurs-Nr. **H35325IP**

## **Aqua-Fitness**

**Sabine Holzmann** und **Julia Guth**,  
Physiotherapeutinnen  
Kursinformationen auf Seite 34

- Kurs-Nr. **H35326IP**

## **Aqua-Fitness**

**Sabine Holzmann** und **Julia Guth**,  
Physiotherapeutinnen  
Kursinformationen auf Seite 34

- Kurs-Nr. **H35331IP**

## **Aqua jogging**

**Sabine Holzmann** und **Julia Guth**,  
Physiotherapeutinnen  
Kursinformationen auf Seite 34



- Kurs-Nr. **H35332IP**

## **Aqua jogging**

**Sabine Holzmann** und **Julia Guth**,  
Physiotherapeutinnen  
Kursinformationen auf Seite 34

- Kurs-Nr. **H35721IP neu**

## **Das Ziel im Blick**

**Achtsamkeit und Fokus im intuitiven  
Bogenschießen**  
**Margot Pfannes**  
Kursinformationen auf Seite 35

- Kurs-Nr. **H36712IP neu**

## **Leichte Herbstküche**

**Saisonal spart Geld**  
**Sonja Eichinger**, Hauswirtschaftsmeisterin  
Kursinformationen auf Seite 36

- Kurs-Nr. **H36715IP neu**

## **Wildküche**

**Nachhaltiger Fleischgenuss**  
**Sonja Eichinger**, Hauswirtschaftsmeisterin  
Kursinformationen auf Seite 37

- Kurs-Nr. **H37191IP neu**

## **Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabende**

**Manuela Rippel**,  
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin  
Kursinformationen auf Seite 38

- Kurs-Nr. **H37194IP neu**

## **Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend: Die "Tiefen des Jin Shin Jyutsu"**

**Manuela Rippel**,  
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin  
Kursinformationen auf Seite 38

- Kurs-Nr. **H39111IP neu**

## **Grüne Waldgiganten**

**Deine Winterbegleiter aus der Natur**  
**Vera Ell**, zert. Obst & Kräuterpädagogin,  
Gesundheitscoach für Aromatherapie  
Kursinformationen auf Seite 39

## Marktbreit



### **Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß**

Mein Ziel: Gemeinsam  
aktiv für Bildung!  
Dafür greife ich Ihre  
Programmwünsche  
gerne auf: 09332  
1271 oder aw@  
weiss-haenitsch.de

- Kurs-Nr. **H24111MA**

## **Standard- und lateinamerikanische Tänze**

**Grundkurs für Paare**  
**Tanzschule BALLROOM Würzburg**  
Kursinformationen auf Seite 18

- Kurs-Nr. **H26111MA**

## **Weihnachtliches aus Ton**

**Keramikkurs für Erwachsene**  
**Christine Baumgart**  
Kursinformationen auf Seite 20

## **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 grund-  
sätzlich mitbringen:**

- entsprechende Qualifikation in  
Ihrem Thema
- Freude am Weitergeben von  
Wissen und Können und am  
Umgang mit Menschen
- Engagement und Zuverlässig-  
keit

**Bei Fragen können Sie sich auch  
direkt an die jeweilige Außenstel-  
lenleitung 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](http://www.vhs.kitzingen.info/aktuelles/kursleitung) werden

**Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr vhs-Team**

- Kurs-Nr. **H32715MA**

## **Ruhe und Entspannung**

**Ursula Friedlein**, Meditationslehrerin  
Kursinformationen auf Seite 26

- Kurs-Nr. **H34281MA neu**

## **Beweglich und entspannt**

**Mobility trifft Flow**  
**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Kursinformationen auf Seite 31

- Kurs-Nr. **H34282MA neu**

## **Beweglich und entspannt**

**Mobility trifft Flow**  
**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Kursinformationen auf Seite 31

- Kurs-Nr. **H35112MA**

## **dancit® - by Christian Polanc -**

**Das Tanzfitnessprogramm des TV-  
Startänzers**  
**Tanzschule BALLROOM Würzburg**  
Kursinformationen auf Seite 32

- Kurs-Nr. **H35131MA**

## **ZUMBA®-Fitness -**

**Tanz dich fit!**  
**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Kursinformationen auf Seite 32

- Kurs-Nr. **H35132MA**

## **ZUMBA®-Fitness**

**Tanz dich fit!**  
**Yvonne Funke**, ZUMBA®-Fitness Instructor  
Kursinformationen auf Seite 33

- Kurs-Nr. **H35515MA**

## **Moderne Selbstverteidigung mit WingTsun Plus**

**Für Erwachsene und Jugendliche ab 16  
Jahren**  
**Julec Mann**, Mentaltrainer, WingTsun-Lehrer  
Kursinformationen auf Seite 35



- Kurs-Nr. **H35516MA**

## **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**

**Wecke die Löwin in dir!**  
**Julec Mann**, Mentaltrainer, WingTsun-Lehrer  
Kursinformationen auf Seite 35

- Kurs-Nr. **H36112MA neu**

## **Von Küchentricks bis Kochroutine - Basics für deine Küche**

**Vegetarisch**  
**Katrin Lürkens**,  
staatlich anerkannte Diätassistentin  
Kursinformationen auf Seite 36

- Kurs-Nr. **H36311MA**

## **Heilfasten**

**Die Buchinger-Methode**  
**Elfriede Mayer-Oppelt**,  
Heilpraktikerin, Fastenleiterin  
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. **H16123WI neu**  
**Tagesworkshop für Frauen in Lebensübergängen**

Klarheit und innere Stärke finden  
 Ines Fratoianni und Tanja Mader  
 Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **H32317WI neu**  
**Sanftes Hatha-Yoga**  
 Annette Weber, Yogalehrerin  
 Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. **H32319WI neu**  
**Sanftes Hatha-Yoga**  
 Annette Weber, Yogalehrerin  
 Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. **H32328WI**  
**Hatha Yoga am Abend**  
 Kerstin Hübner, Yogalehrerin  
 Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. **H32717WI neu**  
**Entspannt durch den Winter**  
 Ines Fratoianni  
 Kursinformationen auf Seite 26

● Kurs-Nr. **H34158WI**  
**Pilates - Körper und Geist stärken**  
 Ines Fratoianni  
 Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H35719WI**  
**Intuitives Bogenschießen für Anfänger\*innen**  
 Robert Hambloch,  
 Trainer für intuitives Bogenschießen  
 Kursinformationen auf Seite 35

● Kurs-Nr. **H37123WI neu**  
**Wenn Gefühle den Körper fordern**  
 Impulse für innere Balance  
 Ines Fratoianni  
 Kursinformationen auf Seite 38

● Kurs-Nr. **H37171WI neu**  
**Kräuterkraft für den kommenden Winter - Kräutergang in Castell**  
 Daniela Heilein, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
 Kursinformationen auf Seite 38

Neue  
 Telefonnummer  
 der vhs Kitzingen:

**09321 201910**

● Kurs-Nr. **H37192WI neu**  
**Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Gelenke**

Manuela Rippel,  
 autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin  
 Kursinformationen auf Seite 38

● Kurs-Nr. **H37195WI neu**  
**Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend für "Alltagswehwechen"**

Manuela Rippel,  
 autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin  
 Kursinformationen auf Seite 38

● Kurs-Nr. **H56809WI neu**  
**Frei sprechen - selbstbewusst auftreten**

Sicher und überzeugend ohne Manuskript  
 Robert Hambloch, Zertifizierter Mediator  
 Kursinformationen auf Seite 49



Das Volks**HOCH**-  
 schul**GEFÜHL**:  
 Andere bilden,  
 selbst weiterkommen.

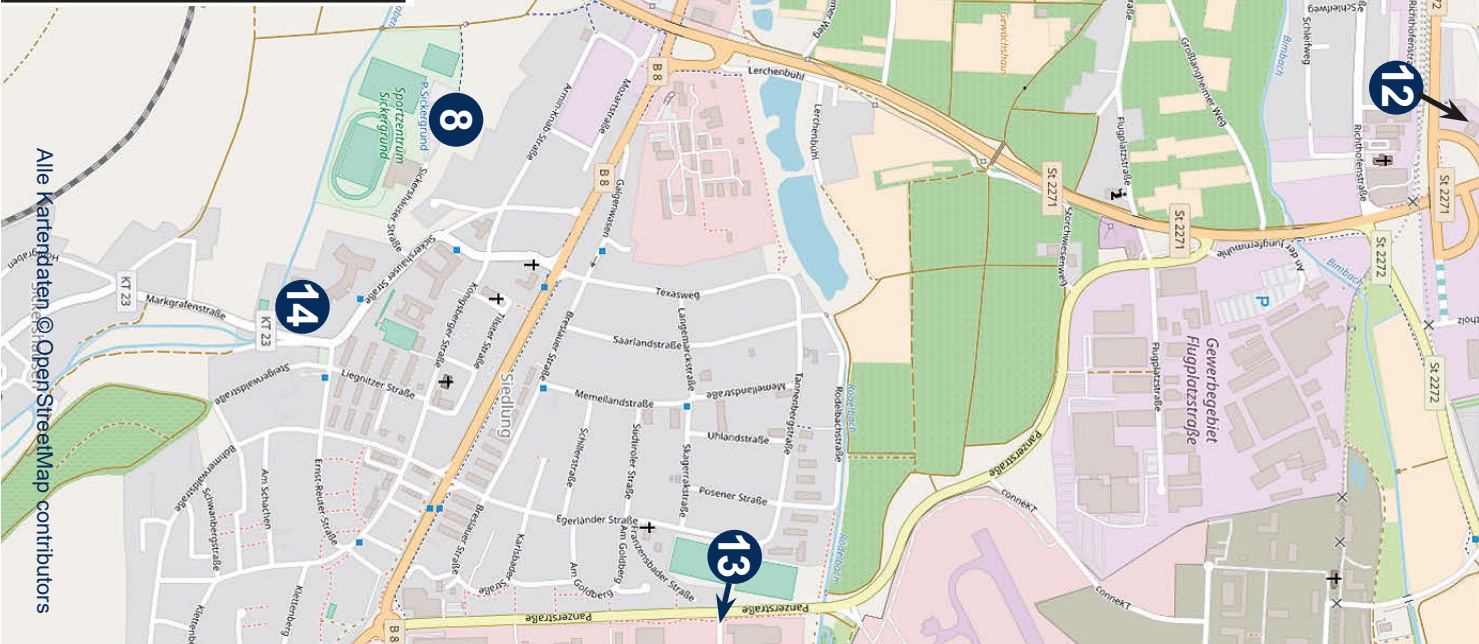
Teile Dein Wissen  
 in Deiner  
 Volks**HOCH**schule

Mehr zum  
 Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**  
 findest Du hier:  
[www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info)

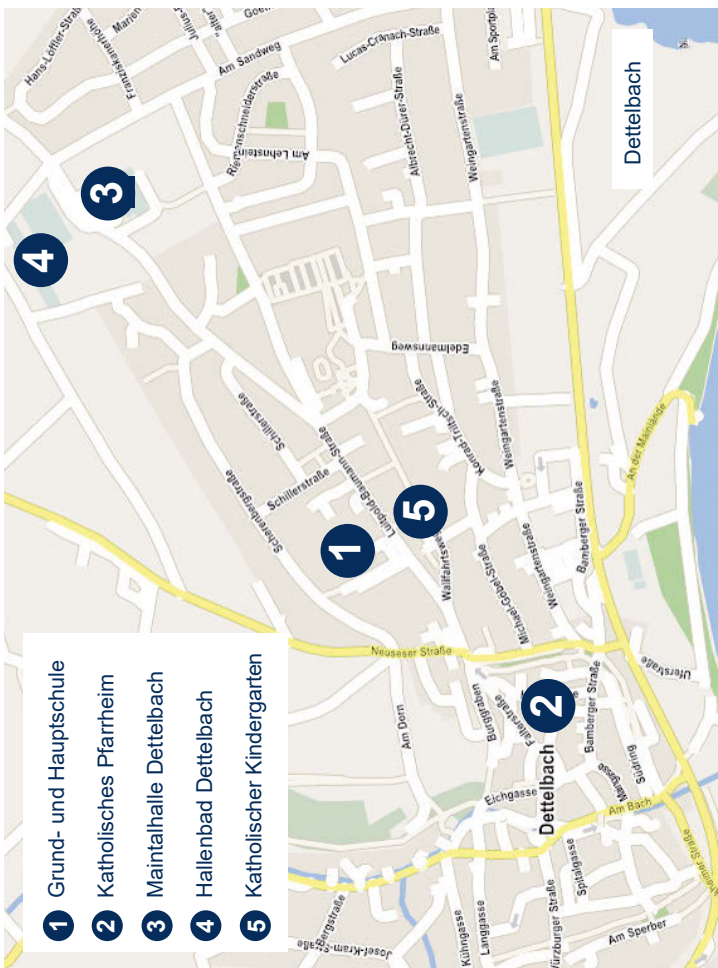
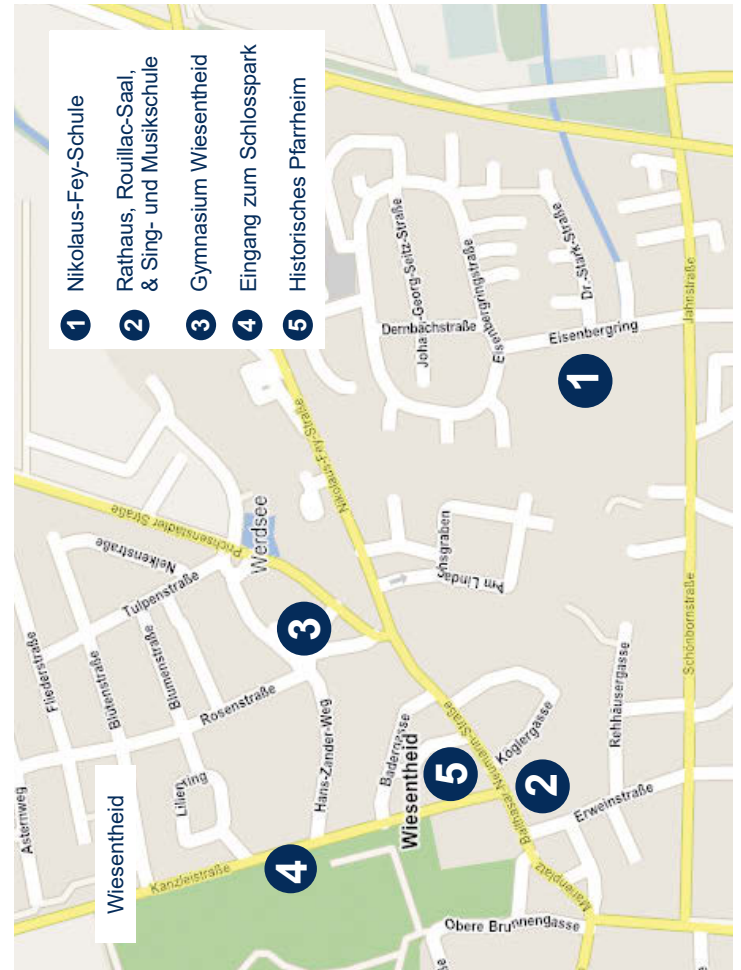




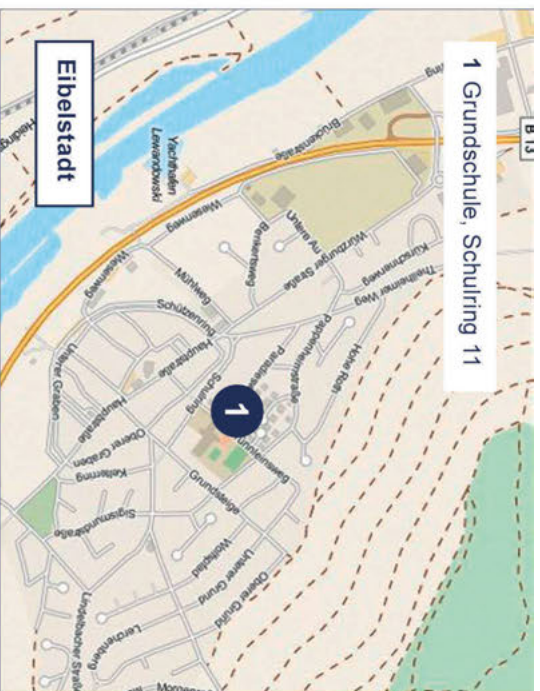
1	vhs, Luipoldbau Hindenburgring Süd 3	6	Florian-Geyer-Halle Repperndorfer Straße 7	11	Konditoreiakademie Hindenburgring West 11
2	Alte Synagoge Landwehrstraße 1	7	TGK-Ballspielhalle Kaltensondheimer Straße	12	balance - Ihre Fitnesslounge Lochweg 12
3	Wirtschaftsschule - Friedrich- Bernbeck-Schule, Kaiserstraße 2	8	Sportzentrum Sickergrund, Parkplatz	13	Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17 (Gewerbegebiet Goldberg)
4	D.-Paul-Eber-Schule Hindenburgring Nord 8	9	Klinik Kitzinger Land Kellenstraße	14	St. Martin-Schule, Turnhalle Sickershäuser Straße 10
5	Armin-Krab-Gymnasium, Turnhalle Kanzler-Stützel-Straße 15	10	Sporthalle im Innopark Steigweg	15	aqua-sole Hallenbad Marktbreiter Straße 8



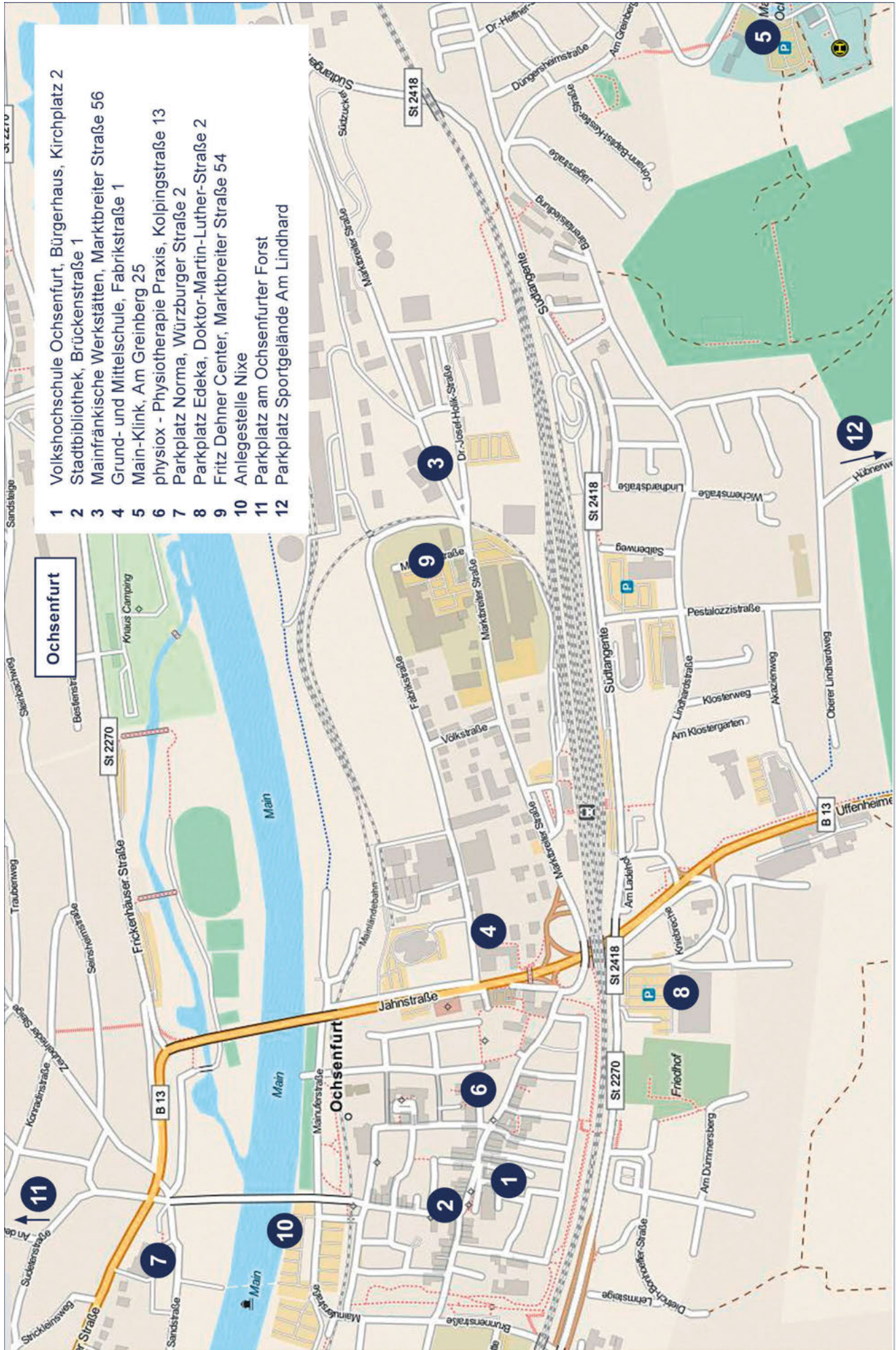












**Anmeldung:** Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	<b>Achtung:</b> Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	<b>Ermäßigung:</b> <input type="checkbox"/> Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.
*Name		*Vorname	<b>Geschlecht:</b> <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> divers
*Straße		*PLZ / Wohnort	<b>*Geburtsdag:</b>
E-Mail			
*Telefon tagsüber <input type="checkbox"/> privat / <input type="checkbox"/> 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.

<b>Kontoinhaber</b>	
*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	<b>Achtung:</b> Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr	<b>Ermäßigung:</b> <input type="checkbox"/> Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.
*Name		*Vorname	<b>Geschlecht:</b> <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> divers
*Straße		*PLZ / Wohnort	<b>*Geburtsdag:</b>
E-Mail			
*Telefon tagsüber <input type="checkbox"/> privat / <input type="checkbox"/> 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.

<b>Kontoinhaber</b>	
*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 ( <input type="checkbox"/> privat / <input type="checkbox"/> 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 ( <input type="checkbox"/> privat / <input type="checkbox"/> 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 Lehrtätigkeit 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 Führlinge.

### 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,

Amele Grabner sowie Carmen van Musscher und ITEM KG, Meppen

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Anzeigenwerbung: Volkshochschule Kitzingen, Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Umschlagentwurf vhs Kitzingen: Markus Westendorf, Dipl. Designer (FH)

Umschlagentwurf vhs Ochsenfurt: Johannes Baptista Ludwig, Dipl. Designer (FH)

Auflage: 11.000

Bildrechte: Siehe <https://www.vhs.kitzingen.info/service/impressum.html>



## 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 Lastschritfeinzug 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 kommen 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 Barrückzahlung 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 Barrückzahlung 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](mailto:vhs@stadt-kitzingen.de), E-Mails für die vhs Ochsenfurt richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse [info@vhs-ochsenfurt.de](mailto:info@vhs-ochsenfurt.de).