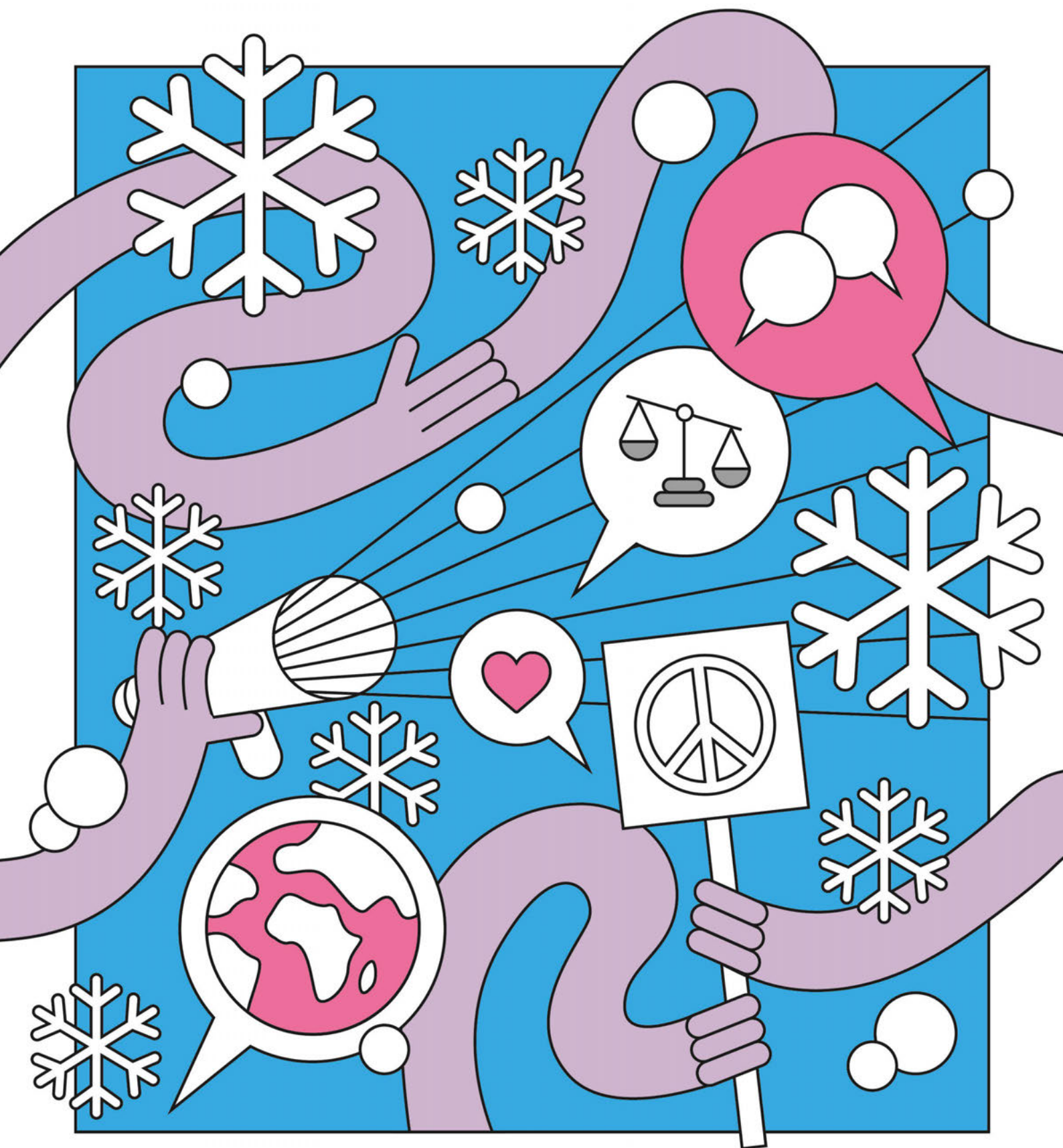






vhs-Geschäftsstelle



Kilian Halbig
Leitung



Maike Held
Päd. Mitarbeiterin



Amelie Gräbner
Päd. Mitarbeiterin



Anna-Lena Schwab
Verwaltung



Yuliia Kutsenko
Verwaltung



Jasmin Roth
Verwaltung



Markus Schmitt
Hausmeister Kultur



Norbert Denninger
Hausmeister Kultur



vhs-Büro Integration



Olga Uryvskaya
Verwaltung



Martina Weyerstall
Verwaltung



vhs-Büro Integration

Kaiserstraße 13 – 15
97318 Kitzingen



Öffnungszeiten

Montag	nach Vereinbarung
Dienstag	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	13:00 – 16:00 Uhr
Freitag	09:00 – 12:00 Uhr



09321 208080
integration@stadt-kitzingen.de
www.vhs-kitzingen.de



vhs-Geschäftsstelle

Hindenburgring Süd 3
97318 Kitzingen



Öffnungszeiten

Montag	09:00 – 12:00 Uhr	14:00 – 17:00 Uhr
Dienstag		13:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch	09:00 – 13:00 Uhr	
Donnerstag	09:00 – 17:00 Uhr	
Freitag	09:00 – 13:00 Uhr	



09321 201910
vhs@stadt-kitzingen.de
www.vhs-kitzingen.de

Liebe Lesende,

Was macht eine Volkshochschule eigentlich aus? Sind es die vielen Kurse, die engagierten Kursleitungen oder die große Themenvielfalt? All dies prägt unsere Volkshochschule. Zugleich ist sie ein Ort, an dem Bildung Menschen zusammenbringt: Hier begegnen sich Menschen unterschiedlichen Alters mit verschiedenen Lebensgeschichten und Interessen. Sie lernen miteinander, tauschen sich aus, entdecken Neues und erweitern ihren Horizont. Genau darin liegt seit jeher eine besondere Stärke der Volkshochschule, und genau das verstehen wir unter unserem Jahresmotto „Demokratie erleben“.

Demokratie zeigt sich nicht nur in politischen Vorträgen oder gesellschaftlichen Debatten. Sie beginnt dort, wo Menschen einander zuhören, unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und respektvoll miteinander ins Gespräch kommen. Ob im Sprachkurs, beim Yoga, beim Töpfern, im Kochkurs oder beim gemeinsamen Erlernen digitaler Kompetenzen – überall entstehen Begegnungen, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Die Volkshochschule schafft Räume, in denen Vielfalt selbstverständlich ist und gegenseitiges Lernen gelingt.

Im kommenden Semester möchten wir dieses Verständnis von Bildung erneut mit einem abwechslungsreichen Programm erlebbar machen. Freuen Sie sich auf Vertrautes ebenso wie auf zahlreiche neue Impulse. Im Rahmen unseres Jahresmottos „Demokratie erleben“ greifen wir aktuelle gesellschaftliche Fragen auf und laden Sie ein, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. So beschäftigen wir uns unter anderem mit der Entwicklung der extremen Rechten nach dem Superwahljahr 2026 sowie mit den Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz und Fake News auf unsere Demokratie. Gerade in einer Zeit, in der Informationen jederzeit

verfügbar sind und Meinungen oft schnell aufeinandertreffen, möchten wir Orientierung bieten und Raum für einen sachlichen Austausch schaffen.

Einen besonderen Schwerpunkt setzen wir außerdem auf das Thema psychische Gesundheit. Mit einem Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit, einem Vortrag zur Resilienz in unsicheren Zeiten und einem Letzte-Hilfe-Kurs möchten wir Menschen dabei unterstützen, sich selbst und andere in herausfordernden Lebenssituationen besser begleiten zu können. Gleichzeitig greifen wir im Bereich Kultur und Kreativität den Wunsch vieler Menschen auf, wieder selbst gestalterisch tätig zu werden, und bieten dazu verschiedene Kurse an, darunter Urban Sketching, Filzen und Töpfern sowie Makramee, Nähen und Upcycling.

Auch unsere Angebote im Bereich „Digitales“ entwickeln wir weiter. Mit dem gebührenfreien „Digital-Stammtisch“ für iPhone und iPad schaffen wir ein offenes Format, in dem Fragen aus dem digitalen Alltag gemeinsam gelöst werden. Gleichzeitig erweitern wir unsere Veranstaltungsorte: Mit dem Stadtteilzentrum kommt ein neuer Kursstandort hinzu und in Zusammenarbeit mit dem Universitätsbund Würzburg bringen wir wissenschaftliche Vorträge auch in unsere Außenstellen. Insgesamt können im kommenden Semester somit 15 Vorträge im Rahmen des Unibundes angeboten werden. Damit möchten wir Bildung noch näher zu den Menschen bringen.

Rund 20 neue Kursleitungen bereichern unser Programm in diesem Semester mit neuen Ideen und fachlicher Expertise. Mit zusätzlichen Veranstaltungsorten und vielen neuen Angeboten entwickeln wir die Volkshochschule kontinuierlich weiter. Gleichzeitig bleibt unser Anspruch derselbe: Bildung soll alltagsnah, offen und für alle zugänglich sein – als Einladung, Neues zu lernen, Menschen kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ich lade Sie herzlich ein, unser neues Programm zu entdecken. Probieren Sie etwas Neues aus, vertiefen Sie bestehende Interessen oder lassen Sie sich einfach inspirieren. Ganz gleich, ob Sie sich weiterbilden, Ihre Kreativität entfalten, Ihre Gesundheit stärken oder neue Menschen kennenlernen möchten, wir freuen uns darauf, Sie im kommenden Semester bei uns an der Volkshochschule Kitzingen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße
Ihr Kilian Halbig



Demokratie erleben

Kitzinger Lange Nacht der Demokratie

Fr., 02.10.2026, 18:30 Uhr
Kulturhaus Alte Synagoge

Die extreme Rechte nach dem „Superwahljahr“

Di., 06.10.2026, 19:00 Uhr
Kulturhaus Alte Synagoge

Fake News: Bedrohung für unsere Demokratie?

Di., 02.12.2026, 19:00 Uhr
Kulturhaus Alte Synagoge

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

16.09., 08.10. und 10.11.2026
online-Vortragsreihe des dvv

LUDWIG ERHARD PREIS **2025**
Anerkennung für Excellence
Level 2



Anmeldung

Sie haben ein passendes Angebot gefunden? Für die Anmeldung benötigen Sie die Kursnummer und eine gültige Bankverbindung. Angebote ohne Anmeldung sind im Programm entsprechend gekennzeichnet.

Folgende Wege führen zu Ihrem Kurs:

- **www.vhs-kitzingen.de**
- **per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de**
- **Telefon: 09321 201910**
- **persönlich in der vhs-Geschäftsstelle**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kontakt

Sie haben Fragen zu unserem Programm, möchten sich beraten lassen oder benötigen Unterstützung bei der Anmeldung? Wir sind gerne für Sie da und helfen Ihnen persönlich, telefonisch oder per E-Mail weiter.

Telefon: **09321 201910**
Telefax: **09321 2091919**
E-Mail: **vhs@stadt-kitzingen.de**
Internet: **www.vhs-kitzingen.de**

Postanschrift:
vhs Kitzingen
Luitpoldbau
Hindenburgring Süd 3
97318 Kitzingen

Öffnungszeiten

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

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

Organisation

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

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten Name, Vorname, Straße, Haus-Nummer, Postleitzahl und Ort kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, steht Ihnen die persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle mit Bezahlung der Kursgebühr offen (EC/bar). Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Abonnement Programmheft

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

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

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer gegebenenfalls zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

7. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen/ Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme am Einbürgerungstest müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (Teilnehmersupport, Datenanalyse, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

8. Datensicherheit

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

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

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

10. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

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



Organisatorisches

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

Gesellschaft

- 6 Universitätsbund Würzburg
- 8 Geschichte / Zeitgeschichte
- 8 Politik / Bürgerschaftliches Engagement
- 9 Ökonomie / Recht / Finanzen
- 11 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 11 Umweltbildung / Verbraucherfragen
- 13 Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie
- 15 Philosophie / Religion / Ethik
- 15 Diversität / Gender / Interkulturalität
- 15 Naturwissenschaft / Technik / Mobilität
- 15 Medien / Kommunikation
- 16 Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

Kultur

- 18 Veranstaltungen im Kulturhaus Alte Synagoge
- 18 Literatur
- 18 Kleinkunst / Tanz / Theater
- 20 Kunst / Kulturgeschichte
- 22 Musiktheorie
- 22 Musikalische Praxis

Gesundheit

- 23 Vorträge
- 24 Entspannung / Stressbewältigung
- 29 Bewegung / Fitness
- 35 Essen und Genießen
- 37 Rund um Körper / Gesundheit
- 39 Umwelt / Natur

Grundbildung

- 40 Alphabetisierung

Sprachen

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

Beruf / Medien / Digitales

- 45 IT / Medienkompetenz

Familienbildung / junge vhs

- 49 Familienbildung
- 50 Angebote unserer Kooperationspartner

Landkreis

- 54 Dettelbach
- 54 Iphofen
- 56 Marktbreit
- 56 Wiesentheid

AGB, Impressum und Formulare

- 58 Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat
- 60 Wichtige Hinweise und Impressum
- 61 Allgemeine Geschäftsbedingungen

Programm der vhs Ochsenfurt: Heft bitte drehen

Programmheft-Abo

Sie möchten Ihr vhs-Programmheft
2-mal jährlich per Post erhalten?

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf
www.vhs-kitzingen.de

Semesterkalender Herbst/Winter 2026/27

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

Semesterbeginn: 28. September 2026

Semesterende: 5. Februar 2027

Ferien und Feiertage: ☐



Universitätsbund Würzburg

UNIVERSITÄTSBUND
WÜRZBURG

● Kurs-Nr. H11111MA

Wie der Kosmos entstand - Simulationen am Superrechner

In Kooperation mit der Stadt Marktbreit
Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag zeigt, wie sich das heutige Wissen über das frühe Universum in Computermodelle übertragen lässt. Mithilfe von Simulationen auf Superrechnern wird die Entwicklung des Kosmos von seinen Anfängen bis zur Entstehung der heutigen Galaxien nachvollziehbar. Dabei wird erläutert, wie moderne Hochleistungsrechner dazu beitragen, die Entstehung und Entwicklung des Universums besser zu verstehen.

Prof. Dr. Christian Klingenberg,
Lehrstuhl für Mathematik VI

Di, 15.09.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Rathaus Marktbreit, Rathausdiele
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus

Vortrag mit Diskussion

Im Jahr 777 ist erstmals schriftlich von Weinreben in Franken die Rede - in Hammelburg an der Saale. Bis zum Bocksbeutel PS ist es noch ein weiter Weg. Das gibt Gelegenheit, über die fränkische Kulturlandschaft zu sprechen, die früher weit mehr als heute durch Weinberge, eigentlich Weingärten, gestaltet wurde; über die Menschen, die Wein zumeist neben der Landwirtschaft gekeltert haben; über den Weinhandel und natürlich darüber, wo der beste fränkische Wein angebaut wurde - zumindest nach dem Urteil der Zeitgenossen.

● Kurs-Nr. H11112DE

Dr. Gerrit Himmelsbach,

Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte
Do, 19.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
KuK Dettelbach, Rathausplatz 6
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H11131WI

Dr. Gerrit Himmelsbach,

Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte
Eröffnet wird die Veranstaltung mit einem Grußwort der Präsidentin des Fränkischen Weinbauverbands, Frau Barbara Becker.
Do, 18.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid, Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Neu: Der Unibund in unseren Außenstellen

Die Vortragsreihe des Unibunds wächst weiter: Ergänzend zum langjährigen Angebot in **Kitzingen** und **Marktbreit** finden die Veranstaltungen ab diesem Semester auch in **Dettelbach** und **Wiesentheid** statt. Damit kommt Wissenschaft noch näher zu Ihnen vor Ort. Freuen Sie sich auf spannende und allgemein verständliche Vorträge zu aktuellen Themen aus Wissenschaft und Forschung. Die Veranstaltungen richten sich an alle Interessierten, sind gebührenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden. Entdecken Sie Wissenschaft vor Ort – verständlich und fundiert!

Dschungel statt Büro

Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas

Vortrag mit Diskussion

Vom heißen Regenwald bis in die eisigen Höhen der Anden führt dieser Vortrag in einen der faszinierendsten Lebensräume der Erde. Ein Jahr lang arbeitete ein internationales Forschungsteam in den abgelegensten Regionen Südost-Perus, um die außergewöhnliche Biodiversität zu erforschen und ihren Zusammenhang mit Klima und Nahrungsangebot zu untersuchen. Der Vortrag gibt persönliche Einblicke in den Alltag einer Feldbiologin, berichtet von den Herausforderungen der Forschung fernab der Zivilisation und zeigt, warum der Schutz der Artenvielfalt heute wichtiger denn je ist. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

● Kurs-Nr. H11113MA

Dr. Kim Lea Holzmann,

Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie
Di, 13.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Rathaus Marktbreit, Rathausdiele
Gebührenfrei, ohne Anmeldung
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadt Marktbreit statt.

● Kurs-Nr. H11119KT

Dr. Kim Lea Holzmann,

Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie
Mi, 09.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H11115MA

Wo lernt KI?

Informationsflüsse in neuronalen Netzen sichtbar machen

In Kooperation mit der Stadt Marktbreit
Vortrag mit Diskussion

Das enorme Potenzial moderner Methoden des maschinellen Lernens steht im deutlichen Kontrast zu unserem noch begrenzten theoretischen Verständnis. Insbesondere ist bislang nur unzureichend geklärt, unter welchen Bedingungen neuronale Netze stabil, gut trainierbar und ihre Vorhersagen verlässlich generalisierbar sind. Der Vortrag stellt eine physikalisch inspirierte Perspektive vor. Ausgehend von Analogien zur statistischen Physik wird gezeigt, dass neuronale Netze einen kritischen Punkt besitzen, an dem Informationen besonders effizient durch das Netzwerk fließen. Anhand einer neu entwickelten Methode werden diese Informationsflüsse messbar und mithilfe mathematischer Strukturen aus der Quantenphysik analysiert.

Dr. Yanick Thurn, Theoretische Physik III

Mo, 02.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Rathaus Marktbreit, Rathausdiele
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Gesundheitshacks für den Alltag

Vortrag mit Diskussion

Viele Dinge, die unserer Gesundheit guttun, sind einfach umsetzbar, wenn man die richtigen Hebel kennt. Der Vortrag zeigt wissenschaftlich

fundierte, alltagstaugliche Strategien aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration. Ziel ist es, konkrete Impulse zu geben, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen.

● Kurs-Nr. H11117KT

Dr. Andreas Petko, Sportzentrum

Mi, 25.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H11135MA

Dr. Andreas Petko, Sportzentrum

Mi, 03.03.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Rathaus Marktbreit, Rathausdiele
Gebührenfrei, ohne Anmeldung
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadt Marktbreit statt.

Rebellische Komponistinnen III

Moderiertes Konzert

Die mehrfach preisgekrönte Pianistin und Hochschuldozentin Diana Brekalo lädt zu einer musikalischen Entdeckungsreise ein: In ihrem Konzertprogramm „Rebellische Komponistinnen III“ berichtet und zitiert vom Leben und den Herausforderungen der Komponistinnen ihrer Zeit. Jede dieser besonderen Frauen ging ihren eigenen rebellischen Weg, unabhängig von den Konventionen oder schweren Schicksalsschlägen. Auf dem Programm stehen Werke von Florence Price, Ethel Smyth, Agathe Backer Grøndahl, Lou Koster, Helen Buchholtz, Lucie Vellère, Maria Jaëll und Yüksel Koptagel. Die Pianistin stellt die Komponistinnen und ihre Musik persönlich vor, spielt ausgewählte Werke und führt mit Leidenschaft und fachkundigen Erläuterungen durch den Abend. So entsteht ein lebendiges Konzerterlebnis, das Musik, Geschichte und spannende Lebensgeschichten miteinander verbindet.

● Kurs-Nr. H11121MA

Diana Brekalo, Pianistin

Di, 12.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Rathaus Marktbreit, Rathausdiele
Gebührenfrei, ohne Anmeldung
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadt Marktbreit statt.

● Kurs-Nr. H11129KT

Diana Brekalo, Pianistin

Mi, 17.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

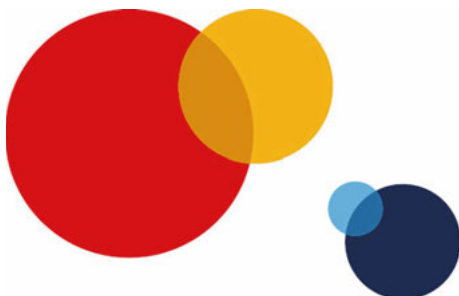
● Kurs-Nr. H11123WI

Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälch

Dialektales aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag zeigt, dass Unterfranken nicht nur kulinarisch, sondern auch sprachlich eine große Vielfalt zu bieten hat. Anhand von 17 Sprachkarten aus den Bereichen Wortschatz und Lautung wird ein Einblick in regionale Varianten der





fränkischen Dialekte rund um Essen und Trinken gegeben. Die vorgestellten Beispiele veranschaulichen die sprachliche Vielfalt Unterfrankens und laden dazu ein, bekannte und unbekannte Dialektformen neu zu entdecken.

Dr. Monika Fritz-Scheuplein,
Institut für deutsche Philologie
Do, 14.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesenheid,
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H1125KT**
Mörder KI?

Strafrecht und künstliche Intelligenz

Vortrag mit Diskussion

Die Entwicklung der Künstlichen Intelligenz hat in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte gemacht; in vielen Bereichen ist sie inzwischen nicht mehr wegzudenken. Gleichzeitig stellt sie das Recht und insbesondere das Strafrecht vor neue Herausforderungen. Der Vortrag beleuchtet aktuelle strafrechtliche Fragestellungen, insbesondere die Strafbarkeit von Deepfakes sowie die Verantwortlichkeit für Straftaten, die mithilfe oder durch autonome Systeme begangen werden. Darüber hinaus werden die rechtlichen Grenzen des KI-Einsatzes sowie aktuelle Entwicklungen in Gesetzgebung und Rechtsprechung ausführlich erläutert. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

Dr. Johannes Petersen,
Lehrstuhl für Strafrecht und Strafprozessrecht
Mi, 20.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H1127MA**
Glaube, Kirche und Religion in der Gesellschaft

In Kooperation mit der Stadt Marktbreit

Vortrag mit Diskussion

Was ist das für eine Gesellschaft, in der wir leben? Einerseits steigt die Zahl konfessionsloser Menschen und die großen Kirchen haben teilweise ein schlechtes Image, andererseits sind der Islam sowie verschiedene christliche Gemeinden sehr lebendig und bringen ihre Anliegen in die Gesellschaft ein. Historisch hat sich in Deutschland ein besonderes Verhältnis zwischen den Religionen und der Gesellschaft entwickelt, in den letzten Jahren zeigen sich jedoch auf verschiedenen Ebenen Brüche. Wie ist die gegenwärtige Gesellschaft begründet, welchen Stellenwert nimmt „Religion“ in der Gesellschaft ein und welche Bedeutung hat das für den Einzelnen? Diesen Fragen geht der Vortrag nach und lädt zur Diskussion ein.

PD Dr. Boris Kalbheim, Lehrstuhl für Religionspädagogik und Didaktik des Religionsunterrichts
Mi, 27.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Rathaus Marktbreit, Rathausdiele
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H1132DE**
Macht, Persönlichkeit und Gesellschaft

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag beleuchtet das Thema Macht aus psychologischer Perspektive und zeigt, wie Macht das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen beeinflusst. Dabei wird erläutert,

welche Persönlichkeitsmerkmale den Umgang mit Macht prägen und welche psychologischen Mechanismen dabei eine Rolle spielen. Darüber hinaus wird der Frage nachgegangen, welche Auswirkungen Macht und Persönlichkeit auf das gesellschaftliche Zusammenleben haben können. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und eine gemeinsame Diskussion.

Prof. Dr. Johannes Hewig,
Lehrstuhl für Psychologie V
Di, 23.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
KuK Dettelbach, Rathausplatz 6
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H1133KT**
Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Vortrag mit Diskussion

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag. Der Vortrag vermittelt, wie Stress entsteht, welche Warnsignale auf eine zunehmende Belastung hinweisen und wie die eigene psychische Gesundheit nachhaltig gestärkt werden kann. Wissenschaftlich fundierte Inhalte, anschauliche Beispiele und praxistaugliche Impulse zeigen Wege zu einem gesunden Umgang mit beruflichen Herausforderungen und fördern Resilienz sowie langfristiges Wohlbefinden. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Anica Pilz, Lehrstuhl für Psychologie V
Mi, 03.03.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung



Vor Ort

Service und Beratung in unseren
Beratungszentren und Filialen:
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



Internetfiliale

Online-Banking beantragen:
sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking



Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung



Sparkassen-App

Sicheres und ausgezeichnetes Banking
mit dem Smartphone oder Tablet:
sparkasse-mainfranken.de/mobil



**Überall mit
Ihnen verbunden.**

In Mainfranken verwurzelt.

sparkasse-mainfranken.de



**Sparkasse
Mainfranken
Würzburg**



Geschichte / Zeitgeschichte

● Kurs-Nr. H12111KT *neu*

Orientierung in unübersichtlichen Zeiten

Erich Ohser und seine Geschichte mit Vater und Sohn

Buchvorstellung - Vortrag und Gespräch

Die humorvollen Geschichten von Vater und Sohn aus dem Buch "Orientierung in unübersichtlichen Zeiten - Erich Ohser und seine Geschichte mit Vater und Sohn" begeistern seit Generationen Kinder und Erwachsene. Hinter den scheinbar einfachen Episoden verbirgt sich jedoch mehr als nur Unterhaltung: Der Zeichner und Karikaturist Erich Ohser (e.o.plauen) schuf seine Figuren während der Zeit des Nationalsozialismus und setzte mit ihnen feine, oft mutige Zeichen gegen Gleichschaltung und autoritäre Verhältnisse. Der Vortrag beleuchtet die Entstehungsgeschichte der beliebten Bilder Geschichten vor dem Hintergrund von Ohser's Lebensweg und zeigt ihre zeitgeschichtlichen Bezüge auf. Dabei wird deutlich, warum Vater und Sohn bis heute als Sinnbilder für Menschlichkeit, Zivilcourage und Hoffnung verstanden werden können.

Hinweis: Das Buch von Reinhard Wick "Orientierung in unübersichtlichen Zeiten - Erich Ohser und seine Geschichte mit Vater und Sohn" wird bei der Veranstaltung zum Kauf angeboten (28,90 €).

Reinhard Wick

Mi, 28.10.26, 19.00-21.00 Uhr

Luitpoldbau, Saal

Gebührenfrei, 10-60 TN

● Kurs-Nr. H12115KT *online*

Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch.

Online-Vortrag

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbrucherfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch

Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt.

Die Reihe beleuchtet unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung und fragt nach deren Bedeutung für Gegenwart und Zukunft. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung verschiedene Blickwinkel zusammen – von historischen Einordnungen über persönliche Erinnerungen bis hin zu aktuellen Debatten über die gesellschaftliche und politische Entwicklung seit 1990.



© Ann-Christine Jansson

Knut Elstermann

Mi, 16.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H12116KT *online*

Eure Einheit, unsere Einheit:

An wen erinnern wir?

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch.

Online-Vortrag

Wenn wir über die deutsche Einheit sprechen, stehen häufig die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“ im Mittelpunkt. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheiten, Ausgrenzung und Rassismus. Die Veranstaltung widmet sich diesen oft wenig beachteten Perspektiven und lädt dazu ein, die Erinnerungskultur zur deutschen Einheit vielfältiger zu betrachten. Seien Sie Teil dieses Gesprächs!

Nhi Le

Do, 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H12117KT *online*

Jungsein in Demokratie und Diktatur

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.

Deutsche Einheit im Gespräch.

Online-Vortrag

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Miriam Menzel

Di, 10.11.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

Politik / Bürgerschaftliches Engagement

● Kurs-Nr. H12518KT

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!

Lange Nacht der
DEMOKRATIE ★

Dazu lädt Astrid Glos gemeinsam mit Sabrina Stemplowski, Referentin für Ehrenamt, am 02. Oktober ab 18:30 Uhr ins Kulturhaus Alte Synagoge ein:

- Lieder mit Barbara Hennerfeind
- Vorträge von Herr Prof. Dr. Sammet und Herr Becher
- Wortakrobaten Manfred Manger und Wehwalt Koslovsky
- Preisverleihung KJR des Gestaltungswettbewerbs
- Lied / Verabschiedung / Dank
- Marie erklärt Demokratie
- Infostände von den „Omas gegen Rechts“ und dem Förderverein ehem. Synagoge Kitzingen e.V.

Weitere Termine zur langen Nacht der Demokratie:

- Schaufenstergestaltung & Büchertisch; Buchhandlung Seite 1, Ulrich Steinmeyer
- Ausstellung in der Rathaushalle zum Gestaltungswettbewerb „Demokratie ist...“ des Kreisjugendrings / Antislavismus der LMDR / Schilder der Gerechtigkeit
- 21.09. - 03.10.2026, täglich 10 – 18 Uhr
- Papiertheater „Das verfahrene Krimidinner“
- 03. Oktober 2026, 16 Uhr, ab 12 Jahren
- „Die extreme Rechte nach dem Superwahljahr“, Vortrag vhs Kitzingen
- 06. Oktober 2026, 19 Uhr,
- Kulturhaus Alte Synagoge
- Fr, 02.10.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
- Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen
- Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H12511KT

Die extreme Rechte nach dem "Superwahljahr"

Vortrag mit Diskussion

Insgesamt acht Wahltermine stehen im Kalender des Jahres 2026, darunter die beiden Landtagswahlen in Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern im September, bei denen sich die extreme Rechte viel vorgenommen hat. Zugleich zeigen aktuelle Wahlumfragen aus den beiden Bundesländern deutliche Verschiebungen im Parteiensystem: Gleichzeitig haben die Wahlen im Frühling gezeigt, dass hohe Umfragewerte nicht automatisch ein hohes Wahlergebnis bedeuten. Es bleibt also spannend, welche Mehrheitsverhältnisse in den Parlamenten tatsächlich entstehen werden. Der Vortrag beleuchtet aktuelle Akteure und Strategien der extremen Rechten. Welche Rückschlüsse lassen sich aus Wahlkampf und Wahlergebnis ziehen? Welche Strategien haben sich bewährt? Und: Wie können Demokratie und Menschenrechte gestärkt werden? Die Veranstaltung lädt dazu ein, sich fundiert mit aktuellen Entwicklungen auseinanderzusetzen und ins Gespräch zu kommen.

Für die Veranstaltung gilt ein Einlassvorbehalt: „Die Veranstaltenden behalten sich gem. § 6 VersG / Art. 10 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtenden Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.“

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus
Di, 06.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H12512KT online**
Grönland zwischen Geopolitik und Dekolonisierung

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Ebbe Volquardsen
Do, 08.10.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H12513KT online**
Der „Brexit“ - Ursachen und Folgen Englische Geschichte

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Martin Schneider
Do, 10.12.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H12514KT online**
Das Bild der Juden in der Antike – die Entstehung der Diaspora

Geschichte des Antisemitismus - Teil 1
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Martin Schneider
Di, 12.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H12515KT online**
Judenfeindlichkeit in Mittelalter und Neuzeit – zwischen religiöser Ausgrenzung und sozialer Funktion

Geschichte des Antisemitismus - Teil 2
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Martin Schneider
Di, 19.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H12516KT online**
Judenfeindlichkeit seit dem 19. Jahrhundert – Emanzipationsdiskussion und Rassismus

Geschichte des Antisemitismus - Teil 3
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Dozententeam der vhs SüdOst
Di, 26.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

vhs online

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

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Ökonomie / Recht / Finanzen

● Kurs-Nr. **H13111KT**
ETFs und Vermögensaufbau in unsicheren Zeiten

Die 10 Gebote erfolgreicher Geldanlage
Vortrag mit Diskussion
Inflation, geopolitische Krisen und schwankende Märkte verunsichern viele Anleger. Doch erfolgreiche Geldanlage folgt nicht den Schlagzeilen, sondern bewährten Prinzipien. Der Vortrag stellt die zehn wichtigsten Regeln erfolgreicher Geldanlage vor, die sich über Jahrzehnte und in unterschiedlichsten Marktphasen bewährt haben, und zeigt anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Beispiele, warum langfristiges Denken, breite Streuung und Disziplin entscheidende Erfolgsfaktoren sind und wie sich typische Anlegerfehler vermeiden lassen. Außerdem wird aufgezeigt, welche Rolle Aktien, Anleihen und ETFs im Vermögensaufbau spielen, wie Inflation und Zinsänderungen auf Geldanlagen wirken und warum Gelassenheit in turbulenten Marktphasen oft wertvoller ist als jede Prognose.

Zur Vertiefung wird ab Mittwoch, 20.01.2027 das Seminar „ETF-Wissen kompakt: Vom ersten Portfolio zur langfristigen Strategie (26H13112KT)“ angeboten.

Franz-Josef Eichhorn,
Professor für Finanzwirtschaft an der THWS Würzburg-Schweinfurt
Di, 01.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H13112KT**
ETF-Wissen kompakt: Vom ersten Portfolio zur langfristigen Strategie

Dieser Kurs führt praxisnah vom Einstieg in börsengehandelte Indexfonds (ETFs) bis zu einer langfristig tragfähigen Anlagestrategie. Im ersten Termin werden die wichtigsten ETF-Arten vorgestellt, ein persönliches Risikoprofil erstellt und anhand von Beispielpportfolios ein individueller Portfolioentwurf entwickelt. Außerdem wird erklärt, wie Depot, Sparplan und ETF-Kauf funktionieren und welche typischen Fehler vermieden werden können. Der zweite Termin vertieft das Wissen: Es wird gezeigt, wie sich ETFs in schwankenden Marktphasen verhalten, wie ein Portfolio an unterschiedliche Lebensphasen angepasst und durch Rebalancing sowie Diversifikation langfristig stabil gehalten

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

Franz-Josef Eichhorn,
Professor für Finanzwirtschaft an der THWS Würzburg-Schweinfurt
Mi, 20.01.27, 18.30-20.30 Uhr, 2-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
27,00 EUR, 9-22 TN

● Kurs-Nr. **H13119IP**
Schenken, Erben, Testament

Wie wichtig ist ein Testament? Was kann und sollte darin geregelt werden? Wer benötigt überhaupt ein Testament? Viele Menschen kennen die gesetzliche Erbfolge nicht oder möchten ihren Nachlass eigentlich anders regeln. Der Vortrag zeigt, welche Gestaltungsmöglichkeiten ein Testament bietet, welche Rolle Pflichtteilsansprüche und Erbschaftsteuer spielen und wie sich Streit zwischen den Erben vermeiden lässt. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Grundlagen sowie wertvolle Anregungen und praktische Hinweise für Ihre individuelle Nachlassplanung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Grit Rückert,
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht
Di, 20.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Physiksaal,
(Eingang: Boverystraße 2)
15,00 EUR, 8-20 TN



Grit Rückert



● Kurs-Nr. **H13120KT neu**

Altersvorsorgedepot neu ab 01.01.2027

Wie kann man profitieren und was passiert mit dem Riestervertrag?

Ab 2027 eröffnet das neue Altersvorsorgedepot neue Möglichkeiten für eine flexible und renditeorientierte Altersvorsorge. Doch was bedeutet das konkret? Der Vortrag erläutert, welche Funktionen und Gestaltungsmöglichkeiten das Depot bietet, wie die staatliche Förderung ausgestaltet ist und welche Aspekte bei der persönlichen Vorsorgeplanung zu berücksichtigen sind. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Frage, was mit bestehenden Riesterverträgen geschieht. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über mögliche Optionen sowie Orientierungshilfen für anstehende Entscheidungen. Der Vortrag vermittelt die wesentlichen Neuerungen, zeigt Chancen und Risiken auf und gibt Hinweise zu möglichen nächsten Schritten für die individuelle Altersvorsorge.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Claudia Behringer, Generationenberaterin IHK und unabhängiger Finanzcoach

Do, 26.11.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I

15,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **H13121KT**

Das Haus auf die Kinder übertragen

In vielen Familien ist die Frage „Immobilien vererben oder übertragen“ ein wichtiges Thema. Der Vortrag zeigt verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten auf: Übertragung zu Lebzeiten mit Wohnrecht oder Nießbrauch sowie Weitergabe durch Testament oder Erbvertrag. Dabei werden steuerliche Aspekte, Rückfallklauseln und die Gleichbehandlung von Kindern betrachtet. Auch persönliche und familiäre Rahmenbedingungen spielen bei der Wahl der passenden Lösung eine wichtige Rolle. Ziel ist es, die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Wege kennenzulernen und eine gut informierte Entscheidung treffen zu können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Iris Harff, Fachanwältin für Familienrecht

Do, 03.12.26, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I

15,00 EUR, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **H13122KT**

Sozialhilferegress bei Schenkung und Erbe

Viele Menschen möchten Vermögen bereits zu Lebzeiten auf Kinder oder Angehörige übertragen oder ihren Nachlass sinnvoll gestalten. Doch was passiert, wenn später Pflegebedürftigkeit eintritt und die Kosten für Pflege oder Heimaufenthalt nicht aus eigenen Mitteln getragen werden können? Kann das Sozialamt auf frühere Schenkungen zurückgreifen? Welche Auswirkungen haben Erbschaften, Nießbrauchrechte, Wohnrechte oder Übertragungsverträge? Der Vortrag vermittelt Grundlagen rund um die Themen Sozialhilferegress, Schenkungen und Erbfall. Er zeigt auf, welche rechtlichen Zusammenhänge zu beachten sind und welche Gestaltungsmöglichkeiten bei der Vermögensübertragung bestehen. So erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über wichtige Fragen der Vorsorge und Nachlassgestaltung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Iris Harff, Fachanwältin für Familienrecht

Do, 10.12.26, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I

15,00 EUR, 6-20 TN

Finance goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt

Die Digitalisierung verändert unseren Umgang mit Geld grundlegend: Bezahlen, Sparen, Investieren und Finanzberatung finden zunehmend online statt. Daher bietet der Bayerische Volkshochschulverband e. V. von September 2026 bis März 2027 eine Online-Verbraucherbildungsreihe an, die Finanzthemen im digitalen Wandel beleuchtet. Gefördert wird das Angebot vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Expertinnen und Experten zeigen, wie digitale Angebote unsere Finanzentscheidungen beeinflussen – von Bezahl- und Banking-Tools über neue Anlagemöglichkeiten bis hin zu KI-gestützter Beratung und den Empfehlungen von Influencern. Die Reihe vermittelt verständlich Wissen über Chancen und Risiken digitaler Finanzangebote und unterstützt Verbraucherinnen und Verbraucher dabei, sicher und informiert mit ihrem Geld umzugehen.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungsinhalten erhalten Sie unter Angabe der Kursnummer auf www.vhs-kitzingen.de.

● Kurs-Nr. **H13311KT online**

Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Di, 22.09.26, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H13312KT online**

Wem kann ich mein Geld anvertrauen?

Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Influencern im Check

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Jonas Völker,

MBA Honorarberater und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Di, 20.10.26, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H13313KT online**

Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Online-Vortrag

Erfahren Sie, wie die Digitalisierung nachhaltige Investments verändert und welche digitalen Plattformen verantwortungsbewusstes Anlegen unterstützen. Lernen Sie, Greenwashing zu erkennen und Ihr Geld gewinnbringend sowie im Einklang mit Ihren Werten zu investieren.

Alexander Roos, Fachberater bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Di, 17.11.26, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei



Bayerischer Volkshochschulverband e.V.



Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz



Verbraucherbildung Bayern

● Kurs-Nr. **H13314KT online**

Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Prof. Dr. Martin Werding,

Prof. für Sozialpolitik und öffentliche Finanzen, Ruhr-Universität Bochum

Di, 08.12.26, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H13315KT online**

Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Dr. Sabrina Volk,

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin

Di, 12.01.27, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H13316KT online**

Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland

Di, 09.02.27, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H13317KT online**

Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“

Online-Vortrag
Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk "The Waterworks of Money" erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie auf eindrucksvolle Art zu verstehen, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden, Professor für New Finance an der The Hague University of Applied Sciences

Di, 16.03.27, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

Gebührenfrei

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

● Kurs-Nr. **H14521WI**

Hochwasser – vorbereitet anstatt überrascht

Vortrag mit Diskussion

Nach der Hitzeperiode und dem Wassermangel im Sommer 2026 scheinen Hochwasserereignisse weit entfernt. Doch Starkregen kann innerhalb kurzer Zeit zu Überschwemmungen und Sturzfluten führen. Infolge des Klimawandels nehmen Häufigkeit und Intensität solcher Ereignisse zu, die oft erhebliche Schäden für Menschen, Gebäude und Infrastruktur verursachen. Diesen Ereignissen und den damit verbundenen Gefahren sind wir jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Im Vortrag werden die vielfältigen Möglichkeiten der Hochwasservorsorge sowie Schutz- und Vorsorgemaßnahmen vorgestellt. Außerdem besteht ausreichend Gelegenheit für Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Dipl.-Ing. Norbert Schneider, ehem.

Abt.-Leiter am Wasserwirtschaftsamt Bad Kissingen

Di, 24.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerzentrum Wiesentheid, EG

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Umweltbildung / Verbraucherfragen

Energiewende / Klimaschutz

Die Veranstaltungsreihe "Energiewende und Klimaschutz im Kitzinger Land" findet in Kooperation mit dem Landkreis Kitzingen und der Stadt Kitzingen statt.

● Kurs-Nr. **H14511KT**

Die Wärmepumpe will gut geplant sein

Vortrag mit Diskussion

Wärmepumpen sind eine klimafreundliche und zukunftssichere Heizlösung – doch eignen sie sich auch für ältere Häuser? Der Vortrag zeigt die technischen Voraussetzungen, Kosten und staatlichen Fördermöglichkeiten auf und erläutert die wichtigsten Planungsschritte sowie Lösungen für die Warmwasserbereitung und mehr Effizienz im Ein- und kleineren Mehrfamilienhaus. Zusätzlich erhalten Sie praktische Hinweise für die Planung, Umsetzung und den wirtschaftlichen Betrieb.

Dipl.-Ing. (FH) Jutta Maria Betz, Vorstand des Deutschen Energieberaternetzwerkes e.V.

Di, 13.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal

Gebührenfrei, ohne Anmeldung



Landkreis Kitzingen



© Verbraucherzentrale Bayern

● Kurs-Nr. **H14513KT**

Gebäudemodernisierungsgesetz 2026

Die wichtigsten Neuerungen im Überblick
Vortrag mit Diskussion

Das neue Gebäudemodernisierungsgesetz ersetzt Mitte 2026 das bisherige Gebäudeenergiegesetz (GEG). Doch was bedeutet das konkret für Bauherren, Hauseigentümer und alle, die eine Sanierung planen? Im Vortrag erfahren Sie, welche Änderungen das neue Gesetz für den Neubau sowie die Sanierung von Ein- und Mehrfamilienhäusern mit sich bringt. Ändert sich etwas an den benötigten Dämmstärken? Welche vorherigen Pflichten fallen weg? Können Öl und Gas wirklich weiterhin verwendet werden? Was hat es mit der Grüngas-Quote auf sich? Inwieweit steht das Gesetz im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung der Stadt Kitzingen? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag verständlich erläutert und anhand aktueller Regelungen eingeordnet.

Dipl.-Ing. (FH) Daniel Stumpf, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern
Di, 08.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H14514KT**

Strom von der Sonne Teil 1 Schritt für Schritt zur passenden Photovoltaikanlage

Vortrag mit Diskussion

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Grundlagen der Photovoltaik. Es wird darauf eingegangen, wann Photovoltaik auf dem Dach oder auf dem Balkon mehr Sinn ergibt, und erklärt die technischen Hintergründe. Wichtige Fragen der Auslegung, wie die Größe der Anlage, die Kosten, die Ausrichtung, Aspekte der Verschattung, mögliche Förderungen, Einspeisung oder Selbstnutzung, die Lebensdauer der Anlage sowie die Frage nach der Versicherung werden ebenfalls geklärt. Dieser Vortrag ist Teil einer dreiteiligen Reihe zur Photovoltaik und schafft erstes Grundlagenwissen.

Verbraucherbildung Bayern

Di, 12.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H14515KT**

Strom von der Sonne Teil 2 Der Batteriespeicher

Vortrag mit Diskussion

Die Batterietechnik für Photovoltaiksysteme ist in den letzten Jahren deutlich günstiger und ausgereifter geworden. Batteriespeicher werden mittlerweile in Supermarktketten und Baumärkten angeboten. Aber welche Batterie ergibt für welche Anlage Sinn? In diesem Vortrag wird auf die Vorteile der Batteriespeicher,

die Kosten, die notwendige Speicherkapazität, die gesetzlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen, die verschiedenen Arten von Batteriespeichern, die Lebensdauer, die Möglichkeiten des Lademanagements und die laufenden Kosten eingegangen. Dieser Vortrag ist der zweite Teil einer dreiteiligen Reihe zur Photovoltaik.

Energieagentur Oberfranken

Di, 02.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **H14512KT**

Vom heißen Grau zum kühlenden Grün

Fühlt sich der Weg vor die Haustür an manchen Sommertagen an, als würden Sie in einen Backofen treten? Und ist es schon früh am Morgen im Garten kaum auszuhalten, weil die Sonne unerbittlich scheint? Gleichzeitig steigen die Abwassergebühren, und für die Bewässerung der Pflanzen wird immer mehr kostbares Trinkwasser benötigt. Hinzu kommt, dass Starkregen und Überschwemmungen künftig weiter zunehmen werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Begrünung rund ums Haus das Mikroklima spürbar verbessern und die Sommerhitze deutlich abmildern können. Anhand verschiedener Gebäude- und Gartentypen wird gezeigt, wie Sie Haus und Garten mit einfachen Maßnahmen angenehm kühl halten, ein wohlthuendes Wohnumfeld schaffen und gleichzeitig etwas für Boden, Wasser und Klima tun können.

Mechthild Engert, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege, Landschaftsarchitektin

Di, 10.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

Gebührenfrei, ohne Anmeldung, 3-50 TN



© Mechthild Engert

Natur / Garten / Kräuter

● Kurs-Nr. **H14611KT**

Pilzlehrwanderung bei Kitzingen

Lernen Sie das Reich der Pilze in Ihrer Umgebung kennen und entdecken Sie die Vielfalt dieser besonderen Lebewesen. Sie erfahren, wann und wo welche Pilze zu finden sind, warum sich manche Pilzarten züchten lassen und andere nicht. Außerdem sprechen wir über Merkmale zur Unterscheidung von giftigen und ungiftigen Pilzen sowie über die richtigen Regeln beim Sammeln und Aufbewahren von Wildpilzen. Natürlich besteht die Möglichkeit, dass Sie dabei auch einige Pilze für zu Hause zum Probieren sammeln können. Gerne können Sie Ihre aktuelle Pilzliteratur mitbringen – wir tauschen uns darüber aus und besprechen Fragen rund um das Thema Pilze.



Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, gegebenenfalls Korb und Messer
Thomas Klein, Pilzsachverständiger Deutsche Gesellschaft für Mykologie
So, 04.10.26, 14.00-17.00 Uhr, 1-mal
Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
22,00 EUR (keine Erm.), 5-36 TN

● Kurs-Nr. **H37171IP neu**
Kräutergang Mistel und Co
Herbstliche Führung am Iphöfer
Herrngraben

Der diesjährige Herbstkräutergang führt uns in Iphofen entlang des Herrngrabens. Dort fallen die zahlreichen Misteln auf, die in den Baumkronen wachsen und spannende Einblicke in ihre besondere Lebensweise bieten. Sie erfahren Wissenswertes über die Mistel, ihre verschiedenen Wirtsbäume sowie ihre Bedeutung in Natur, Brauchtum und Heilkunde. Darüber hinaus entdecken wir die vielfältigen Pflanzen, Früchte und Samen, die der Herbst bereithält. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Kräutergang mit vielen spannenden Entdeckungen und Gelegenheit zum Austausch.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial
Daniela Heilein, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Sa, 10.10.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Iphöfer Herrngraben, gegenüber der "Alten Post" (heutiges Fitnessstudio), Bahnhofstraße 24, Iphofen
12,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. **H14612KT**
Traumgärten I - Planung
Wochenendseminar

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das "grüne Wohnzimmer" für die Familie. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung. An drei Terminen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Für Gärten im Planungsprozess und auch für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar

Hilfestellung. Jeder Teilnehmende wird in der Planung speziell seines Gartens von der erfahrenen Gartenarchitektin unterstützt. Bei Teilnahme einer 2. Person pro geplantem Garten reduziert sich die Kursgebühr für die Begleitperson auf 60,- EUR. In diesem Fall bitte telefonisch in der vhs-Geschäftsstelle melden.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, Bebauungsplan, Bleistift, Farbstifte, Radiergummi und Lineal. Die Fotos bitte ausgedruckt oder auf dem Laptop mitbringen
Dipl.-Ing. (FH) Moira Scholz, Landschaftsarchitektin
Fr, 16.10.26, 19.00-21.00 Uhr
und Sa, 17.10.26, 09.00-17.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
120,00 EUR (keine Erm.) inkl. Materialkosten, bei 4 TN

Tiere

● Kurs-Nr. **H14711KT online**
Smoothies für den Hund
Grüne Kräuterkraft, lecker und gesund
Online-Vortrag

Smoothies werden auch von Hunden gerne angenommen und stellen, richtig zubereitet, eine sinnvolle und gesundheitsfördernde Nahrungsergänzung dar. Nicht zu süß, aber mit geballter Pflanzenkraft liefern sie dem Hund viele wichtige Vitalstoffe, Ballaststoffe und Flüssigkeit - ideal für Spätsommer und Herbst. Kräuter aus dem heimischen Garten oder beim Spaziergang gesammelt, bilden die Basis für unsere Smoothies. Dazu kommen etwas Obstsaft oder Kokosnusswasser und schon ist ein gesunder Snack zubereitet. Von leicht süß über säuerlich bis hin zu würzig bieten vielseitige Rezeptideen für jeden Geschmack die passende Variante. Dabei erfahren Sie, welche Kräuter geeignet sind, wie sie richtig kombiniert werden und worauf bei der Zubereitung geachtet werden sollte.

Birgit Vorndran, Tierheilpraktikerin
Mi, 07.10.26, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar mit Zoom
8,00 EUR, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **H14712KT online**
Nährstoffversorgung des Hundes
Mangel erkennen und richtig vorbeugen
Online-Vortrag

Viele Hundehalter sind unsicher, ob die Fütterung ihres Hundes alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe liefert. Bekommt mein Hund zu wenig Kalzium oder vielleicht zu viel? Solche Fragen führen häufig zu Sorgen über Mangelerscheinungen oder eine Überversorgung. In diesem Webinar betrachten wir die wichtigsten Nährstoffe und ihre Aufgaben im Körper des Hundes, werfen einen Blick auf die Grundlagen der Verdauung und betrachten die körpereigenen Regulationsmechanismen. Außerdem erfahren Sie, welche Ursachen Nährstoffdefizite haben können und wie Sie den Gesundheitszustand Ihres Hundes besser einschätzen können.

Anmeldeschluss: 18.11.2026
Birgit Vorndran, Tierheilpraktikerin
Mi, 25.11.26, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar mit Zoom
8,00 EUR, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **H14713KT online**
Darmgesundheit beim Hund
Maßnahmen zur Stärkung und
Gesunderhaltung des Verdauungstraktes
Online-Vortrag

Tierheilpraktikerin und Ernährungsberaterin Birgit Vorndran stellt effektive Maßnahmen der Prophylaxe und Diätetik vor, mit denen Sie den Darm Ihres Hundes stärken und gesund erhalten können. Im Webinar gehen wir auf die Zusammenhänge von Verdauungssystem, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem ein und zeigen Möglichkeiten auf, wie man mit einfachen Maßnahmen diese stark aufeinander Einfluss nehmenden Systeme positiv beeinflussen kann. Natürlich gehen wir auch auf Themen wie Präbiotika und Probiotika ein und machen einen kleinen Ausflug in die Lebensmittelkunde. Hinweis: In diesem Webinar geht es um Prophylaxe-Maßnahmen zur Stärkung und Gesunderhaltung des Hundes.

Anmeldeschluss: 13.01.2027
Birgit Vorndran, Tierheilpraktikerin
Mi, 20.01.27, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar mit Zoom
8,00 EUR, 6-20 TN

Hier bin ich daheim.
Mein Zuhause. Meine Entscheidung.



Sicher. Fair. Regional.

LKW
Kitzingen

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

● Kurs-Nr. H16111KT *neu*

Resilienz in unsicheren Zeiten

Vortrag mit Diskussion

Krisen, Druck, ständige Veränderungen. Viele Menschen fühlen sich verunsichert. Resilienz bedeutet jedoch nicht, mehr auszuhalten, sondern innerlich stabil zu bleiben. In diesem Vortrag von Autorin Melanie Dertinger erfahren Sie, warum unsere Haltung entscheidend ist, wenn das Außen wankt. Sie nehmen neue Perspektiven auf Stress, konkrete Impulse zur Selbstregulation und Denkanstöße mit, die Ihnen helfen, auch in unsicheren Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Melanie Dertinger, Resilienztrainerin und Coach

Di, 17.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung



Melanie Dertinger

● Kurs-Nr. H16112KT *neu*

Schatzkiste Ressourcen

Entdecke deine Kraftquellen im Alltag

Oft sitzen wir auf wahren Schätzen und nehmen sie im Alltag kaum wahr. Dabei sind unsere persönlichen Kraftquellen wichtige Begleiter, die uns Stabilität, Zuversicht und Lebensfreude schenken können. Das können äußere Ressourcen sein – wie wertvolle Freundschaften, inspirierende Menschen oder der Zugang zu Wissen und Erfahrungen – ebenso wie innere Stärken, die wir im Laufe des Lebens entwickelt haben: Humor, Gelassenheit, Fähigkeiten oder eine liebevolle Partnerschaft. An diesen beiden Abenden entdecken wir unsere individuellen Kraftquellen, lernen uns selbst besser kennen und erleben kleine Körperübungen, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, unsere Mitte zu finden und gestärkt durch den Alltag zu gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di, 13.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 2-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
27,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H16113WI *neu*

Frei Sprechen - stark wirken

Sicher, überzeugend und motivierend vor der Gruppe sprechen

Einen Rechenschaftsbericht als Vereinsvorstand vortragen, eine Ehrung für verdiente Vereinsmitglieder moderieren oder eine Rede als ehrenamtlicher Kommunalpolitiker halten. Wo immer Sie öffentlich auftreten, stehen Sie im

Rampenlicht. Aber da ist es! Das Lampenfieber. Der berühmte „Kloß im Hals“ und die schweißnassen Hände kurz vor Ihrer Rede. Da bietet ein bis ins Detail ausformuliertes Redemanuskript einen (scheinbar) sicheren Halt im Sturm Ihrer Nervosität. Wie toll wäre es aber, wenn Sie mit einer freien Stimme Ihre Zuhörer begeistern können? Wie glaubhaft und authentisch wirkt das, was Sie sagen, wenn Sie es nicht Wort für Wort ablesen müssen? Lernen Sie in diesem Kurs, Ihre Nervosität in den Griff zu bekommen, erfahren Sie, wie Sie Redekonzepte erstellen und frei vortragen können, so wie Tipps und Tricks, die Ihnen weiterhelfen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Robert Hambloch, Coach, Trainer, zertifizierter Moderator

Do, 15.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 4-mal
Bürgerzentrum Wiesentheid, Dachraum
59,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. H16114KT

Hochsensibilität

Lebe Deine Begabung - Nutze Deine Stärken

Sie leben in einer starken Gefühlswelt, die Sie manchmal überrollt? Sie reagieren besonders empfindlich auf äußere Reize wie Geräusche, Licht, Gerüche oder die Stimmung anderer Menschen und haben gelegentlich das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird? Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt intensiver wahr und bringen zugleich viele Stärken mit: Sie sind häufig empathisch, kreativ, aufmerksam und gute Zuhörer. In diesem Kurs erfahren Sie, was Hochsensibilität bedeutet, wie sie sich im Alltag auswirkt und wie Sie bewusster mit ihr umgehen können, um sie weniger als Belastung und mehr als persönliche Stärke zu erleben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Thomas Schneider, Philosophischer Praktiker
Mi, 11.11.26, 18.00-20.00 Uhr, 3-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
48,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H16115IP *neu*

Raus aus ungesunden Beziehungen

Toxische Beziehungen erkennen und ändern

Kennen Sie das Gefühl, sich immer wieder anzupassen, zu zweifeln oder ausgelaugt zu sein – in der Partnerschaft, im Job oder in Freundschaften? Vielleicht stecken Sie in einer Beziehung, die Ihnen mehr Kraft raubt, als gibt. In diesem Workshop erkennen Sie typische Muster toxischer Beziehungen – privat wie beruflich – und verstehen, warum Loslassen so schwerfällt. Sie schauen ehrlich auf Ihre eigenen Bedürfnisse und lernen klare Grenzen zu setzen. Mit wirkungsvollen Impulsen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und entwickeln erste Schritte, um sich zu lösen und neue, gesündere Wege zu gehen. Für alle, die sich nicht länger klein



Silke Rautenbach

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.

halten lassen möchten. Wir arbeiten in einem geschützten Raum für ehrliche Reflexion und neue Perspektiven.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo, 09.11.26, 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. H16116IP

Die vielen Einsamkeiten

Einsamkeit hat viele Gesichter

Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, das uns alle unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status betrifft. In diesem Workshop nähern wir uns behutsam und offen diesem Thema. Wo zeigt sich Einsamkeit in meinem Leben und welche Wege führen zu mehr Verbundenheit und Lebendigkeit? Im Austausch und mit Impulsen entdecken wir neue Perspektiven auf uns selbst und andere.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo, 23.11.26, 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. H16117IP

Sinnerfüllt leben in Krisenzeiten

Dem Leben Bedeutung geben

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo, 18.01.27, 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

Bitte beachten Sie: Für die Kurse von Frau Rautenbach wurde im letzten Programmheft irrtümlich ein falscher Preis ausgewiesen.



Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober

Psychische Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für Wohlbefinden und Lebensqualität. Der Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober rückt das Thema in den Mittelpunkt und ermutigt dazu, auf das eigene seelische Gleichgewicht zu achten, offen über Belastungen zu sprechen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Schon kleine Schritte im Alltag – wie Bewegung, Erholung oder der Austausch mit anderen – können helfen, die eigene Resilienz zu stärken und psychischen Belastungen vorzubeugen. Gleichzeitig trägt ein offener Umgang mit psychischer Gesundheit dazu bei, Vorurteile abzubauen und das gegenseitige Verständnis zu fördern.

Passend dazu finden Sie über das gesamte Semester hinweg vielfältige Seminare und Angebote in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie und Gesundheit. Diese unterstützen Sie dabei, Ihre mentale Gesundheit zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und hilfreiche Impulse für einen gesunden und ausgeglichenen Alltag mitzunehmen.

● Kurs-Nr. H37115KT **neu** Mental Health First Aid (MHFA) - Ersthelferkurs für psychische Gesundheit

Kompetent helfen bei Krisen und psychischen Gesundheitsproblemen

Mehr als 40 Prozent der Menschen in Deutschland erleben im Laufe ihres Lebens eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Dennoch ist das Thema häufig mit Unsicherheit, Berührungsängsten und Vorurteilen verbunden. Der MHFA (Mental Health First Aid) Ersthelferkurs vermittelt in 12 Stunden grundlegende Kenntnisse über psychische Gesundheit und befähigt Laien, erste Anzeichen psychischer Belastungen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Neben theoretischem Wissen werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Problemen und Krisen praxisnah vermittelt und eingeübt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Betroffene unterstützen, Gespräche einfühlsam führen und bei Bedarf weitere Hilfsangebote aufzeigen können. Der Kurs stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Menschen in psychischen Krisen, baut Vorurteile ab und trägt dazu bei, die eigene psychische Gesundheit bewusster wahrzunehmen und zu fördern.

Tanja Glemnitz und Anja Kadric

Fr, 29.01.27, 09.00-16.00 Uhr
und Sa, 30.01.27, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau, Saal
235,00 EUR (keine Erm.), 10-16 TN

● Kurs-Nr. H16120KT **online** Souverän und selbstsicher auftreten

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Dieses Online-Training hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken - auf der mentalen und rationalen Ebene - ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen. Das Training ist ausgerichtet auf berufliche Ziele: sich durchsetzen, überzeugen und verkaufen, sympathisch rüberkommen, auftreten gegen-

über Kunden, Kollegen und Vorgesetzten und die eigenen Karriereziele erreichen. Die Methoden greifen jedoch auch in privaten Bereichen: Familie, Beziehungen, Flirten, ein selbstsicheres Vorbild für Ihre Kinder etc.

Anmeldeschluss: 25.09.2026

Michael Moesslang

Di, 29.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H16121KT **online**

Raus aus dem Gedankenkarussell: Overthinking verstehen, stoppen und innere Klarheit gewinnen

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Kennen Sie das: Ihre Gedanken kommen nicht zur Ruhe? In diesem Workshop geht es ums Overthinking, dem anhaltenden Grübeln, das Energie kostet und den Blick fürs Wesentliche trübt. Sie erfahren, warum das Gehirn dazu neigt, sich in Gedankenschleifen zu verlieren, und welche inneren Muster eine Rolle spielen.

Anmeldeschluss: 04.12.2026

Anna Ludwig

Do, 10.12.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H16122KT **online**

Plötzlich ohne Arbeit – und jetzt?

Wie Sie wieder Motivation und Lebensfreude finden

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Arbeit ist nicht nur anstrengend, sondern auch Lebensinhalt. Selbst dann, wenn es unsere Entscheidung war, aufzuhören zu arbeiten, kann dieser Schritt überraschend zu einer inneren Krise führen. Was kann in dieser Situation helfen? Sich sortieren, sich die richtigen Fragen stellen, sich neu ausrichten, unter anderem mit der japanischen Methode Ikigai.

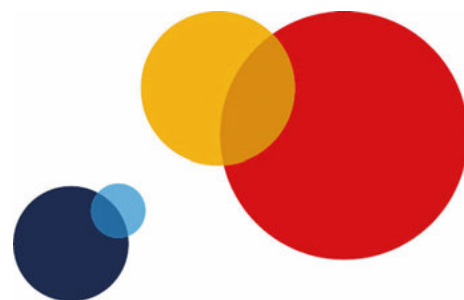
Anmeldeschluss: 22.01.2027

Thomas Schneider

Di, 26.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

9,00 EUR (keine Erm.)



Philosophie / Religion / Ethik

● Kurs-Nr. H17515KT

Metamoderne - Willkommen in der Zukunft

Wohin steuert das Schiff der Menschheit?

Vortrag mit Diskussion

Metamoderne - der Begriff geistert zunehmend durch die Medien. Was bedeutet das genau? Wir wünschen uns ein Ende der Omnikrise, doch genau das ist nicht in Sicht. Wir stehen vor einem Umbruch auf allen Ebenen - ökologisch, wirtschaftlich und in unserer Art, das Leben zu gestalten. Altes wird hinterfragt, Neues verbindet noch nicht. Ausgehend von Platons Gastmahl wandern wir durch Moderne und Postmoderne hin zu den Fragestellungen der Zukunft - welche Entwicklungsaufgaben erwarten uns und wie können wir in uns Freude entwickeln, Neues zu gestalten? Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir es wagen, über uns hinauszuwachen, um den Mut zur Zukunft zu entwickeln oder mit den Worten von Jonathan Rowson: "Die Metamoderne führt uns ins kulturelle Dazwischen, ins politische Danach und ins mystische Darüberhinaus."

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 19.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer

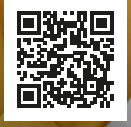
5,00 EUR, ohne Anmeldung



Der vhs-Newsletter: Immer informiert!

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

www.vhs-kitzingen.de



**Diversität / Gender /
Interkulturalität**


● Kurs-Nr. **H17111KT**
**Toleranz als gelebte
Herausforderung**

Eine Kooperationsveranstaltung des Freundeskreises der Partnerstädte Kitzingen e.V. und der Volkshochschule Kitzingen
Podiumsgespräch

„Demokratie und Freiheit setzen Toleranz voraus“ (Otfried Höffe)

Schon im Reich Alexanders des Großen oder im Persischen Reich lebten Menschen unterschiedlicher Religionen und Kulturen im Wesentlichen friedlich zusammen. Die aktuellen weltweiten politischen Entwicklungen sowie das gesellschaftliche Miteinander in Deutschland geben jedoch Anlass zur Beunruhigung. Zunehmend wird ein eklatanter Mangel an Toleranz, gegenseitigem Respekt und Verständnis wahrgenommen.

Welche Rolle spielt Toleranz in einer demokratischen Gesellschaft? Welche Verantwortung bringt sie mit sich und wo liegen ihre Grenzen? Zu dieser umstrittenen Tugend – zu ihren Verpflichtungen, aber auch zu ihren Grenzen – diskutieren:

- Frau Kerstin Baderschneider, Dekanin der Ev. Stadtkirche
- Herr Jörg Kornacker, Diakon der Kath. Kirche
- Frau Dr. Claudia Rammelt, Ruhr-Universität Bochum, Kennerin des Islam und Gesprächsleitung
- N.N. für den Jüdischen Glauben

Fragen und Beiträge aus dem Publikum sind ausdrücklich erwünscht. Im Anschluss an den offiziellen Teil besteht bei Getränken und Snacks die Möglichkeit, die Diskussion in entspannter Atmosphäre fortzusetzen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

moderiert von Dr. Claudia Rammelt

Fr, 30.10.26, 19.00-22.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

**Naturwissenschaft / Technik /
Mobilität**

● Kurs-Nr. **H19111KT online**
**Warum Quantencomputer alles
verändern**

Der Beginn einer neuen Ära!

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Quantencomputer brechen mit den Gesetzen klassischer Logik und eröffnen völlig neue Rechenwelten. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, wie Qubits, Überlagerung und Verschränkung funktionieren – und warum Quantencomputer das Potenzial haben, Wissenschaft, Industrie und unsere Vorstellung von der Welt grundlegend zu verändern. Dabei erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die faszinierenden Grundlagen dieser zukunftsweisenden Technologie sowie in die Chancen und Herausforderungen, die mit ihrer Entwicklung verbunden sind.

Anmeldeschluss: 20.11.2026

Dr. Günter Spanner

Di, 24.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar

15,00 EUR (keine Erm.)

Medien / Kommunikation

● Kurs-Nr. **H19511KT**
**Fake News - Bedrohung für unsere
Demokratie?**

Vortrag mit Diskussion



© onepphoto | stock.adobe.com

Mit zunehmender Digitalisierung der Kommunikation beschleunigt sich der Austausch von Informationen. Gleichzeitig erleben Desinformationen eine regelrechte Blüte und scheinen allgegenwärtig zu sein – insbesondere im Vorfeld von Wahlen. Gezielte Falschnachrichten beeinflussen dabei unser Gesellschaftsbild und sind längst zu einer ernstzunehmenden Herausforderung geworden.

Daraus ergeben sich wichtige Fragen: Was sind Fake News und wie lassen sie sich erkennen? Welche Rolle spielen soziale Netzwerke? Welche Gefahr entsteht für die Demokratie, wenn das Vertrauen in seriösen Journalismus schwindet, und welchen Einfluss haben Fake News auf den gesellschaftlichen Diskurs? Diesen Fragen widmet sich der Vortrag und zeigt auf, wie ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Informationen im Netz gelingen kann.

Thomas Schreck

Mi, 02.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei, ohne Anmeldung



Das Volks-
HOCH-
schul**GEFÜHL:**
Erfüllung
finden
und andere
inspirieren.



Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
www.vhs-kitzingen.de





Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

Vorträge

● Kurs-Nr. H18111KT

China hautnah

**Kultur, Menschen, Regionen und
kulinarische Vielfalt**

Vortrag

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, wie an kaum einem anderen Ort der Erde. Die kulinarische Vielfalt könnte nicht größer und die sprachliche Vielfalt nicht unterschiedlicher sein. Tauchen Sie ein in eine jahrtausendealte Kultur. Der Vortrag nimmt Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung, wie wir es heute kennen. Lernen Sie eine Seite des Landes kennen, die Sie zuvor noch nicht erlebt haben. Die Veranstaltung verbindet persönliche Reiseerfahrungen mit Einblicken aus einem 3,5-jährigen Aufenthalt in China und führt durch die vielfältigen Regionen des Landes. Von ethnischen Gruppen, beeindruckenden Reiserassen, dem kalten Norden und dem warmen Süden über Sprachen und Schriftzeichen bis hin zur berühmten Großen Mauer werden unterschiedliche Facetten dieses faszinierenden Landes vorgestellt.

Florian Mehling

Do, 19.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
8,00 EUR



© Regina Scharff

● Kurs-Nr. H18112DE

Toskana - Reisemomente in Bildern

Begleiten Sie die Referentin auf eine stimmungsvolle Bilderreise in eine der schönsten Regionen Italiens. Entdecken Sie die besondere Atmosphäre der historischen Städte Arezzo, Siena, San Gimignano, Pisa, Lucca und natürlich Florenz. Eindrucksvolle Fotografien und persönliche Reiseeindrücke vermitteln die Schönheit der toskanischen Landschaft, ihrer Architektur und ihres einzigartigen Flairs. Lassen Sie sich von den faszinierenden Eindrücken dieser besonderen Region inspirieren und entfliehen Sie für einen Moment dem grauen Novemberalltag. Der Besuch des Bildervortrags ist gebührenfrei; die Referentin freut sich jedoch über eine freiwillige Spende

zur Unterstützung ihrer Arbeit. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Regina Scharff

Sa, 07.11.26, 15.00-16.30 Uhr, 1-mal
KuK Dettelbach, Rathausplatz 6
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H18113KT *online*

Architektinnen und Designerinnen, die die Welt veränderten

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Eileen Gray, Lina Bo Bardi, Emilie Winkelmann, Lilly Reich – bedeutende Persönlichkeiten, deren Namen heute kaum bekannt sind. Ihre Werke prägen Architektur und Design bis heute. Entdecken Sie das Leben dieser außergewöhnlichen Frauen, ihre Ideen und ihren Einfluss auf unsere Lebensräume.

Anmeldeschluss: 04.12.2026

Waltraud Lenhart

Mo, 07.12.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H18115KT *online*

München - Vom Salzhandel zur Residenzstadt

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Eine Zeitreise durch Münchens Geschichte: von der römischen Siedlung forum apud munichen über mittelalterliche Handelswege bis zu den Stadterweiterungen des 19. Jahrhunderts.

Anmeldeschluss: 22.01.2027

Christine Hornberger

Mi, 27.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

BERGTHEIM | KÜRNACH | ESTENFELD | WÜRZBURG | EIBELSTADT | OCHSENFURT | AUB | RÖTTINGEN | UETTINGEN



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

Du willst deine freien Tage ge-
nießen 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

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg

Über den Horizont

● Kurs-Nr. H18161KT Eine fantastische Wanderreise durch Bolivien



© Jörg Mieke

Bolivien – lange unterschätzt und doch voller Überraschungen: Die Hammelburger Jörg und Nicole Mieke haben eine lange Wanderreise in eines der ursprünglichsten Länder Südamerikas gewagt: Dabei entstanden Bilder atemberaubender 5.000er-Gipfel oder vom aktiven Vulkan Uturunku. Neben dem Durchqueren des größten Salzsees der Welt, dem Besuch von La Paz und dem Titicacasee boten Begegnungen mit der lokalen Bevölkerung tiefe Einblicke in den Alltag und die oft herausfordernden Lebensbedingungen der Campesinos.

Jörg Mieke

So, 25.10.26, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR inkl. USt., ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H18162KT Schottland Freiheit auf vier Rädern

30.000 Lochs, 6.000 Flüsse, 282 Munros und eine Küstenlinie von 10.000 Kilometern. Ein Viertel des kleinen Landes besteht aus National- oder Naturparks. Eine Einladung für den Reisejournalisten Stefan Pompetzki. Über acht Monate erkundet er Schottland mit dem Campervan, wandert zum Stac Pollaidh und zur Sandwood Bay. Mit ins Gepäck kommen Geschichten und Begegnungen mit außergewöhnlichen Zeitgenossen, wie dem Nessi-Hunter Stephen Feltham oder Sarah Gilmore, der Reporterin der Wochenzeitung der Orkneyinseln. Ob sich der Traum vom perfekten Papageientaucher-Foto auch erfüllt?

Stefan Pompetzki

So, 29.11.26, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR inkl. USt., ohne Anmeldung



© Stefan Pompetzki

● Kurs-Nr. H18164KT Island - im Rausch der Sinne

Mit Foto- und Filmkamera durchstreift das National Geographic Fotografenehepaar Aneta und Dirk Bleyer monatelang und zu jeder Jahreszeit die entlegensten Winkel der Insel, sammeln Aufnahmen voller Zauber und Magie und trotzen den Urgewalten der Natur, wie dem speienden Vulkan mit dem unaussprechlichen Namen Eyjafjallajökull. Bleyers bildgewaltige Island-Multivision ist eine Hommage an das letzte Abenteuer Europas, eine Reise im Rausch der Sinne!

Dirk Bleyer, Fotojournalist, Buchautor

So, 31.01.27, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR, ohne Anmeldung



© Dirk Bleyer

● Kurs-Nr. H18165KT Portugal mit Madeira Atlantik, Weite, Stille

Haushohe Wellen krachen auf Europas Westen, wenige Kilometer entfernt im Alentejo weht kein Hauch. Hitze. Isoliert thronen die kleinen Dörfer Monsanto und Monsaraz über staubigen Ebenen. Geier kreisen über tiefen Schluchten. An der Algarve finden Sie immer noch das eine oder andere Chamäleon, natürlich auch nahezu unberührte Strände und oben im Norden in der Serra da Estrela dominiert die Einsamkeit.



© Steffen Hoppe

Oberhalb von Sintra, in dichten Wäldern und verlassenen Mönchszellen, wähnt man sich weit weg von der Metropole Lissabon. Die heimliche Hauptstadt aber liegt im Norden: Porto... Der Zauber Madeiras darf natürlich auch nicht fehlen. Hier begleiten uns heiße Samba-rythmen hinauf zu sturmumtosten Gipfeln und mystischen Nebelwäldern. Entdecken Sie mit Steffen Hoppe den fernen Westen Europas: Feste, Festungen, quirlige Metropolen, einsame Landschaften und ein starkes Lebensgefühl: Portugal!

Steffen Hoppe

So, 28.02.27, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR, ohne Anmeldung

Über den Horizont

Die Multivisionen „Über den Horizont“ laden zu faszinierenden Reisen in verschiedene Länder und Kulturen ein. Beeindruckende Bilder, persönliche Geschichten und spannende Hintergründe eröffnen neue Perspektiven auf Menschen, Landschaften und Lebensweisen. Kommen Sie mit auf eine Reise voller Entdeckungen, spannender Begegnungen und neuer Eindrücke. Erleben Sie faszinierende Einblicke in ferne und nahe Lebenswelten – und blicken Sie mit uns über den Horizont hinaus.

● Kurs-Nr. H18166KT Drei Esel im Balkan

Eine anspruchsvolle Wanderung führt Lotta, Stefan und Esel Jonny vom Prokletije-Gebirge in Montenegro nach Albanien. Sie begegnen Flüssen, Steilhängen, Herden, Hunden, Müllproblemen und Parasiten, erleben aber auch große Gastfreundschaft. Waldbrand, Polizeikontrollen, Bärenspuren und eine Lebensmittelvergiftung fordern das Trio heraus. Jonny, längst Familienmitglied, bestimmt oft mit – ein Abenteuer voller Humor, Tierliebe und überraschender Wendungen.



© Stefan Schiele

Mit Mitte zwanzig erfüllte sich Lotta ihren lang gehegten Kindheitstraum und kaufte den Esel Jonny. Gemeinsam mit ihm und ihrem Partner wanderte sie über die Alpen, erkundete Spanien und Portugal, bis ihr Weg schließlich auf den Balkan führte. Jonny wurde zum festen Bestandteil der Familie. Auch im rollenden Tiny-house war sein Platz bereits eingeplant: ein eigener Stall mit genügend Raum für eine Langohrfreundin – für die Zeit, nachdem sie den Eselhof verlassen hatten.

Lotta Lubkoll

Do, 08.04.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
16,00 EUR inkl. USt., ohne Anmeldung

Kartenvorverkauf Multivisionen

Tourist-Info Kitzingen

Schrankenstr. 1, Tel.: 09321 208888

Online-Kartenbestellung:

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

Weitere Informationen:

www.stadt-kitzingen.de



Veranstaltungen im Kulturhaus Alte Synagoge

Das Kulturhaus Alte Synagoge – ein Ort der Kultur, der Erinnerung und der Begegnung. Sie sind eingeladen beim vielfältigen Kulturprogramm zu hören, zu staunen, zu lachen – und einander zu begegnen. Denn lebendige Kultur stärkt das, was uns verbindet: Menschlichkeit, Offenheit und Demokratie.

● Kurs-Nr. H21711KT Kitzinger Klezmer Festival Jüdische Fest- und Hochzeitsmusik Osteuropas

Die Veranstaltung wird vom europäischen Förderprogramm LEADER gefördert und ist eine Kooperation mit dem Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen und dem Förderverein ehemalige Synagoge Kitzingen am Main e.V.

Festival Programm:

Freitag:

- 18:30 Uhr: Hausführung durch die Alte Synagoge Kitzingen
- 19:30 Uhr: Konzert „Ot Azoy? Klezmer & Jiddische Lieder Konzert“

Samstag:

Workshops mit den Musikerinnen: „Lomir shpiln zingen tantsn“ – Lasst uns spielen, singen, tanzen! Jede*r ist willkommen, ob jung oder alt – mit Vorkenntnissen oder ohne.



© Nils Brederlow

© Mery Esposi

- 10:00 Uhr: Klezmer-Instrumentalworkshop - Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Klezmermusik! Nicht vergessen: eignes Instrument
- 12:00 Uhr: Workshop Jiddisches Lied - Entdecke die faszinierende Welt des jiddischen Liedes! Der Workshop richtet sich an alle, die Freude am Singen haben.
- ca. 13:30 Uhr: Mittagspause mit Verpflegung auf Spendenbasis
- 15:00 Uhr: Klezmer-Tanz! - In diesem Workshop lernst du traditionelle jiddische Kreis- und Paartänze kennen. Komm einfach vorbei und tanzt mit!
- 17:00 Uhr: Abschlussveranstaltung / Präsentation der Workshops & gemeinsame Tanzrunde mit allen.

Die Workshops verstehen sich als Schnupperkurse und dauern jeweils ca. 90 Minuten. Zur Abschlussparty können auch alle Freunde und Familienangehörigen eingeladen werden. Um Voranmeldung wird gebeten, die Plätze sind begrenzt: altesynagoge@stadt-kitzingen.de. Der Eintritt und die Teilnahme sind kostenfrei – Spenden sind willkommen!
Fr, 13.11.26, 18.30-22.00 Uhr
und Sa, 14.11.26, 10.00-19.00 Uhr
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal



© Michael Uebler

● Kurs-Nr. H21712KT Jazz & More From Rio to New York feat. Franziska Graz Fr, 09.10.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal 20,00 EUR

● Kurs-Nr. H21713KT Jazz & More Happy 100th Birthday Miles Davis! Feat. Hubert Winter & Martin Auer Fr, 20.11.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal 20,00 EUR



© Thomas Eberl

● Kurs-Nr. H21714KT Jazz & More Das Akkordeon im Jazz feat. Niko Graz Fr, 11.12.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal 20,00 EUR

● Kurs-Nr. H21715KT STREET FIGHTING MEN The Stones Tribute Fr, 16.10.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal ab 19,00 EUR

● Kurs-Nr. H21716KT Carolyn No - NE//ON – 20 Years Live Sa, 21.11.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal 27,00 EUR

Kartenvorverkauf Konzerte

Tourist-Info Kitzingen
Schrannenstr. 1, Tel.: 09321 208888

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

Weitere Informationen:
www.stadt-kitzingen.de

● Kurs-Nr. H21717KT Sarah Straub & Freunde Lamettasongs – Weihnachten mit Sarah Straub Sa, 05.12.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal 23,00 EUR

● Kurs-Nr. H21718KT Ephemeral Alles Vergehende bildet Raum für Neues. Klang entsteht und vergeht unmittelbar. Jeder Augenblick ist einzigartig und zerbrechlich. Sa, 12.12.26, 20.00-22.00 Uhr, 1-mal Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal 20,00 EUR

Literatur

● Kurs-Nr. H22111KT Lesen und darüber reden Offener Lesekreis Jeden dritten Donnerstag im Monat treffen sich Literaturbegeisterte in der Stadtbücherei Kitzingen für den offenen Literaturkreis. Dieser bietet Raum für den Austausch über aktuelle, interessante und lesenswerte Bücher in entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Die Teilnehmenden müssen die besprochenen Titel nicht im Vorfeld gelesen haben und können jederzeit eigene Lieblingsbücher vorstellen. Unterschiedliche Sichtweisen und auch kritische Anmerkungen sind ausdrücklich erwünscht, denn ein lebendiger Dialog macht das Gespräch über Literatur besonders bereichernd. Terminübersicht auf der Homepage der Stadtbücherei oder auf Anfrage per Mail an buecherei@stadt-kitzingen.de. **Sheena Ulsamer**, Leiterin der Stadtbücherei Jeden 3. Donnerstag im Monat Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé Gebührenfrei, 2-8 TN



© Sheena Ulsamer

Kleinkunst / Tanz / Theater

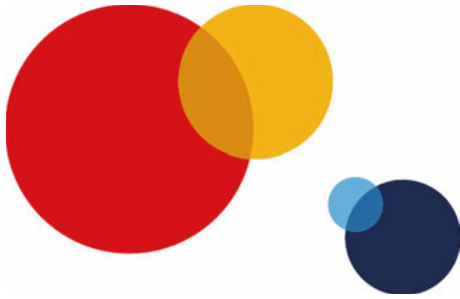
Theaterpraxis / Kleinkunst

● Kurs-Nr. H23611MA **neu** Die Kunst der Improvisation - Theater im Hier und Jetzt Die Kunst der theatralen Improvisation basiert auf mehreren Säulen. Offenheit für den Spielpartner, Gespür für Dramaturgie, Verwandlungskunst und Lockerheit - komme, was wolle. Doch es soll niemand vom Lampenfieber über-

rollt werden. Der Kurs richtet sich an Einsteigende und alle, die ihre ersten Schritte im Improvisationstheater machen möchten. In einer wertschätzenden Atmosphäre werden die Grundlagen und wichtigsten Techniken dieser vielschichtigen Theaterform vermittelt. Gleichzeitig bleibt genügend Raum, um auf die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden einzugehen. Die Termine am 27. Januar und 03. Februar finden im Lagerhaus Marktbreit statt.

Patrick Kobler

Mi, 13.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 4-mal
Mehrzweckraum im Schlossgebäude Marktbreit
(hint. Eing., 2. Stock)
84,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN



Tanzpraxis

● Kurs-Nr. H24111KT

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 auch in den Herbstferien am 05.11.2026 statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Do, 24.09.26, 20.00-21.30 Uhr, 8-mal
Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Saal
104,00 EUR (keine Erm.) pro Person, 12-30 TN

● Kurs-Nr. H24211KT *neu*

Linedance

Kurs für Einsteigende

Linedance ist ein abwechslungsreicher Tanzstil, bei dem in Reihen und Linien synchron zu Musik getanzt wird – ganz ohne Partner, zu verschiedenen Musikrichtungen, von Country bis Pop. Der in den USA entstandene Tanz hat sich weltweit verbreitet und eignet sich für Menschen jeden Alters. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Anfänger sowie an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In angenehmer Atmosphäre werden Schrittfolgen erlernt und gemeinsam geübt.

Linedance fördert Koordination, Konzentration und Freude an der Bewegung.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien am 05.11.2026 statt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Do, 24.09.26, 18.00-18.45 Uhr, 8-mal
Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Saal
65,00 EUR (keine Erm.), 12-25 TN

● Kurs-Nr. H24212KT

Internationale Folklore für Anfänger*innen

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, 01.10.26, 20.00-20.45 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Turnhalle
36,00 EUR, 10-24 TN

● Kurs-Nr. H24214KT

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, 01.10.26, 20.45-21.30 Uhr, 10-mal
Wirtschaftsschule, Turnhalle
36,00 EUR, 10-24 TN

● Kurs-Nr. H24315KT

Tanzen im Kreis

Ein Weg zur inneren Ruhe

Entdecken Sie die Schönheit einfacher, leicht erlernbarer Tänze im Kreis aus verschiedenen Kulturen. Das Repertoire reicht von ruhig-meditativen, zum Teil sakralen und folkloristischen, bis hin zu spielerisch-fröhlichen Tänzen. Fernab vom Leistungsdruck ist dies eine gemeinsame Bewegung, die das Herz öffnet, die Seele berührt und zum Aufatmen einlädt.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Mi, 14.10.26, 19.30-21.00 Uhr, 3-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
27,00 EUR, 8-10 TN

Tanz dich fit - von Kopf bis Fuß!

Erlebnistanz: Gesellige Tänze für Tanzbegeisterte

Tanzen ist Lebensfreude und eine wunderbare Möglichkeit, bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Bewegung zur Musik fördert Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und stärkt zugleich Gedächtnis und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Tanzerfahrung, Rhythmusgefühl und Freude an der Bewegung. Getanzt werden abwechslungsreiche Tänze aus dem Erlebnistanz - mal schwungvoll und mitreißend, mal ruhig und fließend. Internationale Tänze, Paar-, Kreis und

Gassentänze sowie Square- und Linedance sorgen für musikalische Vielfalt und gesellige Stunden in angenehmer Atmosphäre.
Bitte mitbringen: Getränk

● Kurs-Nr. H24321KT

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

Mi, 30.09.26, 14.30-16.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
60,00 EUR, 12-25 TN

● Kurs-Nr. H24322KT

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

Mi, 13.01.27, 14.30-16.00 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau, Saal
24,00 EUR, 12-25 TN

Tanzen im besten Alter:

Erlebnistanz

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

● Kurs-Nr. H24324KT

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Do, 01.10.26, 14.30-16.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
60,00 EUR, 12-24 TN



Herrnstraße 3 - 97318 Kitzingen
09321-4863 | info@foto-koch.com | www.foto-koch.com



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

● Kurs-Nr. H24325DE

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz
Di, 06.10.26, 15.30-17.00 Uhr, 10-mal
ehem. kath. Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
60,00 EUR, 12-14 TN

● Kurs-Nr. H24326DE

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz
Di, 12.01.27, 15.30-17.00 Uhr, 4-mal
ehem. kath. Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
24,00 EUR, 12-14 TN

● Kurs-Nr. H24327KT

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz
Do, 14.01.27, 14.30-16.00 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau, Saal
24,00 EUR, 12-24 TN

Kunst / Kulturgeschichte

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

● Kurs-Nr. H25411KT **neu**

Urban Sketching - Stadtmomente aufs Papier bringen

Mit Urban Sketching bringen Sie Momente auf Papier - spontan, lebendig und ohne Druck. Dabei gibt es kein Motiv, welches es nicht Wert wäre, gezeichnet zu werden. Mit einfachen Mitteln und lockerer Strichführung entdecken wir Kitzingen neu - erst drinnen, später und bei gutem Wetter draußen. Lernen Sie perspektivisches Zeichnen, räumliches Denken und schärfen Sie Ihren Blick für Details. Erste Erfahrung im Umgang mit Papier, Stiften und Farben sind von Vorteil aber kein Muss. Dieser Kurs ist Ideal für alle, die kreativ sein und gleichzeitig ihre Umgebung auf eine neue, intensive Art wahrnehmen und festhalten möchten.

Bitte mitbringen: Klappstuhl/-hocker, Skizzenbuch oder -Block in A5 - A4, Stifte nach Wahl (z.B. Bleistifte oder Fineliner), Radiergummi, 2-3 Papierklammern, eine feste Unterlage (z.B. Klemmbrett)

Moritz Wenzel

Do, 01.10.26, 17.00-19.00 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
80,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. H25413KT **neu**

Vielfalt der Zeichenkunst

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ob mit Bleistift, Fineliner oder anderen Zeichenmaterialien - in diesem Kurs entdecken wir die vielfältigen Möglichkeiten des Zeichnens. Von abstrakten Formen bis hin zu realistischen Darstellungen ist alles erlaubt. Sie haben die Möglichkeit eine eigene grafische Ausdrucksweise

zu entwickeln und den Zugang zum Zeichnen zu finden. Schritt für Schritt werden zeichnerische Grundlagen und Techniken vermittelt. Als Inspiration dienen Gegenstände, Fotografien, die eigene Fantasie sowie ausgewählte Werke bedeutender Zeichnerinnen und Zeichner aus der Kunstgeschichte. Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren und kreativen Gestalten - lassen Sie gemeinsam den Zeichenstift tanzen! Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer und Papier/Zeichenblock

Ingrid Barbara Mehlert

Mo, 09.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
96,00 EUR, 6-10 TN



© Drobot Dean | stock.adobe.com

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. H25421KT

Ingrid Barbara Mehlert

Di, 06.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
96,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H25422WI **neu**

Ingrid Barbara Mehlert

Do, 08.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal
Bürgerzentrum Wiesenthaid, Schankraum
96,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H25423KT

Ingrid Barbara Mehlert

Di, 08.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
96,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H25431KT

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, 02.10.26, 09.00-12.00 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
145,00 EUR, 8-11 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 Tonmassen/-Farben und Flusigglassuren. Mögliche Objekte sind bis zu einer Höhe/Breite bzw. Durchmesser von ca. 25cm machbar. Zur Kursgebühr kommen noch verbrauchsabhängige Material- und Brennkosten hinzu, die im Kurs bezahlt werden.

Der 3. Termin am 24.11.2025 ist für das Glasieren der gefertigten Objekte vorgesehen. An diesem Kurs können Sie mit und ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Anmeldeschluss: 09.10.2026

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

Christine Baumgart

Fr, 23.10.26, 17.00-19.30 Uhr,
und Sa, 24.10.26, 09.00-15.30 Uhr
und Di, 24.11.26, 17.30-20.30 Uhr
Keramik-Werkstatt Christine Baumgart, Zum Zobelberg 6, Segnitz
93,00 EUR, 5-6 TN



© BGStock72 | stock.adobe.com

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.

Freies Gestalten mit Ton Keramikkurs für Erwachsene

In diesem Töpferkurs steht die Freude am freien Gestalten im Mittelpunkt. Ohne feste Vorgaben entsteht Raum für eigene Ideen und Projekte aus Ton. Ob alltägliche Gebrauchsgegenstände wie Tassen und Vasen, oder kleine Figuren – Genießen Sie die Freude, kreativ zu sein. Verschiedene Techniken können spielerisch erprobt werden; zugleich werden grundlegende Fertigkeiten des Aufbaus, Formens und Verzierens vermittelt, die die Umsetzung persönlicher Gestaltungsideen unterstützen. Sie dürfen gerne eigene Skizzen mitbringen.

Die entstandenen Werke (Steinzeugton) werden nach dem 1. Brand gemeinsam glasiert und nochmals gebrannt.

Zum Kurs kommen noch 15,- € pro 1 kg verbrauchsabhängige Material- und Brennkosten hinzu, die im Kurs direkt bar bezahlt werden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

● Kurs-Nr. H26115KT **neu** Sabine Koberstein

Fr, 09.10.26, 16.30-19.00 Uhr
und Sa, 10.10.26, 10.00-16.30 Uhr
und Sa, 24.10.26, 10.00-13.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
93,00 EUR zzgl. 15,00 EUR Materialkosten pro kg, 6 TN

● Kurs-Nr. H26117KT **neu**

Sabine Koberstein

Fr, 15.01.27, 16.30-19.00 Uhr
und Sa, 16.01.27, 10.00-16.30 Uhr
und Sa, 30.01.27, 10.00-13.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
93,00 EUR zzgl. 15,00 EUR Materialkosten pro kg, 6 TN

Textiles Gestalten

● Kurs-Nr. H26411KT

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.

Bitte mitbringen: Sie erhalten bei Anmeldung eine Materialliste. Bei Bedarf kann zusätzlich benötigtes Material direkt bei der Kursleitung erworben werden

Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)

Mo, 05.10.26, 18.00-20.30 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
80,00 EUR, 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 en-

ger 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.

Dieser Kurs findet nicht statt am 26.11.2026.

Bitte mitbringen: Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Bei Bedarf kann zusätzlich benötigtes Material direkt bei der Kursleitung erworben werden.

● Kurs-Nr. H26413KT

Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)

Do, 12.11.26, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
100,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. H26415KT

Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)

Do, 14.01.27, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Werkraum
100,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. H26417WI **neu**

Aus Alt mach Neu - Kreativer Upcycling Nähkurs Für Fortgeschrittene

Alte Lieblingsstücke müssen nicht im Kleiderschrank verstauben oder im Altkleidercontainer landen. In diesem kreativen Nähkurs entdecken Sie, wie aus ausgedienter Kleidung neue, praktische und individuelle Unikate entstehen. Ob aus einer alten Jeans eine Tasche oder aus einem ausgerichteten Pullover eine Mütze wird - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Im Kurs lernen Sie, wie Sie ihr individuelles Projekt Schritt für Schritt an der Nähmaschine umsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits sicher mit der Nähmaschine umgehen und aus alter Kleidung kreative, nachhaltige Unikate gestalten möchten. Bitte bringen Sie ihre eigene Nähmaschine mit und planen Sie ein, einige Näharbeiten zuhause weiterzuführen. Bitte mitbringen: Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

Manuela Pfaff

Do, 19.11.26, 18.00-20.30 Uhr, 2-mal
Bürgerzentrum Wiesentheid, EG
40,00 EUR, 6-7 TN

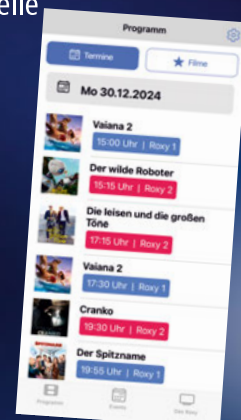


Das perfekte Geschenk für Freunde
guter Filme: die **RoxyCard**



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

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



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



Musiktheorie

● Kurs-Nr. **H28731KT online**
Emotionen in der Musik - Wie Klänge unsere Gefühle bewegen
 Vortragsreihe

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
 Warum kann uns Musik zu Tränen rühren, Gänsehaut erzeugen oder plötzlich glücklich machen? In dieser Vortragsreihe entdecken Sie, wie Komponisten und Musiker gezielt mit Klang, Rhythmus und Melodie arbeiten, um Emotionen auszudrücken und beim Hören auszulösen. Anhand ausgewählter Beispiele – von Johann Sebastian Bach bis hin zu moderner Filmmusik von Hans Zimmer – lernen Sie, musikalische Gefühle bewusster wahrzunehmen und zu verstehen. Die Reihe verbindet anschauliche Erklärungen mit vielen Hörbeispielen und lädt zum gemeinsamen Austausch ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Vortragsreihe besteht aus mehreren Einheiten, diese sind unabhängig voneinander buchbar.

Termine und Themen:

22.10.26: Einleitung - Warum Musik uns berührt

19.11.26: Trauer und Melancholie

10.12.26: Liebe und Leidenschaft

21.01.27: Spannung und Angst

18.02.27: Freude, Glück und Euphorie

Anmeldeschluss:

2 Tage vor dem jeweiligen Termin

Die Vorträge finden jeweils von 19.00-20.30 Uhr statt, die Gebühr pro Termin beträgt 9,00 EUR (keine Erm.)

Svetlana Savintsev

vhs-Webinar

Musikalische Praxis

Instrumentalkurse

● Kurs-Nr. **H29111P**
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 für jedermann 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 I startet wieder im Frühjahr 2027.

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

Linda Schatz

Mo, 05.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 6-mal
 Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mittagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)
 48,00 EUR, 4-7 TN

● Kurs-Nr. **H29125P**
Gitarren-Workshop

Im 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 um die Freude an der Musik, das eigene Können zu erweitern und Neues kennenzulernen.

Zwei Liederwünsche pro Teilnehmenden werden gerne bis 1 Woche vor Kursbeginn angenommen (mit oder ohne Liedblatt). Vorkenntnisse vergleichbar mit Gitarre für Anfänger II erforderlich. Anmeldeschluss: 08.01.2027

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

Hans-Dieter Saalfrank

Fr, 15.01.27, 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. **H29128MA**
Djembe-Workshop

Die afrikanische Trommel erleben

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

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

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien am 04.11.2026 statt.

Mame Cheikh Seck

Mi, 28.10.26, 17.00-18.45 Uhr, 5-mal
 Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Straße
 84,00 EUR, 5-15 TN

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

Veranstaltungen

bis 18. Oktober
StadtSchoppen
 Donnerstag – Sonntag

18. Oktober
Etwashäuser Kerm
 mit verkaufsoffenem Sonntag

08. November
Martinisonntag
 mit verkaufsoffenem Sonntag

27. November
Entzünden der größten Adventskerze Bayerns
 am Marktplatz

27. November – 24. Dezember
Weihnachtlicher Treffpunkt
 am Marktplatz

04. Dezember
Poetry Slam
 Deutsche FastnachtAkademie

06. Dezember
Nikolaus Rock
 am Marktplatz

11. – 13. Dezember
Weihnachtsmarkt Kitzingen leuchtet

Ortsteile

Siedlung
21. November
 Sternenzauber

Sickershausen
08. – 12. Oktober
 Sickershäuser Kirchweih

31. Oktober
 Kartverein-Schafkopf-Turnier

Hoheim
20. – 23. November
 Hoheimer Kirchweih



WWW.KITZINGEN-KANNS.DE



Stadtmarketing Kitzingen



Kitzingen am Main



vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Vorträge

● Kurs-Nr. H31111KT

Rauchstopp als Schlüssel zur Prävention:

Wie das Aufhören Herzinfarkt-, Schlaganfall- und Demenz-Risiko senkt

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land

Es ist nie zu spät für einen Neustart: Das Aufgeben des Rauchens ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um die eigene Gesundheit bis ins hohe Alter aktiv zu schützen. Die beiden Ärztinnen Dr. Elisabeth van Elten und Stefanie Held zeigen anhand aktueller Daten, wie Rauchen die Gefäße schädigt und das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Demenzerkrankungen massiv erhöht. Im Fokus des Vortrags steht die gute Nachricht: Unser Körper besitzt eine enorme Regenerationsfähigkeit. Erfahren Sie, wie schnell sich Herz und Gehirn nach dem Rauchstopp erholen und mit welchen wissenschaftlich belegten Strategien – von der Nikotinersatz- bis zur Verhaltenstherapie – der Ausstieg im Alltag dauerhaft gelingt.

Dr. Elisabeth van Elten,

Ärztin für Innere Medizin

Di, 15.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 1-mal

Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum (Ebene 1)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H31112KT

Herzinfarkt und Schlaganfall: Erkennen. Handeln. Leben retten. Symptome richtig deuten und im Ernstfall schnell und sicher reagieren

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land

Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zählt jede einzelne Minute – schnelles und sicheres Handeln kann Leben retten und Spätfolgen verhindern. Doch woran genau erkennt man die Warnsignale im Alltag und wie verhält man sich richtig, wenn das Gegenüber plötzlich Symptome zeigt? In diesem wichtigen, abteilungsübergreifenden Vortrag erklären die Experten für Kardiologie und Neurologie verständlich und praxisnah die typischen (und weniger bekannten) Anzeichen von akuten Durchblutungsstörungen des Herzens und des Gehirns. Sie er-

halten einen klaren Leitfaden, wie Sie im Ernstfall ohne Panik Erste Hilfe leisten und die Rettungskette aktivieren. Ein Vortrag, der Sicherheit schenkt und Ängste abbaut.

Prof. Dr. Frank Breuckmann,

Chefarzt der Klinik Kitzinger Land für konservative und interventionelle Kardiologie, Pneumologie, Neurologie und internistische Intensivmedizin

Di, 22.09.26, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal

Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum (Ebene 1)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung



● Kurs-Nr. H31113KT

Brustkrebsvorsorge und Beckenbodentraining Was Frauen hilft

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land

Zwei zentrale Frauenthemen, kompakt und kompetent erklärt: In diesem fächerübergreifenden Informationsnachmittag widmen sich die Expertinnen der Gynäkologie und Radiologie der ganzheitlichen Frauengesundheit. Im ersten Teil erfahren Sie alles Wichtige rund um die moderne Brustkrebsvorsorge, sinnvolle radiologische Früherkennungsuntersuchungen und worauf Frauen selbst achten können. Der zweite Teil widmet sich einem oft tabuisierten, aber für die Lebensqualität entscheidenden Thema: dem Beckenboden. Die Referentinnen erläutern die biologische Bedeutung einer starken Beckenbodenmuskulatur für die Kontinenz und geben praktische Tipps für ein effektives Alltags- training. Im Anschluss bleibt ausreichend Raum für persönliche Fragen und einen offenen Austausch.

Dr. Lisa Schwitalla,

Brustkrebszentrum am Maindreieck

Mi, 30.09.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal

Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum (Ebene 1)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H31114KT

Diabetes Typ 2 in der Balance Mit der richtigen Ernährung und Bewegung ans Ziel

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land

Die Diagnose „Typ 2 Diabetes“ bedeutet keineswegs den Verlust von Lebensqualität – mit den passenden Stellschrauben lässt sich die Erkrankung im Alltag wunderbar in die Balance bringen. Das interdisziplinäre Team der Klinik Kitzinger Land, bestehend aus ärztlicher Expertise und professioneller Diabetesberatung, erklärt Ihnen die medizinischen Hintergründe verständlich und barrierefrei. Sie erhalten alltagsnahe Tipps zu den Grundlagen einer modernen, genussvollen Ernährung bei Diabetes und erfahren, wie sich der Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen lässt. Eine anschauliche Anleitung für einfache, sanfte Bewegungsübungen zeigt Ihnen der Experte aus der Abteilung Physiotherapie, wie Sie ohne großen Aufwand im Alltag aktiv werden und Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern können.

Dr. Lars Langeloh,

Chefarzt der Abteilung Innere Medizin, KKL

Mi, 07.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal

Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum (Ebene 1)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H31115KT

Blutungen nach der Menopause: Ursachen, Diagnose und Behandlung von Postmenopause

In Kooperation mit der Klinik Kitzinger Land

Tritt nach einer längeren Phase ohne Regelblutung (Menopause) plötzlich wieder eine vaginale Blutung auf, sorgt das bei vielen betroffenen Frauen verständlicherweise für Verunsicherung. Gynäkologin XY informiert in diesem Vortrag einfühlsam und medizinisch fundiert über das Phänomen der Postmenopausenblutung. Wie häufig kommt dies vor, welche Risikofaktoren gibt es und welche – oft völlig harmlosen – Ursachen können dahinterstecken? Die Expertin erläutert Schritt für Schritt, was Betroffene bei der gynäkologischen Untersuchung erwartet, welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und wann eine rasche ärztliche Abklärung besonders wichtig ist. Der Vortrag vermittelt verständlich aktuelles medizinisches Wissen, ordnet mögliche Ursachen ein und gibt Orientierung für den richtigen Umgang mit postmenopausalen Blutungen. Ein kompakter Wegweiser, der informiert, Ängste abbaut und Klarheit schafft.

Anna Hakobyan,

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Fr, 09.10.26, 16.00-16.45 Uhr, 1-mal

Klinik Kitzinger Land, Gemeinschaftsraum (Ebene 1)

Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Vorträge der Klinik Kitzinger Land

Mit der Gesundheitsakademie Kitzinger Land bündelt die Klinik Kitzinger Land ihre Vortrags- und Informationsangebote. Ziel ist es, medizinisches Wissen verständlich zu vermitteln und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Fachärztinnen, Fachärzte sowie weitere Expertinnen und Experten informieren anschaulich über aktuelle Gesundheitsthemen und geben praktische Tipps für den Alltag. Die Vorträge finden im Gemeinschaftsraum I der Klinik Kitzinger Land statt. Ausgeschilderte Parkmöglichkeiten stehen vor Ort zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung möglich.



Vorträge der vhs Kitzingen

Freuen Sie sich auf interessante und abwechslungsreiche Vorträge im Kulturhaus Alte Synagoge. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Parkmöglichkeiten stehen Ihnen in unmittelbarer Nähe im Parkhaus P2 zur Verfügung. Aktuelle Informationen zu den Vorträgen finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-kitzingen.de sowie in der Tagespresse.

● Kurs-Nr. H31131KT

Herz schlägt Hirn

Wie Kommunikation mit Menschen mit Demenz gelingt

In Kooperation mit dem Caritas-Mehrgenerationenhaus St. Elisabeth Kitzingen



Vortrag mit Diskussion

Angehörige erleben im Alltag mit Demenzerkrankten häufig Momente von Aggression, Unruhe oder das wiederholte Stellen derselben Fragen. Dahinter steckt keine Absicht oder Bösartigkeit, sondern oft ein Ausdruck von Not, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. In der Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz kommt es deshalb darauf an, nicht allein auf rationale Erklärungen zu setzen, sondern die emotionale Ebene in den Mittelpunkt zu stellen. Der Vortrag zeigt, wie eine wertschätzende und einfühlsame Kommunikation gelingen kann, Konflikte entschärft werden und Begegnungen für beide Seiten entspannter werden.

Petra Dlugosch

Mi, 07.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H31133KT

Erholsamer Schlaf

Die Geheimzutat für mehr Flow

Vortrag mit Diskussion

Flow erleben wir, wenn wir ganz in dem aufgehen, was wir tun. Wir sind vollkommen konzentriert, motiviert und die Aufgaben scheinen uns mühelos von der Hand zu gehen. Doch im Alltag stellt sich dieser besondere Zustand oft nur selten ein. In diesem Vortrag erfahren wir, was Flow ausmacht, welche Phasen dabei eine Rolle spielen und wie wir ihn bewusster und häufiger erleben können. Dabei betrachten



© MarekPhotoDesign.com | stock.adobe.com

wir auch die wichtige Bedeutung von erholsamem Schlaf für unsere Energie, Konzentrationsfähigkeit und Lebensfreude. Wir schauen uns an, was guten Schlaf fördert und mit welchen einfachen, alltagstauglichen Maßnahmen wir unsere Schlafqualität verbessern können. Ein Vortrag für alle, die besser schlafen, neue Energie gewinnen und mit mehr Leichtigkeit und Begeisterung durch den Tag gehen möchten.

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di, 24.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H31134KT

Unsere Schilddrüse

Kleine Drüse mit großer Wirkung

Vortrag mit Diskussion

Unsere Schilddrüse steuert zahlreiche Körperfunktionen und hat großen Einfluss auf Stoffwechsel, Energie, Herz-Kreislauf und unser allgemeines Wohlbefinden. Erkrankungen bleiben häufig lange unbemerkt. In diesem Vortrag vermittelt die Referentin Anja Fahrmeier verständlich die Aufgaben der Schilddrüse, informiert über typische Beschwerden bei Dysfunktionen sowie Möglichkeiten der Prävention. Im Mittelpunkt stehen die Bedeutung einer ausreichenden Jodversorgung, die Rolle der Ernährung und die Frage, wann eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über die Schilddrüse erfahren und ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten.

Anja Fahrmeier, Apothekerin

Di, 26.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
5,00 EUR, ohne Anmeldung

Neu: Vortrag in Wiesentheid

In diesem Semester bereichert ein neuer Vortrag im Bereich Gesundheit unser Angebot in der Außenstelle Wiesentheid. Die Teilnahme ist gebührenfrei und ohne Anmeldung möglich.

● Kurs-Nr. H31132KT

Laufen macht stark – körperlich, mental, emotional

Vortrag mit Diskussion

Viele Menschen kennen die positiven Auswirkungen des langsamen Dauerlaufs auf die körperliche Gesundheit. Weniger bekannt sind seine vielfältigen Wirkungen auf die Psyche und das seelische Wohlbefinden. Regelmäßiges Laufen kann die Stimmung verbessern, Stress reduzieren, die mentale Widerstandskraft stärken und so einem Burnout entgegenwirken. Auch bei psychischen Belastungen wie Ängsten, depressiven Verstimmungen oder psychosomatischen Beschwerden kann Bewegung unterstützend wirken. Der Vortrag zeigt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse verständlich und anschaulich, warum Laufen Körper und Seele gleichermaßen zugutekommt. Er richtet sich an alle, die mehr über die positiven Effekte des Laufens erfahren und aktiv etwas für ihr körperlich-seelisches Wohlbefinden tun möchten.

Prof. Dr. Ulrich Bartmann,

Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie
Di, 10.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerzentrum Wiesentheid, EG
Gebührenfrei, ohne Anmeldung

Entspannung / Stressbewältigung

Entspannung / Körpererfahrung

● Kurs-Nr. H32111WI

Autogenes Training

Stressfrei und Entspannt

Viele Menschen erleben im Alltag anhaltenden Stress und finden nur schwer zu Ruhe und Entspannung. Autogenes Training hilft dabei, durch einfache Übungen selbstständig einen Entspannungszustand herzustellen und neue Kraft zu schöpfen. Im Kurs lernen Sie Methoden kennen, die Sie flexibel im Alltag anwenden können – zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs. Dabei können Sie Ihre Stressresistenz stärken und langfristig zu mehr innerer Ruhe und Wohlbefinden finden. Für alle, die Stress besser bewältigen und gezielt entspannen möchten.

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

Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training

Do, 01.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid, Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
53,00 EUR, 8-10 TN

● 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, Yoga- und Pilatestrainerin

Mo, 05.10.26, 17.30-18.30 Uhr, 13-mal
Luitpoldbau, Saal
70,00 EUR, 9-12 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, 2 Yogablöcke (wenn vorhanden), Decke

● Kurs-Nr. H32311IP

Wibke Düring, Yogalehrerin

Mo, 28.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 15-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal, (Eingang: Boverystraße 2)
80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. H32313KT

Nadine Seger, Yogalehrerin

Do, 01.10.26, 18.30-19.45 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
67,00 EUR, 9-15 TN



Hatha Yoga und die 5 Elemente

Hatha Yoga bildet die Basis dieses Kurses und wird durch die Prinzipien des Yoga der 5 Elemente ergänzt. Die Verbindung verschiedener Yogastile schafft eine abwechslungsreiche Praxis für Körper und Geist. Die Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Licht aktivieren unsere Energiezentren. Atemübungen und Meditationen fördern Entspannung, innere Ruhe und Achtsamkeit. Der Kurs lädt dazu ein, Altes loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke, warme Socken

● Kurs-Nr. H32321KT

Sonja Hofmann, Yogalehrerin
Mi, 30.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 15-mal
St. Martin-Schule, Turnhalle
121,00 EUR, 9-13 TN

● Kurs-Nr. H32322KT

Sonja Hofmann, Yogalehrerin
Mi, 30.09.26, 19.45-21.15 Uhr, 15-mal
St. Martin-Schule, Turnhalle
121,00 EUR, 9-13 TN

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und sanfte Yogaform, die dich zur Entspannung einlädt. Die Asanas werden ohne Leistungsdruck eingenommen und für 3 bis 5 Minuten gehalten. Dadurch können deine Muskeln loslassen, während dein Bindegewebe und deine Faszien sanft gedehnt werden. Gleichzeitig fördern die langen Haltezeiten Achtsamkeit, Geduld und innere Ruhe. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Decken, Yogablocke oder -bolster eingesetzt, um die Haltungen individuell zu unterstützen und dir ein entspanntes Verweilen zu ermöglichen. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist auch für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, ggf. Bolster oder Meditationskissen

● Kurs-Nr. H32324IP neu

Yin Yoga zum Kennenlernen
Hanna Pfeuffer, Yin Yoga Lehrerin
Mo, 12.10.26, 19.15-20.15 Uhr, 3-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal
Eingang: Boverstraße 2
18,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. H32325IP neu

Hanna Pfeuffer, Yin Yoga Lehrerin
Mo, 09.11.26, 19.15-20.15 Uhr, 6-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal
Eingang: Boverstraße 2
36,00 EUR, 8-10 TN

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.

Schlafen Sie gut
oder schnarchen Sie noch?



Apnoe- / Schnarchtherapie

Wir sorgen für einen
erholsamen Schlaf

Wie schön könnte
Ihr neues Lächeln sein?



Unsichtbare Zahnspangen

Sofortsimulation mit
3D-Scanner

Dr. Maria Koronidou

Kieferorthopädin
Zertifiziertes Mitglied der Deutschen
Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin
(DGZS)



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

● Kurs-Nr. H32327KT neu

Yin Yoga mit Harmoniumbegleitung Workshop zum Kennenlernen

Tauchen Sie ein in die stille, regenerierende Welt des Yin Yoga und lassen Sie sich von den sanften Klängen des Harmoniums tragen. Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen mehrere Minuten gehalten werden. Begleitet wird die Praxis von den warmen Klängen des Harmoniums - einem traditionellen indischen Tasteninstrument. So entsteht ein meditativer Raum, der zum Loslassen und Entspannen einlädt. Für Anfänger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken
Nadine Seger, Yogalehrerin
Do, 14.01.27, 18.30-19.45 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
10,00 EUR, 6-15 TN

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
Mo, 05.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H32332KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Mo, 11.01.27, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

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
Di, 06.10.26, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H32334KT

Brigitte Lemsch
Di, 12.01.27, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

● 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, Yoga- und Pilatestrainerin
Mo, 05.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
112,00 EUR, 9-12 TN





Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:
www.vhs-kitzingen.de
- per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de
- telefonisch: 09321 201910
- persönlich im Büro

Unabhängig davon, welche Anmeldeform Sie wählen, benötigen wir neben der Kursnummer folgende Angaben von Ihnen:

- Name und Anschrift
- Telefonnummer und E-Mail- Adresse
- ein SEPA-Lastschriftmandat
- Ihr Geburtsdatum

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Ihr vhs-Team

● Kurs-Nr. H32341IP **neu**

Entlastung für den Rücken

Yoga und Feldenkrais bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen entstehen häufig durch Verspannungen, Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Stress. In diesem Workshop verbinden sich Feldenkrais und Yoga zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Körperbewusstsein. Sanfte Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Rücken zu entlasten und neue, gesunde Bewegungsmuster zu entwickeln – für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke
Irina Selig, Yogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin & Heilpraktikerin

Sa, 21.11.26, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal
Weingut Gamm, Mönchsodheimerstraße 4,
97348 Markt Einersheim
28,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. H32342IP **neu**

Entlastung für den Nacken

Yoga und Feldenkrais bei Nackenschmerzen

Verspannungen und Nackenschmerzen entstehen häufig durch langes Sitzen, Smartphone- und Computernutzung oder Stress. In diesem Workshop verbinden sich Yoga und Feldenkrais zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Körperbewusstsein. Sanfte Übungen lösen Verspannungen, stärken Nacken, Schultern und Rücken und fördern bewussthafte Bewegungsmuster. So kann der Nacken entlastet und das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden. Für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke
Irina Selig, Yogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin & Heilpraktikerin

Sa, 23.01.27, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal
Weingut Gamm, Mönchsodheimerstraße 4,
97348 Markt Einersheim
28,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. H32351KT

YogaPilates

YogaPilates verbindet die fließenden, achtsamen Bewegungen des Yoga mit den kräftigenden und stabilisierenden Übungen aus dem Pilates. In diesem Kurs stehen Körperbewusstsein, kontrollierte Atmung und eine starke Körpermitte im Mittelpunkt. Die Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit, Balance und eine gesunde Haltung – sowohl dynamisch als auch in ruhigen Sequenzen. Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga oder Pilates lieben und Lust haben, beide Trainingsformen in einer abwechslungsreichen Einheit zu erleben. Durch die Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung wird der gesamte Körper ganzheitlich trainiert. Gleichzeitig hilft YogaPilates dabei, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken, Matte
Roswitha Baumann, Yoga- und Pilatestrainerin
Mo, 05.10.26, 20.00-21.00 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. H32511KT

Taijiquan 24-Yang-Stil

Beweglichkeit für den ganzen Körper

Taijiquan ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die heute vor allem zur Gesundheitsförderung und -erhaltung praktiziert wird. Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen, das gesamte Bindegewebe werden durch die sanften Bewegungen schonend gestärkt, was die Freude an der Bewegung erhöht. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung wird die Durchblutung angeregt. Gleichzeitig werden durch die Koordination der Bewegungen und die achtsame Ausführung Konzentration und geistige Ausgeglichenheit gefördert.

Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet und richtet sich an Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: weite, bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder warme Socken

Hans-Ullrich Wolkenstein,

Taiji-/Qi Gong-Lehrer DTB

Di, 29.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum
90,00 EUR, 8-10 TN



● Kurs-Nr. H32521KT **neu**

Qigong

Fitness aus dem Reich der Mitte

Qigong ist ein bewährtes Übungssystem der chinesischen Gesundheitslehre, das sich über Jahrtausende entwickelt und bis heute erhalten hat. Im Mittelpunkt stehen sanfte, fließende Bewegungen, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen. Anders als viele westliche Fitnessprogramme ist in Ganzkörperprogramm, das zudem die geistigen Fähigkeiten stärkt. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und Koordination, stärken die Muskulatur und unterstützen eine aufrechte Körperhaltung. Gleichzeitig schulen sie Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung und können dabei helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Qigong kennen. Die Übungen vereinen Kräftigung, Dehnung, Lockerung und Entspannung und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Da sie ohne großen Aufwand durchgeführt werden können, lassen sie sich leicht in den Alltag integrieren und bieten so eine nachhaltige Möglichkeit, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: weite, bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder warme Socken
Hans-Ullrich Wolkenstein,
Taiji-/Qi Gong-Lehrer DTB
Di, 29.09.26, 17.00-18.15 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum
75,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. H32525KT

Qigong Wildgans Typ I

Gesundheitszustandstraining

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung und Schuhe

Weihong Yang, Arzt für chinesische Medizin
Fr, 22.01.27, 18.30-21.00 Uhr, 2-mal
Luitpoldbau, Saal
55,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H32711KT **neu**

Kleine Auszeiten im Alltag

Meditation im Rhythmus der Jahreszeiten

Dieser Kurs lädt einmal im Monat dazu ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und einen Moment der Ruhe zu erleben. In geführten Meditationen, einfachen Achtsamkeitsübungen und



kurzen Phasen der Stille entsteht ein geschützter Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken. Die Abende orientieren sich am Jahreskreis und begleiten durch die besondere Zeit von Herbst und Winter bis hin zum Neubeginn im neuen Jahr. Sie bieten eine wohltuende Möglichkeit, den Übergang vom Arbeitstag in den Feierabend bewusst zu gestalten und bei sich selbst anzukommen. Der Kurs ist für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für Menschen, die ihre Meditationspraxis vertiefen oder wieder aufnehmen möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, falls vorhanden: Meditationskissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Andrea Schott-Heinzmann,
Meditationslehrerin, Transformationstherapeutin
n. R. Betz

Termine: immer Dienstags von 17.30-18.15 Uhr
06.10., 10.11., 08.12.26, 12.01., 02.02.27

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III

30,00 EUR, 6-9 TN



Andrea Schott-Heinzmann

Klangschalen-Meditation

Lassen Sie sich auf angenehme Weise von den Klangschalen in die Welt der Tiefenentspannung führen. Nach einer angeleiteten Traumreise können Sie mit den wohltuenden Klängen und Schwingungen der Klangschalen den Alltag loslassen und zur Ruhe kommen. Von der Klang-Meditation können Körper, Geist und Seele gleichermaßen profitieren. Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie die entspannende Wirkung der Klänge.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

● Kurs-Nr. H32721KT *neu*

Andrea Metz, Wellness-Therapeutin
Do, 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 4-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
48,00 EUR, 6-9 TN

● Kurs-Nr. H32722KT *neu*

Andrea Metz, Wellness-Therapeutin
Do, 14.01.27, 18.00-19.30 Uhr, 4-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
48,00 EUR, 6-9 TN



© FRANCISGONSA I stock.adobe.com

Entspannung und Klang

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

Bitte mitbringen: dicke Matte, Kissen, warme Decke, warme Socken, Getränk und Neugier.

● Kurs-Nr. H32731IP

Raus aus dem Stress

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Fr, 09.10.26, 19.30-20.30 Uhr, 4-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal,
Eingang: Boverystraße 2
32,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. H32732WI *neu*

Workshop zum Kennenlernen

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Fr, 13.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Sing- und Musikschule Wiesentheid,
Mehrweckraum EG,
Balthasar-Neumann-Str. 18
18,00 EUR, 4-8 TN

● Kurs-Nr. H32733IP

Ruhe finden

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Fr, 20.11.26, 19.30-20.30 Uhr, 4-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal,
Eingang: Boverystraße 2
32,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. H32734WI *neu*

Gedanken gehen auf Reisen

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Fr, 29.01.27, 19.30-20.30 Uhr, 2-mal
Sing- und Musikschule Wiesentheid,
Mehrweckraum EG,
Balthasar-Neumann-Str. 18
19,00 EUR, 5-8 TN

Bitte beachten Sie:

Unsere Kurse im Bereich Gesundheit sind vorbeugende Maßnahmen, sie wollen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie sind keine Therapie! Bei gesundheitlichen Beschwerden halten Sie bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

● Kurs-Nr. H32741KT

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 verzaubern.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken

Diana Weckert, Märchenerzählerin, und
Sandra Sauter, Entspannungstrainerin

Fr, 13.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau, Saal

19,00 EUR, 5-15 TN



● Kurs-Nr. H32751KT *neu*

Auszeit im Alltag

Kleine Bewegungseinheiten für mehr Balance

Es sind oft die kleinen Dinge, die uns im Alltag nachhaltig helfen: ein bewusstes Innehalten, ein paar sanfte Bewegungen oder ein tiefer Atemzug. Solche kurzen Auszeiten schenken neue Kraft, beruhigen unser Nervensystem und helfen uns, wieder bei uns selbst anzukommen. An zwei Abenden lernen wir einfache Bewegungseinheiten kennen, die ohne Vorkenntnisse und ohne Hilfsmittel leicht in den Alltag integriert werden können. Wir probieren verschiedene Übungen aus und entdecken, welche uns besonders guttun und Freude bereiten. Ein Kurs zum Entdecken, Abschalten und Krafttanken – denn oft genügen schon wenige Minuten, um im Alltag eine kleine Oase der Ruhe zu schaffen.

Christine Krokauer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di, 01.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 2-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III

27,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H33111KT

Der Stille lauschen

Atementspannung und Meditation

Getragen vom Atem, der Bewegung und dem gegenwärtigen Moment tauchen wir in die Stille ein. Durch bewusstes Atmen, sanfte Bewegungen und Meditation erfahren wir neue Möglichkeiten, Körper und Geist zu beleben und nachhaltig zu stärken. Die Konzentration auf den Atem schenkt Entspannung und Gelassenheit – gerade im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Karin Heininger, Atem- und Körperpädagogin
BV Atem®

Sa, 14.11.26, 14.00-17.00 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau, Saal

25,00 EUR, 6-12 TN



vhs Volkshochschule
Kitzingen

Schenken Sie doch einmal einen

Gutschein
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule Kitzingen

Innere Ruhe finden

Atemtherapie & Vagustraining für den Alltag

Stress, Anspannung und Reizüberflutung belasten viele Menschen im Alltag. In diesem Kurs lernen Sie, durch bewusste Atemtechniken und gezieltes Vagus-Training das Nervensystem zu regulieren, Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu entwickeln. Der Kurs bietet praktische Impulse für den Alltag und ist für alle geeignet, die ihre Resilienz stärken und mehr Balance finden möchten.

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

● Kurs-Nr. **H33112WI neu**

Karin Heininger, Atem- und Körperpädagogin
BV Atem®

Sa, 24.10.26, 14.00-17.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid,
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
25,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H33113KT neu**

Karin Heininger, Atem- und Körperpädagogin
BV Atem®

Sa, 16.01.27, 14.00-17.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
25,00 EUR, 6-12 TN

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

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

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

● Kurs-Nr. **H33121KT**

Heidi Schenkel, Feldenkraislehrerin

Do, 08.10.26, 17.15-18.15 Uhr, 5-mal
Dieser Kurs findet am 29.10. und 19.11.26 nicht statt.

Luitpoldbau, Saal
48,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **H33122KT**

Heidi Schenkel, Feldenkraislehrerin

Do, 17.12.26, 17.15-18.15 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau, Saal
48,00 EUR, 5-10 TN

Stressbewältigung

● Kurs-Nr. **H33711KT neu**

Eine Stunde Zeit für mich

Neue Kraft durch achtsame Kommunikation

Eine Stunde Zeit, um zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und sich selbst etwas Gutes zu tun. In einer wertschätzenden und geschützten Atmosphäre widmen wir uns in diesem Kurs dem Thema der achtsamen Kommunikation: Wie nehme ich meine eigenen Bedürfnisse wahr - und wie kann ich sie ausdrücken? Kann ich für mich eintreten oder lasse ich mich zu oft von anderen bestimmen? Mit praktischen Übungen, achtsamer Selbstfürsorge und gemeinsamen Reflexionen lernen wir, den Alltag bewusster zu gestalten, Stress abzubauen und uns selbst treu zu bleiben. Ziel ist es, neue Kraft, in einem geschützten Raum mehr Gelassenheit und inneres Wohlbefinden zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, Meditationskissen

Petra Fischer, Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin

Mo, 28.09.26, 18.15-19.30 Uhr, 5-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
50,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H33712KT neu**

Eine Stunde Zeit für mich

Neue Kraft durch gute Stressbewältigung

Eine Stunde Zeit, um zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Thema Stressbewältigung: Spüre ich mich selbst rechtzeitig, um bei Stress achtsam gegenzusteuern? Gestalte ich mein Leben bewusst - oder fühle ich mich oft vom Alltag getrieben? Mit praktischen Übungen, einem liebevollen Umgang mit uns selbst sowie gemeinsamen Reflexionen lernen wir, Stress besser zu regulieren, bewusster mit uns selbst umzugehen und neue innere Stabilität zu entwickeln. Es erwartet Sie ein geschützter Raum für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und neue Kraft im Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, Meditationskissen

Petra Fischer, Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin

Mo, 30.11.26, 18.15-19.30 Uhr, 5-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III
50,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H33713KT**

Mit Tanz und Selbstfürsorge gelassen ins Wochenende

In diesem Kurs verbinden die beiden Kursleiterinnen Regina Scharff (SuryaSoul®) und Petra Fischer (Eine Stunde Zeit für mich) ihre Erfahrungen und Kenntnisse und schaffen einen Raum für Entspannung, Bewegung und neue Impulse. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Tanz, Meditation, Reflexion und Entspannung bietet die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, aufzutanken und bewusst ins Wochenende zu starten. Mit Freude an Bewegung und in einer Atmosphäre der Gelassenheit werden neue Wege im Umgang mit Stress entdeckt, die Selbstwahrnehmung gestärkt und wertvolle Impulse für mehr Ausgeglichenheit im Alltag vermittelt. Ein Wohlfühlangebot, das Tanz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge miteinander verbindet und Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen, Getränk

Petra Fischer, Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin und **Regina Scharff**, SuryaSoul® Teacher

Fr, 27.11.26, 15.00-19.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
49,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. **H33761KT neu**

Zwischen Verantwortung und Selbstfürsorge

Gelassen bleiben in Beruf und Alltag – ein Angebot für Frauen

Du trägst Verantwortung im Beruf und in der Familie, organisiert und triffst täglich Entscheidungen. Dabei bleibt oft wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Dieser Kurs bietet einen bewussten Raum zum Innehalten, Durchatmen und Auftanken. In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe wird der Blick darauf gelenkt, was stärkt und was belastet. Gemeinsam werden alltagstaugliche Strategien zur Stressreduktion entwickelt, um auch in herausfordernden Situationen gelassen, präsent und handlungsfähig zu bleiben. Ein Schwerpunkt liegt auf Atemmeditation zur schnellen Stressregulation und Zentrierung. Ergänzend kommen einfache kinesiologische Übungen zum Einsatz, die körperlich und emotional entspannend wirken. So entsteht ein persönlicher Werkzeugkoffer für mehr innere Ruhe, Klarheit und nachhaltige Selbstfürsorge im Beruf und Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke

Tanja Mader, Systemischer Business & Life Coach (DGBB), NLP-Practitioner, Kinesiologin
Mo, 18.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 3-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen,
Seminarraum III

36,00 EUR, 6-8 TN

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.



Bewegung / Fitness

Fitness und Kraft

Wirbelsäulengymnastik

Haben Sie Rückenbeschwerden oder fühlen sich oft verspannt? Gezieltes Training von Muskulatur und Beweglichkeit kann helfen, Schmerzen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern. In diesem Kurs kräftigen wir die stabilisierende Bauch- und Rückenmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und üben ein rücken schonendes Bewegungsverhalten für den Alltag. Ergänzende Dehn- und Entspannungsübungen unterstützen die Regeneration und lockern verspannte Muskulatur.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. H34111KT

Carolin Trabold, Sportwissenschaftlerin
Mo, 28.09.26, 08.45-09.45 Uhr, 15-mal
Luitpoldbau, Saal
77,00 EUR, 10-18 TN

● Kurs-Nr. H34112KT

Carolin Trabold, Sportwissenschaftlerin
Mo, 28.09.26, 09.45-10.45 Uhr, 15-mal
Luitpoldbau, Saal
77,00 EUR, 10-17 TN

Rücken Fit

Mit Spaß an der Bewegung ab 55

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

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, Getränk

● Kurs-Nr. H34121IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin
Mi, 30.09.26, 17.00-18.00 Uhr, 9-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula,
Eingang: Boverystraße 2
54,00 EUR, 9-10 TN

● Kurs-Nr. H34122IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin
Mi, 30.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 9-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula,
Eingang: Boverystraße 2
54,00 EUR, 9-15 TN

Rücken Fit

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Das perfekte Training für einen gesunden und kräftigen Rücken. Gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen sowie sanftes Stretching sind die Hauptinhalte dieses Kurses. Bei vorliegenden schwerwiegenden Erkrankungen oder zurückliegenden Bandscheiben-Operationen sollte vor der Teilnahme der Arzt befragt werden. Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, saubere Sportschuhe

● Kurs-Nr. H34131KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Di, 06.10.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34132KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Mi, 07.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34133KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Di, 12.01.27, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

● Kurs-Nr. H34134KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Mi, 13.01.27, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer



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, 06.10.26, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
54,00 EUR, 9-15 TN

Bitte beachten Sie:

Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir, vor Kursbeginn ärztlich abzuklären, ob der gewünschte Kurs für Sie geeignet ist.

● Kurs-Nr. H34136KT

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 06.10.26, 10.15-11.15 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
54,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. H34137KT

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 12.01.27, 09.00-10.00 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau, Saal
27,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. H34138KT

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, Übungsleiterin
Di, 12.01.27, 10.15-11.15 Uhr, 5-mal
Luitpoldbau, Saal
27,00 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 schweren Erkrankungen oder nach Bandscheibenoperationen sollte vor der Teilnahme eine ärztliche Rücksprache erfolgen. Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, saubere Sportschuhe

● Kurs-Nr. H34141KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Do, 08.10.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34142KT

balance - Ihre Fitnesslounge
Do, 14.01.27, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

Eröffne anderen Perspektiven.





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

● Kurs-Nr. H34155KT

Roswitha Baumann, Yoga- und Pilatetrainerin
Mi, 07.10.26, 09.30-10.30 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. H34156KT

Roswitha Baumann, Yoga- und Pilatetrainerin
Mi, 07.10.26, 10.30-11.30 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau, Saal
75,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. H34158KT *neu*

Sina Krämer, Pilatetrainerin
Do, 08.10.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle, Gymnastikraum
60,00 EUR, 8-10 TN



Sina Krämer

Pilates - Körper und Geist stärken Für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

● Kurs-Nr. H34161IP

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Mi, 30.09.26, 19.00-20.00 Uhr, 9-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula,
Eingang: Boverystraße 2
48,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. H34162IP

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Mi, 30.09.26, 20.00-21.00 Uhr, 9-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula,
Eingang: Boverystraße 2
48,00 EUR, 9-15 TN

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 Ochsenfurt 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 vhs-Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Andere Formulare von und für Krankenkassen füllen wir (auch online) nicht aus. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ihre Volkshochschule Kitzingen

● Kurs-Nr. H34163IP

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Do, 01.10.26, 19.30-20.30 Uhr, 9-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Aula,
Eingang: Boverystraße 2
48,00 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, 08.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34169KT

Brigitte Lemsch
Do, 14.01.27, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

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

● Kurs-Nr. H34171KT

Brigitte Lemsch
Do, 08.10.26, 19.30-20.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
59,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34172KT

Brigitte Lemsch
Do, 14.01.27, 19.30-20.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
59,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

● Kurs-Nr. H34174KT

Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

Cornelia Schmid-Kiemer, Übungsleiterin
Do, 01.10.26, 09.30-10.30 Uhr, 12-mal
Sporthalle TSV Hohenfeld
64,00 EUR, 9-15 TN

● Kurs-Nr. H34175DE

Bodyforming

Ein Ganzkörpertraining für alle, die mit Spaß ihre Fitness trainieren und erhalten möchten! Der Kurs beginnt mit einem flotten Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten. Anschließend werden Bein-, Arm-, Rücken-, Schulter- und Bauchmuskeln gezielt gekräftigt und der Stoffwechsel angeregt. Den Abschluss bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen. Musik und die gemeinsame Bewegung in der Gruppe fördern gute Laune und Wohlbefinden.

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

Agathe Henneberger, Aerobic & Group Fitness Instructor

Mo, 28.09.26, 18.30-19.35 Uhr, 12-mal
ehem. kath. Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
70,00 EUR, 9-12 TN



© LIGHTFIELD STUDIOS | stock.adobe.com



● Kurs-Nr. **H34177KT neu**

Total Body Sculpting **Kraft trifft auf Beweglichkeit**

Mehr Kraft, mehr Stabilität und ein besseres Körpergefühl – in diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining wird der gesamte Körper effektiv gekräftigt. Der Kurs verbindet klassische Fitnessübungen mit funktionellen Bewegungsmustern. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, ergänzt durch Kurzhanteln und den Pilatesball. Die Kombination aus Eigengewichtsübungen und Kleingeräten sorgt für ein effektives Training. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung und Definition von Armen, Beinen, Rücken und Rumpf – für eine starke Körpermitte und mehr Bewegungsqualität im Alltag und beim Sport. Egal ob erste Trainingserfahrung oder bereits sportlich aktiv – durch verschiedene Übungsvarianten findet jede und jeder die passende Herausforderung. Bereit für die Challenge? Dann los geht's!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

Pia Nikolaus, Fitness-Trainerin
Di, 06.10.26, 19.45-20.45 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau, Saal
54,00 EUR, 9-15 TN



● Kurs-Nr. **H34178KT neu**

HIIT mit Oberbürgermeister Dr. Tiz **Gemeinsam aktiv, gemeinsam gesund**

Im Rahmen des Bayerischen Präventionstages 2026 am 12. Oktober lädt die vhs Kitzingen zu einem besonderen Fitness-Training ein:

Erleben Sie eine energiegeladene HIIT-Einheit mit dem Kitzinger Oberbürgermeister Dr. Tiz.

Beim HIIT (High Intensity Interval Training) wechseln sich kurze, intensive Belastungsphasen mit aktiven Erholungspausen ab. Das Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jede Übung kann individuell an das eigene Fitnesslevel angepasst werden. Gemeinsam mit Dr. Eniz Tiz erleben Sie ein abwechslungsreiches HIIT-Training, das Freude an Bewegung weckt und neue Impulse für einen aktiven Lebensstil gibt – für mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag. Voraussetzung: gute körperliche Grundkonstitution. Bei körperlichen Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor Kursbeginn ärztlichen Rat einholen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk

Dr. Eniz Tiz, Oberbürgermeister der Stadt Kitzingen
Mo, 12.10.26, 17.00-18.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau, Saal
gebührenfrei, 6-15 TN

Gesundheitsworkout

In Kooperation mit Bodepower Kitzingen

Entdecken Sie ein schonendes, individuell anpassbares Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Wohlbefinden – für jedes Fitnesslevel geeignet. Der Fokus liegt auf einer sauberen Ausführung und einem bewussten Körpergefühl, sodass Sie Ihren Körper nachhaltig stärken und Beschwerden aktiv vorbeugen können. Es gibt eine Getränkeflat für 5,00 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **H34181KT neu**

Bodepower Kitzingen

Fr, 09.10.26, 10.00-11.00 Uhr, 8-mal
Bodepower, Otto-Hahn-Straße 17,
Gewerbegebiet Goldberg
99,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34182KT neu**

Bodepower Kitzingen

Fr, 15.01.27, 10.00-11.00 Uhr, 8-mal
Bodepower, Otto-Hahn-Straße 17,
Gewerbegebiet Goldberg
99,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

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, 05.10.26, 19.00-19.45 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34184KT**

balance - Ihre Fitnesslounge

Mo, 11.01.27, 19.00-19.45 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

Bodepower Pump

In Kooperation mit Bodepower Kitzingen

BodyPump® ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Durch individuell wählbare Gewichte kannst Du Dein Training perfekt an Dein Fitnesslevel anpassen. Die motivierende Musik und die klare Struktur sorgen dafür, dass Du dranbleibst und schnell Fortschritte spürst. Es gibt eine Getränkeflat für 5,00 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe

● Kurs-Nr. **H34185KT**

Bodepower Kitzingen

Sa, 10.10.26, 10.30-11.30 Uhr, 8-mal
Bodepower, Otto-Hahn-Straße 17,
Gewerbegebiet Goldberg
70,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34186KT**

Bodepower Kitzingen

Sa, 16.01.27, 10.30-11.30 Uhr, 8-mal
Bodepower, Otto-Hahn-Straße 17,
Gewerbegebiet Goldberg
70,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

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

Bildung begeistert!

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

Wir suchen:

Im Programmbereich Kultur:

- Gesang
- Kreatives aus Holz
- Fotografie

Im Programmbereich Gesundheit:

- Übungsleiter*in für Herzsport
- Pilates / Rückengymnastik
- Ernährung

Im Programmbereich Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Business English

Im Programmbereich Beruf:

- 10-Finger-Tipp-System
- Adobe InDesign und Photoshop
- Bild-, Video und Audibearbeitung

Weitere Informationen:

<https://www.vhs-kitzingen.de/kursleitung/kursleitung-werden>

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs-Team

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 für jedes Fitnesslevel und jedes Alter - effektiv, abwechslungsreich und motivierend zugleich. Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Turnschuhe, Matte

● Kurs-Nr. **H34187KT**

Kerstin Hirschle

Sa, 10.10.26, 11.00-11.45 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
79,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34188KT**

Kerstin Hirschle

Sa, 16.01.27, 11.00-11.45 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
79,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer



Ganzkörpertraining

Allgemeines Fitnessstraining

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. H34231KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Mo, 05.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
Sportzentrum im Sickergrund
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34232KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Mo, 11.01.27, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
Sportzentrum im Sickergrund
48,00 EUR (keine Erm.)

Sportangebot für Senioren (75 plus) mit Einschränkungen

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Das moderate Ganzkörpertraining richtet sich insbesondere an Senioren, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr so leicht sportlich aktiv sein können. Ziele sind das Kräftigen der Muskulatur, Bewegen aller Gelenke sowie 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, 29.09.26, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34236KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Di, 29.09.26, 09.45-10.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34237KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Di, 12.01.27, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34238KT

Christine Henneberger, Leichtathletik- und Rückenfit-Trainerin

Di, 12.01.27, 09.45-10.45 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

Bitte beachten Sie:

Unsere Kurse im Bereich Gesundheit sind vorbeugende Maßnahmen, sie wollen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Sie sind keine Therapie! Bei gesundheitlichen Beschwerden halten Sie bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Fitness und Ausdauer

Jump into the Beat

Trampolin Fitness

Power dich aus - mit Musik, Spaß und Gruppendynamik! Trampolin Fitness ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf Mini-Trampolinen, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance verbessert und Spaß macht. Die elastische Matte schont die Gelenke und trainiert gleichzeitig Muskeln, Herz-Kreislauf-System sowie Koordination und Gleichgewicht. Durch die dynamischen Bewegungen zu motivierender Musik werden Glückshormone freigesetzt, Stress abgebaut und der Stoffwechsel angekurbelt. Hinweis: Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen oder Vorerkrankungen ist vor der Teilnahme eine ärztliche Rücksprache und Freigabe zwingend erforderlich. Bei Schwangerschaft, Herzschrittmacher oder akuten Schmerzen ist eine Teilnahme ausgeschlossen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch, Getränk

● Kurs-Nr. H34511KT

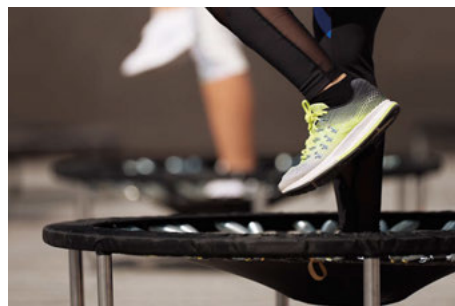
Flávia de Almeida, Trainerin Jumping Fitness

Di, 29.09.26, 18.30-19.30 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau, Saal
68,00 EUR inkl. Leihgebühr für das Gerät,
8-10 TN

● Kurs-Nr. H34512KT

Flávia de Almeida, Trainerin Jumping Fitness

Di, 01.12.26, 18.30-19.30 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau, Saal
68,00 EUR inkl. Leihgebühr für das Gerät,
8-10 TN



pavel1964 | stock.adobe.com

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 ist eine Kombination aus schnellen und langsamen Sprüngen, Variationen von Aerobic-Steps, dynamischen Sprints und "Power Bounce"-Elementen. Es gibt eine Getränkeflat für 5,00 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe

● Kurs-Nr. H34515KT

Bodypower Kitzingen

Fr, 09.10.26, 09.00-09.45 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
99,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34516KT

Bodypower Kitzingen

Fr, 15.01.27, 09.00-09.45 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
99,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

Lebens Kraft

Mehr Bildung. Mehr Energie.
Ihre Volkshochschule

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. H34518KT

Kerstin Hirschleb

Do, 08.10.26, 18.00-18.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
69,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34519KT

Kerstin Hirschleb

Do, 14.01.27, 18.00-18.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
69,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

Fitnessgymnastik

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. H34531KT

Sabine Michalek und Fiona Zimmermann

Do, 01.10.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H34532KT

Sabine Michalek und Fiona Zimmermann

Do, 14.01.27, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
TGK-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
48,00 EUR (keine Erm.)

neugierig bleiben
Volkshochschule



● Kurs-Nr. **H34533KT**
Fit durch den Winter
Fitnessstraining ohne Trott

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
 Abwechslungsreiches Ausdauer- und Konditionstraining ergänzt durch kleine Spiele, und Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordination.

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

Barbara Kolb, Übungsleiterin
 Di, 10.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 10-mal
 Sportzentrum im Sickergrund
 72,00 EUR (keine Erm.)

Power-Zirkeltraining
Für Erwachsene ab 18 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
 Ganzkörpertraining in Zirkelform für alle, die sich auspowern wollen. Abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen für Muskelaufbau und Fitness. Dehnübungen stärken die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß.

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, feste Turnschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. **H34535KT**
Fiona Zimmermann und Florian Düll
 Fr, 09.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal
 Sportzentrum im Sickergrund
 72,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34536KT**
Fiona Zimmermann und Florian Düll
 Fr, 15.01.27, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal
 Sportzentrum im Sickergrund
 72,00 EUR (keine Erm.)

Fitnessgymnastik - Aerobic & Bodystyling

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. **H34561KT**
Biria Farzaneh
 Mo, 28.09.26, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
 TKG-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
 48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34562KT**
Elena Firnschild
 Mi, 28.09.26, 18.45-20.15 Uhr, 10-mal
 Florian-Geyer-Halle
 72,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34563KT**
Elena Firnschild
 Mi, 30.09.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
 Florian-Geyer-Halle
 48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34564KT**
Elena Firnschild
 Mi, 30.09.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
 Florian-Geyer-Halle
 48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34565KT**
Biria Farzaneh
 Mo, 11.01.27, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
 TKG-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
 48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34566KT**
Elena Firnschild
 Mo, 11.01.27, 18.45-20.15 Uhr, 10-mal
 Florian-Geyer-Halle
 72,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34567KT**
Elena Firnschild
 Mi, 13.01.27, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
 Florian-Geyer-Halle
 48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H34568KT**
Elena Firnschild
 Mi, 13.01.27, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
 Florian-Geyer-Halle
 48,00 EUR (keine Erm.)

Fitness und Tanz

● Kurs-Nr. **H35111KT**
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 Fittesselementen und sorgt für gute Laune. Die Teilnahme an dancit® ist unabhängig von Alter und Fitnesslevel für jeden geeignet, der Spaß am Tanzen und an Bewegung hat. Der Kurs findet auch in den Herbstferien am 05. November statt.
 Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk



Tanzschule BALLROOM Würzburg
 Do, 24.09.26, 19.00-19.45 Uhr, 8-mal
 Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung, Saal
 65,00 EUR (keine Erm.), 12-25 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 haben. Gemeinsam tanzen wir uns den Alltagsstress von der Seele und tanken neue Energie. Komm vorbei und spüre, wie Fitness Spaß machen kann!
 Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Sportkleidung, Getränk

● Kurs-Nr. **H35121MA**
Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
 Mo, 28.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
 Evang. Gemeindehaus Marktbreit,
 Bernhard-Fischer-Str. 5
 54,00 EUR, 9-18 TN

● Kurs-Nr. **H35122MA**
Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
 Mo, 11.01.27, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal
 Evang. Gemeindehaus Marktbreit,
 Bernhard-Fischer-Str. 5
 27,00 EUR, 9-18 TN



ZUMBA®-Fitness

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"
 Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm.

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

● Kurs-Nr. **H35131KT**
Kerstin Hirschleib
 Mo, 05.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
 balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
 89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H35132KT**
Kerstin Hirschleib
 Mi, 07.10.26, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
 balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
 89,00 EUR (keine Erm.)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:
www.vhs-kitzingen.de
- per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de
- telefonisch: 09321 201910
- persönlich im Büro

Unabhängig davon, welche Anmeldeform Sie wählen, benötigen wir neben der Kursnummer folgende Angaben von Ihnen:

- Name und Anschrift
- Telefonnummer und E-Mail- Adresse
- ein SEPA-Lastschriftmandat
- Ihr Geburtsdatum

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Ihr vhs-Team



ZUMBA®-Fitness

In Kooperation mit "balance Fitnesslounge"

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm. Es gibt eine Getränkeflat für 1,50 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch

● Kurs-Nr. H35133KT

Kerstin Hirschleib

Mo, 11.01.27, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

● Kurs-Nr. H35134KT

Kerstin Hirschleib

Mi, 13.01.27, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

Dance Fit

In Kooperation mit Bodypower Kitzingen

Bist Du Feuer und Flamme für lateinamerikanische Musik, dann ist Dance Fit genau das richtige für Dich, eine perfekte Kombination aus Tanzen und Fitness. Die Bewegungen sind leicht zu lernen und bringen zum Schwitzen. Spaß und viele verbrannte Kalorien sind angenehme Nebeneffekte. Tanz am besten gleich los! Es gibt eine Getränkeflat für 5,00 EUR pro Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe

● Kurs-Nr. H35137KT

Bodypower Kitzingen

Di, 06.10.26, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
99,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H35138KT

Bodypower Kitzingen

Di, 12.01.27, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal
Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
99,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

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

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch

● Kurs-Nr. H35141KT

Kerstin Hirschleib

Mi, 07.10.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H35142KT

Kerstin Hirschleib

Do, 08.10.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.), 3-10 TN

● Kurs-Nr. H35143KT

Kerstin Hirschleib

Mi, 13.01.27, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

● Kurs-Nr. H35144KT

Kerstin Hirschleib

Do, 14.01.27, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
balance - Ihre Fitnesslounge, Lochweg 12
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk

● Kurs-Nr. H35151KT

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher

Mi, 23.09.26, 18.30-19.30 Uhr, 15-mal
Der Kurs findet am 28. Oktober nicht statt.
Luitpoldbau, Saal
80,00 EUR, 9-14 TN

● Kurs-Nr. H35155DE

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher

Mi, 30.09.26, 10.30-11.30 Uhr, 6-mal
ehem. kath. Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
48,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H35156DE

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher

Mi, 02.12.26, 10.30-11.30 Uhr, 6-mal
ehem. kath. Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16
48,00 EUR, 6-10 TN

Tanz & Fitness

Für junge Erwachsene ab 16 Jahren

In Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen
Modern Dance, female Hip-Hop, Contemporary;
Choreographien, Krafttraining
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, evtl. Turnschuhe (mit heller Sohle), Getränk

● Kurs-Nr. H35161KT *neu*

Katharina Firnschild und Nicole Firnschild

Fr, 02.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H35162KT *neu*

Katharina Firnschild und Nicole Firnschild

Fr, 15.01.27, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal
Florian-Geyer-Halle
48,00 EUR (keine Erm.)

Programmheft-Abo

Sie möchten Ihr vhs-Programmheft
2-mal jährlich per Post erhalten?

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf
www.vhs-kitzingen.de

Aqua-Fitness



© EdNurg | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. H35311IP

Frühschwimmen für Erwachsene
Für sichere Schwimmer*innen

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badekappe, Schwimmbrille

Barbara Kolb, Übungsleiterin

Di, 10.11.26, 06.30-07.45 Uhr, 10-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
113,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

● Kurs-Nr. H35313IP

Frühschwimmen für Erwachsene
Für sehr sichere und geübte

Schwimmer*innen

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badekappe, Schwimmbrille

Petra Reißmann, Übungsleiterin

Mi, 30.09.26, 06.30-07.45 Uhr, 15-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
168,00 EUR (keine Erm.), 12-16 TN

● Kurs-Nr. H35321IP

Aqua-Fit

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Di, 29.09.26, 13.00-14.00 Uhr, 9-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
81,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

● Kurs-Nr. H35322IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Di, 29.09.26, 14.00-15.00 Uhr, 9-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
81,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

● Kurs-Nr. H35323IP

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Di, 29.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 9-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
81,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

● Kurs-Nr. H35331IP

Aqua-Fitness

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk
Sabine Holzmann und Simone Sauer,
Physiotherapeutinnen

Sa, 10.10.26, 13.00-14.00 Uhr, 7-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
63,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN

● Kurs-Nr. H35341IP

Aquajogging

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk
Sabine Holzmann und Simone Sauer,
Physiotherapeutinnen

Sa, 10.10.26, 14.00-15.00 Uhr, 7-mal
Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2
63,00 EUR (keine Erm.), 12-15 TN



Selbstverteidigung

● Kurs-Nr. **H35511MA**

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 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, Coach, WingTsun-Lehrer

Sa, 10.10.26, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal

WingTsun Akademie Mann, Neuenbergstr. 26
39,00 EUR (keine Erm.), 3-20 TN

SELBSTVERTEIDIGUNG | KAMPFKUNST | MENTALE STÄRKE



wingtsun-marktbreit.de

Essen und Genießen

Basics in der Küche

● Kurs-Nr. **H36111KT neu**

Schnelle Winterküche für den Alltag

Wenn es draußen kalt wird und der Alltag hektisch wird, fehlt vielen Menschen oft die Zeit für ein ausgewogenes Kochen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln abwechslungsreiche, wärmende Wintergerichte zubereiten können – ohne lange in der Küche zu stehen. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Rezepte, die schnell gelingen, lange sättigen und den Körper in der kalten Jahreszeit optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Im Mittelpunkt stehen saisonale Zutaten, eine unkomplizierte Zubereitung und ausgewogene Mahlzeiten, die Genuss und Gesundheit verbinden. Sie erhalten praktische Tipps für eine zeitsparende Küchenorganisation, clevere Kniffe für den Alltag und Anregungen, wie sich gesunde Gerichte gut vorbereiten und in den Tagesablauf integrieren lassen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich auch in einem hektischen Alltag bewusst, lecker und nährstoffreich ernähren möchten.

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

Katrin Lürkens, staatlich anerkannte Diätassistentin

Do, 19.11.26, 17.30-20.30 Uhr, 1-mal

D.Paul-Eber-Schule, Schulküche, unterer Seiteneingang
49,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 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 Hin-

weis: 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, 19.11.26, 19.00-21.00 Uhr

Mo, 23.11.26, 19.00-20.00 Uhr

Di, 24.11.26, 19.00-20.30 Uhr

Mi, 25.11.26, 18.30-20.00 Uhr

und Fr, 27.11.26, 18.00-19.30 Uhr

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E21

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

Ernährungsstile

● Kurs-Nr. **H36511IP neu**

Tradition trifft Gemüse

Deftige Küche ohne Fleisch

Herzhaft, bodenständig und ganz ohne Fleisch: In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie vielseitig die traditionelle Küche in vegetarischer Form sein kann. Gemeinsam bereiten wir bekannte Klassiker und regionale Lieblingsgerichte neu interpretiert zu – von kräftigen Suppen über Ofengerichte bis hin zu raffinierten Pfannengerichten. Dabei stehen saisonale Zutaten, alltagstaugliche Rezepte und jede Menge Genuss im Mittelpunkt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Speiseplan abwechslungsreicher gestalten möchten, ohne auf den vertrauten Geschmack deftiger Hausmannskost zu verzichten. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, gemeinsames Kochen und viele köstliche Ideen zum Nachmachen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, leere Behälter für Speisereste, Getränk

Sonja Eichinger, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung

Do, 22.10.26, 18.00-21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Schulküche, Eingang: Boverystraße 2

44,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN



© denio109 | stock.adobe.com

Outdoor-Fitness



© akualip | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. **H35721IP**

Intuitives Bogenschießen

Achtsamkeit und Fokus erleben

Fokussieren. Atmen. Loslassen.

Beim intuitiven Bogenschießen erfährst du, wie Achtsamkeit und Konzentration dich zu innerer Ruhe und präzisiertem Handeln führen können. Mit gezielten Körper- und Wahrnehmungsübungen schulst du deinen Fokus und entdeckst, was es heißt, wirklich im Moment zu sein. Erlebe die besondere Verbindung von Körper, Geist und Bewegung in entspannter Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste, bequeme Kleidung

Margot Pfannes

Sa, 03.10.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal

Hagenmühle Willanzheim

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

neugierig bleiben
Volkshochschule



● Kurs-Nr. H36512KT **neu**

Gesund essen, gut verdauen **Darmgesundheit beginnt auf dem Teller**

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die Ernährung die Verdauung und das Gleichgewicht der Darmflora beeinflusst. Sie lernen, welche Lebensmittel die Darmgesundheit fördern können und welche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sich positiv auf Verdauung, Energie und Wohlbefinden auswirken. Neben verständlich aufbereiteten Hintergrundinformationen erhalten Sie alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt darmfreundlicher gestalten können. Der Kurs bietet außerdem Raum für Fragen und den Austausch eigener Erfahrungen. In der letzten Kurseinheit werden die Inhalte praktisch umgesetzt: Gemeinsam bereiten wir einfache Gerichte zu, die die Darmgesundheit unterstützen, und genießen sie anschließend gemeinsam.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, zum 3. Termin: Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Getränk, Aufbewahrungsdosen,

Katrin Lürkens, staatlich anerkannte Diätassistentin

Do, 14.01.27, 18.00-19.30 Uhr

Do, 21.01.27, 18.00-19.30 Uhr

und Do, 28.01.27, 18.00-21.00 Uhr

D.Paul-Eber-Schule, Schulküche, unterer Seiteneingang

65,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Kochkulturen

● Kurs-Nr. H36175KT **neu**

Die Welt der Macarons entdecken

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Macarons zählen zu den Klassikern der französischen Patisserie und begeistern mit ihrer feinen Optik und ihrem einzigartigen Geschmack. Gleichzeitig gelten sie als große Herausforderung beim Backen. In diesem Kurs lernst Du Schritt für Schritt, wie Dir die Herstellung der zarten Macarons gelingt. Gemeinsam bereitest Du die Macaron-Masse zu, backst die Schalen und kreierst köstliche Füllungen für Deine kleinen Kunstwerke. Außerdem erfährst Du, worauf es bei der Herstellung wirklich ankommt, und erhältst viele praktische Tipps und wertvolles Know-how, damit Deine Macarons auch zu Hause gelingen.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

Bitte beachten Sie bei Kochkursen:

Ein Kursrücktritt ist bis maximal eine Woche vor Kursbeginn möglich.

Bei einer späteren Abmeldung werden die Kursgebühr sowie die Lebensmittelkosten fällig.



Team der Konditorei-Akademie

Sa, 07.11.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
Konditorei-Akademie Kitzingen,
Hindenburggring West 11
89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

● Kurs-Nr. H36176KT **neu**

Letter Cake Winteredition

Kreative Tortenkunst für die Adventszeit

In Kooperation mit der Konditorei-Akademie

Letter- und Number-Cakes sind ein beliebter Trend in der modernen Konditorei und bieten unzählige Möglichkeiten für kreative Gestaltung. In diesem Kurs lernst Du Schritt für Schritt, wie Du Deinen eigenen winterlichen Letter-Cake von Grund auf herstellst. Du bereitest einen lockeren Winter-Biskuit und eine aromatische Creme zu, schneidest die Böden in Deine Wunschform, setzt den Cake zusammen und dekorierst ihn mit winterlichen Details. Gerne kannst Du eine eigene Schablone (max. DIN A4) für Deine gewünschte Form mitbringen. Deinen selbst gestalteten Cake nimmst Du anschließend mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportbehälter, Schreibmaterial, Getränk

Team der Konditorei-Akademie

Sa, 28.11.26, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
Konditorei-Akademie Kitzingen,
Hindenburggring West 11
99,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

● Kurs-Nr. H36711MA **neu**

Plätzchen neu gedacht

Vollwertig genießen in der Weihnachtszeit

Weihnachtszeit ohne Plätzchen? Kaum vorstellbar! Doch viele klassische Weihnachtsrezepte enthalten oftmals eine Menge an Zucker und Weißmehl. In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich beliebte Weihnachtsplätzchen auf einfache Weise gesünder gestalten lassen – ohne auf Genuss zu verzichten. Gemeinsam backen wir eine Auswahl weihnachtlicher Leckereien mit Vollkornmehl, natürlichen Süßungsmitteln und hochwertigen Fetten. Sie lernen, wie sich Zutaten sinnvoll austauschen lassen und welche Vorteile ballaststoffreiche Zutaten und gesunde Fette für Sättigung und Wohlbefinden bieten. Freuen Sie sich auf praktisches Wissen, abwechslungsreiche Rezeptideen und das gemeinsame Backen und Probieren. Der Kurs richtet sich an alle, die die Adventszeit bewusst genießen und ihre Weihnachtsbäckerei etwas gesünder gestalten möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Plätzchen-Ausstechformen, Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Getränk, Aufbewahrungsdosen
Katrin Lürkens, staatlich anerkannte Diätassistentin

Fr, 11.12.26, 17.30-20.30 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

49,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H36717KT

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 Anfer-

tigung 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 sie sich wunderbar verschenken lassen. Sie sind mehrere Wochen haltbar und damit ein ideales 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, 05.12.26, 10.00-15.00 Uhr, 1-mal

Konditorei-Akademie Kitzingen,

Hindenburggring West 11

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

Genussvolles Trinken

● Kurs-Nr. H36911KT

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, 20.11.26, 19.00-21.30 Uhr, 1-mal

Konditorei-Akademie Kitzingen,

Hindenburggring West 11

89,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten

● Kurs-Nr. H36915KT

Bierbrau-Seminar

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie aus Hopfen, Wasser und Malz ein erfrischendes Bier selbst brauen können? Um Ihren Wissensdurst zu stillen erfahren Sie beim Bierbrauseminar in Albertshofen viel Aufschlussreiches über die Rohstoffe und deren Verarbeitung bis hin zur kompletten Bierherstellung. Erleben Sie die jahrhundertealte Tradition des Brauerei-Handwerks hautnah und nehmen Sie aktiv am Braugeschehen teil. Ein absolutes Muss für alle Bierliebhaber, die während des Brauseminars alles über das Lieblingsgetränk der Deutschen erfahren und hautnah die alte Bierbrauer-Kunst erleben wollen. Kümmern Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes um Ihr eigenes Bier, indem Sie es selbst brauen. Ziel dieses Kurses ist das selbstständige Brauen des eigenen Bieres. Jeder Teilnehmende darf die eigene Ausbeute von ca. 10 Litern mitnehmen. Für die Lagerung im heimischen Keller sollten Sie 20 Bügelverschlussflaschen gereinigt und vorbereitet haben.

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

Erik Löschner

Sa, 16.01.27, 08.00-16.00 Uhr, 1-mal

Brauerei Albertshöfer Sternbräu,

Hindenburgstraße 5, Albertshofen

100,00 EUR (keine Erm.), 4-6 TN



Rund um Körper / Gesundheit

Wissen rund um Gesundheit



Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Kitzingen

Die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Kitzingen setzt sich als regionales Netzwerk für eine bessere Gesundheitsversorgung, Prävention, Gesundheitsförderung und Pflege im Landkreis Kitzingen ein. Sie bringt Akteure aus Gesundheitswesen, Pflege und Prävention zusammen, darunter auch die Volkshochschule Kitzingen. Gemeinsam werden Projekte entwickelt, die informieren, sensibilisieren und einen Beitrag zu mehr Gesundheit und Lebensqualität in der Region leisten. Diese Projekte der Gesundheitsregionplus Landkreis Kitzingen zeigen die Vielfalt regionaler Gesundheitsarbeit:

- Hand auf's Herz – ein Projekt zur Stärkung der Kenntnisse in Laienreanimation.
- Klima-Rallye „Heroes for future“ – eine interaktive App, die spielerisch Wissen rund um Klimawandel, Hitzeschutz und gesundheitsbewusstes Handeln vermittelt.
- Filmvorführung „Erinnerung einer vergessenen Kindheit“ – ein bewegender Film, der die Lebenssituation von Kindern suchtkranker Eltern in den Mittelpunkt stellt und für ihre besonderen Herausforderungen sensibilisiert.

● Kurs-Nr. H37111KT

**Hand auf's Herz
Der Landkreis Kitzingen drückT
Leben retten kann jeder –
Reanimation leicht gemacht**

Die Gesundheitsregionplus Landkreis Kitzingen startet gemeinsam mit der Klinik Kitzinger Land und dem Bayerischen Roten Kreuz ein Projekt, um die Reanimationsversorgung im Landkreis nachhaltig zu verbessern.



Der Landkreis Kitzingen drück**KT**

Im Mittelpunkt stehen Multiplikatorenschulungen für Schulen, Vereine, Betriebe und weitere Einrichtungen. Die Teilnehmenden lernen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen nach dem

einfachen Prinzip „Prüfen – Rufen – Drücken“ und geben dieses Wissen anschließend in ihrem Umfeld weiter. Ziel ist es, die Reanimation als selbstverständliche Handlung im Notfall in der Bevölkerung zu verankern und so die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand zu verbessern.

Im Rahmen der "Woche der Wiederbelebung" finden an folgenden Orten Veranstaltungen für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger statt:

- Mo, 21.09.26: Iphofen, Eisersheimerstr. 7
- Di, 22.09.26: Willanzheim, Feuerwehrhaus
- Mi, 23.09.26: Marktstett, Neubaustraße 3
- Do, 24.09.26: Buchbrunn, Bürgerhaus
- Fr, 25.09.26: Sommerach
- Sa, 26.09.26: Volkach, Schelfenhaus
- So, 27.09.26: Pichstentadt, Grundschule

Anmeldung unter:

<https://formularserver.kitzingen.de/frontend-server/form/provide/7452/>

oder per E-Mail an gesundheitsregion-plus@kitzingen.de

Machen Sie mit – denn jede und jeder kann Leben retten!

Gesundheitsregionplus Landkreis Kitzingen

● Kurs-Nr. H37112KT

Erinnerung einer vergessenen Kindheit

Film und Dialog

Wie fühlt sich ein Alltag an, der von der Suchterkrankung der eigenen Eltern bestimmt wird? In Deutschland wächst etwa jedes sechste Kind in einem suchtbelasteten Umfeld auf – ein Thema, das oft von Scham, Angst und Tabus besetzt ist. Um für die Lebenswelt dieser Kinder zu sensibilisieren, lädt die Fachstelle Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes in Kooperation mit der Gesundheitsregionplus Landkreis Kitzingen und der Fachstelle Prävention des Landratsamtes Kitzingen zu einer Informationsveranstaltung ein. Gezeigt wird der bewegende Kurzfilm von Regisseur Lars Smekal, der die emotionale Realität betroffener Kinder unbeschönigt abbildet. Im Anschluss findet eine gemeinsame Diskussion statt. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Fachkräfte sowie Bürgerinnen und Bürger.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Fachstelle Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Kitzingen unter 09321 9283313.

Fachstelle Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Kitzingen

Do, 19.11.26, 19.00-22.00 Uhr, 1-mal
Roxy Kino Kitzingen

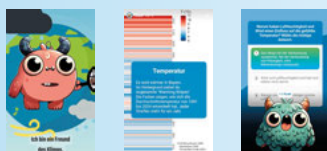
Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



Hier kannst Du was erleben!

Cooler Infos in der App und Spaß bei der Klima-Rallye

Erfahre spielerisch, wie der Klimawandel wirkt und wie Du Deine Gesundheit schützen kannst.



Einfach die App herunterladen, unsere Rallyes führen Dich zu Orten in Deiner Umgebung. An jeder Station gibt es spannende Aufgaben zu lösen.



Apple App Store



Google Play Store



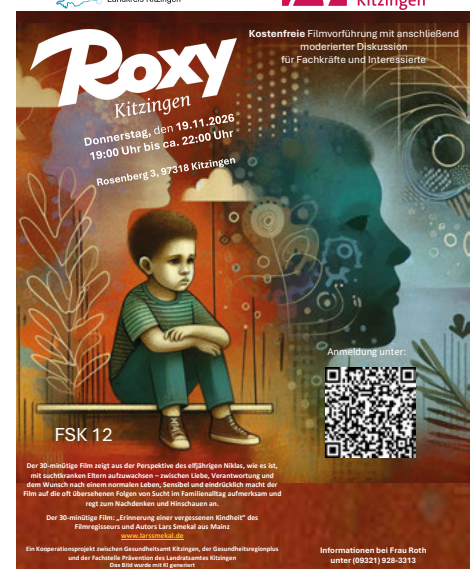
www.lgl.bayern.de



Bundesprojekt
Klimawandel
und Gesundheit



Finanziert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention
und durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz





Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober

Psychische Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für Wohlbefinden und Lebensqualität. Der Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober rückt das Thema in den Mittelpunkt und ermutigt dazu, auf das eigene seelische Gleichgewicht zu achten, offen über Belastungen zu sprechen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Schon kleine Schritte im Alltag – wie Bewegung, Erholung oder der Austausch mit anderen – können helfen, die eigene Resilienz zu stärken und psychischen Belastungen vorzubeugen. Gleichzeitig trägt ein offener Umgang mit psychischer Gesundheit dazu bei, Vorurteile abzubauen und das gegenseitige Verständnis zu fördern.

Passend dazu finden Sie über das gesamte Semester hinweg vielfältige Seminare und Angebote in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie und Gesundheit. Diese unterstützen Sie dabei, Ihre mentale Gesundheit zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und hilfreiche Impulse für einen gesunden und ausgeglichenen Alltag mitzunehmen.

● Kurs-Nr. H37115KT **neu** Mental Health First Aid (MHFA) - Ersthelferkurs für psychische Gesundheit

Kompetent helfen bei Krisen und psychischen Gesundheitsproblemen

Mehr als 40 Prozent der Menschen in Deutschland erleben im Laufe ihres Lebens eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Dennoch ist das Thema oft mit Unsicherheit und Vorurteilen verbunden. Der MHFA (Mental Health First Aid) Ersthelferkurs vermittelt in 12 Stunden Grundlagen der psychischen Gesundheit und befähigt Laien, frühzeitig Anzeichen zu erkennen und angemessen zu reagieren. Neben theoretischem Wissen werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Problemen und Krisen praxisnah eingeübt. Der Kurs stärkt die Handlungssicherheit im Umgang mit Betroffenen, baut Vorurteile ab und fördert die eigene psychische Gesundheit.

Tanja Glemnitz und Anja Kadric
Fr, 29.01.27, 09.00-16.00 Uhr
und Sa, 30.01.27, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau, Saal
235,00 EUR (keine Erm.), 10-16 TN

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte japanische Methode, die durch Berührung bestimmter Körperstellen die Selbstheilungskräfte anregen und das körperliche sowie seelische Wohlbefinden fördern soll. An jedem Abend lernen Sie passend zum Thema einfache Anwendungen für Zuhause kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Terminen finden Sie auf unserer Website www.vhs-kitzingen.de. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen

● Kurs-Nr. H37191IP
Säure-Basen-Balance
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Mi, 30.09.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mit-
tagsbetreuung, (Eingang: Boverystraße 2)
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H37192WI
Sanfte Griffe für mehr Ruhe und Balance
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Do, 08.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid,
Alban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
19,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. H37193KT
Selbsthilfe mit dem Zentralstrom
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Fr, 06.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H37194IP
Die Kraft der Sinne
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Mo, 23.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Raum der Mit-
tagsbetreuung, Eingang: Boverystraße 2
19,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H37195WI
Rücken in Balance
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Do, 10.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Historisches Pfarrhaus Wiesentheid, A
lban-Wolf-Saal, Am Schlossplatz
19,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. H37196KT
Gelenke stärken und entspannen
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Fr, 15.01.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
19,00 EUR, 5-8 TN

vhs online

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

● Kurs-Nr. H37211KT **online**
Zucker im Alltag – weniger ist mehr
Vortrag
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Natalie Widmer
Mo, 12.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H32712KT **online**
Übergewicht und Bluthochdruck
Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Thomas Gurniak
Mi, 14.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H37213KT **online**
Die ePA für alle
Funktionen, Nutzen und Einstellungen
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Matthias Weller
Do, 22.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H37214KT **online**
Erste-Hilfe aus der Natur
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Veronika Elhardt
Mi, 28.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
9,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H37215KT **online**
Gesundheits-Apps und DiGA:
Ihr digitaler Begleiter im Alltag
Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst
Matthias Weller
Do, 29.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
Gebührenfrei

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). Eine Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle ist erforderlich. Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe

● Kurs-Nr. H37611KT
Elke Scheder und Herbert Weidner,
Herzgruppen-Kursleitungen
Mo, 21.09.26, 17.00-18.30 Uhr, 13-mal
Sporthalle im Deusterpark

● Kurs-Nr. H37612KT
Elke Scheder, und Herbert Weidner,
Herzgruppen-Kursleitungen
Mo, 21.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 13-mal
Sporthalle im Deusterpark

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.



Körper und Stil

Bitte beachten Sie:

Entdecken Sie unsere vielfältigen Schmink- und Stylingkurse und erfahren Sie mehr über Inhalte, Termine und benötigte Materialien unter www.vhs-kitzingen.de. So können Sie bestens vorbereitet und mit Freude in Ihren Kurs starten.

● Kurs-Nr. H38111MA *neu*

Pflegeroutine für junge Haut

In diesem Kurs erfährst du, was junge Haut wirklich braucht und wie du mit einer einfachen Morgen- und Abendroutine deine Haut gesund pflegen kannst.

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Mi, 07.10.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Mehrzweckraum im Schlossgebäude Marktbreit
29,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H38112KT

Farben, Styling und Make-Up

Entdecken Sie in diesem Kurs, welche Farben, Frisuren, Brillenformen und Make-up-Techniken Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung am besten unterstreichen.

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin
Sa, 17.10.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Wellness & Kosmetik Metz,
Spinnenbergstraße 26, Albertshofen
66,00 EUR inkl. Materialkosten, bei 4 TN

● Kurs-Nr. H38113KT *neu*

Be Beautiful

Gesichtspflege leicht gemacht

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Bedürfnisse Ihrer Haut erkennen und mit einer passenden Pflegeroutine optimal versorgen. Nach einer individuellen Hautanalyse wenden Sie Peelings, Masken und hauttypgerechte Pflegeprodukte selbst an und erhalten praktische Tipps für den Alltag.

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin
Di, 27.10.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Wellness & Kosmetik Metz,
Spinnenbergstraße 26, Albertshofen
34,00 EUR inkl. Materialkosten, 4-5 TN

● Kurs-Nr. H38114MA *neu*

Gesichtspflege für Männer

In diesem Kurs lernen Männer eine einfache und wirksame Gesichtspflege kennen, die auf die besonderen Bedürfnisse ihrer Haut abgestimmt ist und für ein frisches, gepflegtes Erscheinungsbild sorgt.

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Do, 12.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Mehrzweckraum im Schlossgebäude Marktbreit
29,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H38115KT

Gemeinsam strahlen

Farbberatung und typgerechtes Make-Up für Mutter und Tochter

Entdecken Sie, wie Farben, Formen und Styling-Techniken Ihre natürliche Schönheit unterstreichen. Erhalten Sie professionelle Tipps zu typgerechter Kleidung, Make-up, Frisuren, Trends und dem passenden Einsatz von Accessoires. Der Kurs eignet sich ideal für Mutter und Tochter, Patin und Patenkind, Freundinnen oder andere Lieblingsmenschen – Anmeldung bitte paarweise.

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin

Sa, 14.11.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Wellness & Kosmetik Metz,
Spinnenbergstraße 26, Albertshofen
66,00 EUR pro Person, inkl. Materialkosten,
bei 4 TN

● Kurs-Nr. H38116IP *neu*

Gut zu Fuß

Praktische Fußpflege für den Alltag

Entdecken Sie einfache Methoden zur Fußpflege, mit denen Sie Ihren Füßen mehr Wohlbefinden schenken und sie rundum gepflegt halten können.

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Mi, 25.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen,
Raum der Mittagsbetreuung
29,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H38117KT *neu*

Gepflegte Hände – gewusst wie!

Gönnen Sie Ihren Händen eine wohltuende Auszeit und lernen Sie, wie Sie trockene Haut und brüchige Nägel mit der richtigen Pflege verwöhnen können. Mit praktischen Anwendungen und wertvollen Tipps erfahren Sie, wie Ihre Hände das ganze Jahr über geschmeidig, gepflegt und schön bleiben.

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin
Di, 01.12.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Wellness & Kosmetik Metz,
Spinnenbergstraße 26, Albertshofen
34,00 EUR inkl. Materialkosten, bei 4 TN

● Kurs-Nr. H38118IP *neu*

Augenbrauen – Natürlich schön in Form

Augenbrauen prägen den Ausdruck des Gesichts – lernen Sie, wie Sie sie passend zu Ihrer Gesichtsform gestalten und in Form bringen. Mit praktischen Tipps zu Pflege, Gestaltung und Zupftechniken setzen Sie das Gelernte direkt um.

Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Mi, 09.12.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen,
Raum der Mittagsbetreuung
29,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H38119KT *neu*

Nice Eyes

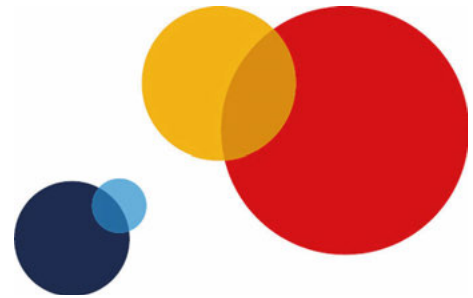
Typgerechtes Augen-Make-Up

Entdecken Sie die passenden Farben, Techniken und Tricks, um Ihre Augen individuell zu betonen und mit einem ausdrucksstarken Make-up Ihre natürliche Schönheit hervorzuheben.

Andrea Metz, Kosmetikfachberaterin, Visagistin
Mi, 20.01.27, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Wellness & Kosmetik Metz,
Spinnenbergstraße 26, Albertshofen
31,00 EUR inkl. Materialkosten, 4-5 TN



© Atlas I stock.adobe.com



● Kurs-Nr. H38131KT *neu*

Die Magie der Pflanzen

Naturkosmetik selbst gemacht

Entdecke die faszinierende Welt der Naturkosmetik und die vielen Möglichkeiten, natürliche Zutaten ohne künstliche Zusätze zu verwenden! Kreiere trendige Shampoo Bars, pflegenden Lippenbalsam und erfrischendes Deo - alles verfeinert mit wohltuenden Kräutern und ätherischen Ölen. In diesem Kurs lernst du, wie du die Kraft der Natur nutzen kannst, um deine Haut und Haare auf natürliche Weise zum Strahlen zu bringen. Erlebe die Freude am Selbstmachen und die positiven Effekte, die reine Pflanzenwirkstoffe auf dein Wohlbefinden haben können.

Bitte beachten Sie: Bei der Verwendung natürlicher Rohstoffe und Materialien können individuelle Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen nicht ausgeschlossen werden. Eine Haftung für eventuell auftretende Beschwerden oder Reaktionen wird nicht übernommen.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibmaterial

Vera Eil, Zertifizierte Obst & Kräuterpädagogin

Di, 29.09.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Stadtteilzentrum Kitzingen-Siedlung,
Bürgercafé
39,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-10 TN

Umwelt / Natur

● Kurs-Nr. H39111KT *neu*

Pflanzenwurzeln – tief, stark, überraschend gut

Was passiert eigentlich unter der Erde, wenn oberirdisch längst nichts mehr zu sehen ist? Wurzeln sind weit mehr als ein unscheinbarer Pflanzenteil – sie sind das Kraftzentrum vieler Pflanzen und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop entdecken Sie die faszinierende Welt der Wurzeln, lernen traditionelles Pflanzenwissen kennen und erfahren, wie sich dieses Wissen heute einfach und alltagstauglich nutzen lässt. Gemeinsam setzen wir eine Wurzeltinktur an und beschäftigen uns mit der Verarbeitung sowie den vielfältigen Möglichkeiten der Verwendung. Ergänzend erhalten Sie kompakte Einblicke in die kulinarische Nutzung ausgewählter Wurzeln. Ein moderner und lebendiger Einstieg für alle, die die verborgenen Schätze der Pflanzenwelt entdecken und praktische Erfahrungen sammeln möchten.

Bitte beachten Sie: Bei der Verarbeitung natürlicher Materialien können individuelle Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen nicht ausgeschlossen werden. Die Teilnahme erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Vera Eil, Zertifizierte Obst & Kräuterpädagogin

Sa, 24.10.26, 11.00-13.00 Uhr, 1-mal
Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Mensa
33,00 EUR inkl. Materialkosten, 5-10 TN



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

Alphabetisierung

● Kurs-Nr. **H61112KT**

vhs-Lerntreff am Abend

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

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:



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



- 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
- Gesundheit, z.B.: Sprechstunde beim Arzt
- Mobilität, z.B.: Fahrplan, Fahrkarten
- Lebensmittel, z.B.: gesundes Ernähren
- 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, M.A. Germanistik

(Fremdsprachenphilologie)

Öffnungszeiten ab 14.09.2026

Montags, 17.00-18.30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum II



vhs Volkshochschule Kitzingen

Besuchte 2025 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

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

#zukunftsorort_vhs

vhs-kurswelt.de

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



● 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. Jede*r ist herzlich willkommen!

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



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Durch die erfolgreiche Teilnahme am Einbürgerungstest können Sie Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen, die Sie benötigen, um sich in Deutschland einbürgern zu lassen. Der gesamte Fragenkatalog zum Üben steht Ihnen auf der folgenden Internetseite zur Verfügung: <https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=514:1:0>. Der interaktive Fragenkatalog enthält nach Auswahl des Bundeslandes auch die 10 länderspezifischen Fragen. Er zeigt nach der Auswahl einer Lösungsmöglichkeit an, ob die Lösung richtig ist bzw. welche Lösung richtig ist. Der auf der gleichen Seite befindliche Modelltest bietet zusätzlich die Möglichkeit, die Testfragen in Testform zu erleben.

Persönliche Anmeldung und Bezahlung in der vhs-Geschäftsstelle, Hindenburgring Süd 3, 97318 Kitzingen sind erforderlich. Bitte bringen Sie sowohl bei der Anmeldung als auch zum Test Ihren gültigen Ausweis mit.

● Kurs-Nr. **H40511KT**
Mi, 14.10.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 25.09.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula, Kaiserstr. 2
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

● Kurs-Nr. **H40512KT**
Mi, 11.11.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 16.10.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula, Kaiserstr. 2
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

● Kurs-Nr. **H40513KT**
Mi, 09.12.26, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 13.11.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula, Kaiserstr. 2
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

● Kurs-Nr. **H40514KT**
Mi, 20.01.27, 14.30-15.30 Uhr, 1-mal
Anmeldeschluss: 11.12.2026
Wirtschaftsschule Kitzingen, Prüfungsort: Aula, Kaiserstr. 2
25,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse

Sie suchen einen Integrationskurs?

Deutsch lernen, den Alltag sicher meistern und neue Perspektiven entdecken: Unsere Integrationskurse vermitteln Sprachkenntnisse und wertvolles Wissen über das Leben in Deutschland – praxisnah, kompetent und in angenehmer Lernatmosphäre.

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

Telefon: +49 (9321) 208080
Email: integration@stadt-kitzingen.de

**Kommen Sie vorbei -
Wir beraten Sie gerne!**

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



Deutsch A1

● Kurs-Nr. **H42141KT** **neu** **Deutsch A1.1 - Deutsch als Fremdsprache**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben Sie die Grundlagen der deutschen Sprache. Sie lernen wichtigen Wortschatz sowie erste Grammatikregeln kennen. Der Unterricht ist abwechslungsreich, praxisnah und auf den Alltag ausgerichtet. Nach dem Kurs können Sie alltägliche Situationen im Beruf und in der Freizeit sprachlich bewältigen sowie einfache Gespräche auf Deutsch führen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kurs- und Arbeitsbuch werden im Kurs bekannt gegeben.

Anila Nasir

Mo, 28.09.26, 17.45-19.30 Uhr, 15-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
142,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **H42151KT** **Deutsch A1.2 - Deutsch als Fremdsprache**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F42111KT - Deutsch A1.1
Sie kennen bereits Vokabular zu Familie, Wohnung, Freizeit, Einkauf und Tagesablauf sowie Regeln zu Personalpronomen sowie Verben in Präsens. Sie können einfache Sätze auch schriftlich formulieren. Weiter geht es unter anderem mit den Themen Beruf und Arbeit, Gesundheit und Krankheit, Ämter und Kleidung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Mary Halbig

Do, 01.10.26, 17.45-19.45 Uhr, 13-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
142,00 EUR, 6-15 TN

Deutsch A2

● Kurs-Nr. **H42211KT** **Deutsch A2.1 - Deutsch als Fremdsprache**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F42211KT

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, Wohnen, Arztbesuch kommen Sie zurecht. Auch die Kursanmeldung absolvieren Sie selbstständig. Im Kurs erweitern Sie den Wortschatz, lernen z.B. Nebensätze, kurze Briefe



schreiben und natürlich verbessern Sie Ihre mündliche Kommunikation.

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

Claudia Michels

Di, 29.09.26, 17.30-19.30 Uhr, 13-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
228,00 EUR, 5-12 TN

Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkenntnisse

Interaktive Hilfe bei der
Bestimmung Ihres Sprachniveaus
finden Sie auf

www.sprachtest.de

Deutsch B1

● Kurs-Nr. **H42311KT**

Deutsch B1.1 - Deutsch als Fremdsprache

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F42211KT

Sie haben das A2-Niveau erfolgreich abgeschlossen. Dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. 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 bekanntgegeben

Claudia Michels

Di, 29.09.26, 19.30-21.30 Uhr, 13-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
228,00 EUR, 5-12 TN

Englisch

Englisch A1

● Kurs-Nr. **H43111KT**

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten sich in einem englischsprachigen Land zurechtfinden? In diesem Kurs für Anfänger*innen üben wir gemeinsam Hören, Verstehen, Lesen und Schreiben – und vor allem das Sprechen. In entspannter Atmosphäre gehen wir einfache Dialoge und wichtige Alltagssituationen zusammen durch, damit Sie sich Schritt für Schritt sicherer ausdrücken und sich im englischsprachigen Ausland gut verständlich machen können.

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

Rosemarie Leonhardt

Do, 01.10.26, 20.00-21.30 Uhr, 15-mal
Wirtschaftsschule, Raum 208
136,00 EUR, 8-12 TN

Englisch A2

Englisch A 2.1

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, ab Lektion 8, ISBN 978-3-06-520815-4

● Kurs-Nr. **H43211KT**

Rosemarie Leonhardt

Nachfolgekurs von 26F43121KT
Do, 01.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
Wirtschaftsschule, Raum 208
136,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. **H43215KT**

Rosemarie Leonhardt

Nachfolgekurs von 26F43215KT
Mo, 28.09.26, 18.45-20.15 Uhr, 15-mal
Wirtschaftsschule, Raum 208
136,00 EUR, 8-10 TN

Welt Bürger

Mehr Bildung. Mehr Freiheit.
Ihre Volkshochschule

Englisch B1

● Kurs-Nr. **H43321KT**

Englisch B1.1

Nachfolgekurs von 26F43321KT

In entspannter Atmosphäre können Sie in diesem Kurs Ihre B1 Englischkenntnisse in verschiedenen Sprechsituationen anwenden, festigen und erweitern, sodass Unterhaltungen immer flüssiger werden. Dieser Kurs wird Sie fit machen für Unterhaltungen rund um lebensnahe Themen, typische Alltagssituationen und auf Reisen. Dabei entdecken Sie, wie viel Spaß es machen kann, Englisch aktiv zu sprechen und neue Wörter sofort anzuwenden.

Dieser Kurs findet am 13.10.26 nicht statt.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Refresh Now B1, ab Lektion 9, ISBN: 978-3-12-605299-3

Yvette Kollar-Müller

Di, 29.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
127,00 EUR, 8-11 TN

● Kurs-Nr. **H43325KT neu**

Ready, steady, English!

Englisch auffrischen und anwenden - B1

Sie haben Englischkenntnisse, möchten diese aber wieder auffrischen und festigen? Zeit für den Englisch-Check-up! In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie in diesem Kurs Wissen praxisnah und alltagstauglich.

Bitte mitbringen: Material nach Absprache mit der Kursleitung

Yvette Kollar-Müller

Do, 08.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 12-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
127,00 EUR, 8-10 TN

Ihre
Buchhandlung
Online und
vor Ort.

Fehler frei



Schöningh
Buchhandlungen

Lesen und Lernen. Bücher für Ihre vhs-Kurse.

Kitzingen Marktstraße 21, Tel. 09321/3945133, kt@schoeningh-buch.de

Montag-Freitag 9:00-18:00 Uhr, Samstag 9:00-16:00 Uhr

schoeningh-buch.de



● Kurs-Nr. **H43335KT**
Englisch B1/B2

Conversation

Nachfolgekurs von 26F43335KT

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.

Annika Schindel

Mo, 28.09.26, 17.30-18.50 Uhr, 10-mal
vhs-Webinar mit Zoom
129,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H43338KT online**
Small Talk in English

Start Conversations with Confidence

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Do you find small talk difficult or unnecessary? You're not alone - but it's an important part of communicating in English, both socially and in everyday situations. In this interactive session, you'll learn how to start, continue, and end conversations naturally. We'll focus on simple techniques, useful phrases, and typical situations such as meeting new people, informal chats, or talking to colleagues. You'll practise in a relaxed and supportive atmosphere and leave with practical tools you can use straight away. Suitable for anyone who wants to feel more comfortable and confident speaking English.
Anmeldeschluss: 11.11.2026

Katharine Bryan

Sa, 14.11.26, 11.00-12.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
10,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H43339KT online**
English at Work

Meetings and Emails Made Clear - ab Niveau A2/B1

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Communicating in English at work can be challenging - especially in meetings and emails. In this session, you'll learn useful language and practical strategies for taking part in meetings, expressing your ideas clearly, and writing effective emails.

We'll work with realistic situations and focus on clear, polite, and confident communication - skills that are also useful in everyday life.

Suitable for anyone who uses English for work, study, or international communication.

Anmeldeschluss: 04.02.2027

Katharine Bryan

Sa, 13.02.27, 11.00-12.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
10,00 EUR (keine Erm.)



Französisch

Französisch A2

● Kurs-Nr. **H44311KT**

Französisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F44212KT

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse ausbauen und sicherer anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit dem Lehrwerk Perspectives A2 – Allez-y vertiefen wir Schritt für Schritt Ihre Französischkenntnisse. Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben stehen dabei gleichermaßen im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre erweitern wir spielerisch den Wortschatz, festigen die Grammatik und gewinnen mehr Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck.



Doris Wolf

Das Angebot richtet sich insbesondere an die Teilnehmenden des Kurses 26F44212KT, die ihre Lernreise fortsetzen möchten. Ebenso willkommen sind alle motivierten Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 und Interesse an der französischen Sprache und Kultur.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kursbuch: "Perspectives A2 Allez-y!"

Doris Wolf

Di, 29.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 16-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
145,00 EUR, 8-14 TN

Französisch B1

● Kurs-Nr. **H44411KT neu**

Französisch B1 - Conversation

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F44415KT

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auf dem Niveau A2-B1 auffrischen und erweitern? Dieser Kurs bietet Gelegenheit, die Sprache aktiv anzuwenden und mehr Sicherheit im Sprechen zu gewinnen. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation sowie Les- und Hörverstehen. Anhand der Themen des Lehrwerks Reprises (ab Lektion 7) - Freizeit, Medien, französische Regionen, Arbeitswelt, Gesellschaft und Kultur - werden Wortschatz und Grammatik praxisnah

vertieft. Behandelt werden unter anderem der subjonctif, das Passiv, der conditionnel sowie die Pronomen en und y.

In entspannter Atmosphäre stehen die Freude am gemeinsamen Lernen und das aktive Sprechen im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende der Kurse F44311KT und F44415KT aus dem vorigen Semester, die ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen möchten. Ebenso willkommen sind alle Interessierten mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 und Freude an der französischen Sprache und Kultur. Der Kurs findet am 26. November nicht statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch Reprise, Lektion 7

ISBN 978-3-19-003380-5

Doris Wolf

Do, 01.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 14-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
127,00 EUR, 8-14 TN

Italienisch

Italienisch A1

● Kurs-Nr. **H45115KT neu**

Italienisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F45111KT

Sie möchten Ihre ersten Italienischkenntnisse ausbauen und sich auf Reisen noch sicherer verständigen? Dann ist dieser Vormittagskurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs knüpft an die Inhalte des A1-Kurses aus dem vorigen Semester an, aber auch neue Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse und üben typische Gesprächssituationen aus dem Alltag und auf Reisen - zum Beispiel im Café, Restaurant, Hotel oder beim Einkaufen. Neben der Sprache entdecken Sie die italienische Kultur sowie Bräuche und Traditionen. So erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und bereiten sich bestens auf Ihren nächsten Italienaufenthalt vor.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kursbuch Chiaro A1 - ISBN 978-3-19-275427-2

Jana Grünmeier

Fr, 02.10.26, 09.30-11.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
90,00 EUR, 8-10 TN

Newsletter

Sie möchten unseren monatlichen Newsletter erhalten?

Dann melden Sie sich direkt an:
www.vhs-kitzingen.de



Spanisch

Spanisch A1

● Kurs-Nr. **H48111KT neu**

Spanisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie begeistern sich für Spanien oder Lateinamerika? Mit Spanischkenntnissen finden Sie sich vor Ort leichter zurecht und können Alltagssituationen selbstbewusst meistern. In diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache für Reisen, Alltag und persönliche Kontakte. So können Sie im nächsten Urlaub entspannt einkaufen, im Restaurant bestellen oder einfache Gespräche auf Spanisch führen. Mit praktischen Übungen und typischen Alltagssituationen gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache.

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

Mechthild Krämer, Spanisch Dozentin
Di, 06.10.26, 09.30-11.00 Uhr, 10-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
90,00 EUR, 8-9 TN

● Kurs-Nr. **H48115KT neu**

Spanisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmende mit geringen

Vorkenntnissen

Nachfolgekurs von 26F48111KT

Sie verfügen bereits über geringe Vorkenntnisse und möchten Ihr Spanisch weiter ausbauen und festigen? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihren Wortschatz und festigen wichtige Grundlagen der Grammatik. Mit abwechslungsreichen Übungen und alltagsnahen Dialogen lernen Sie, sich in typischen Situationen sicherer zu verständigen – zum Beispiel auf Reisen, beim Einkaufen oder im Gespräch mit anderen. Auch die spanischsprachige Kultur kommt nicht zu kurz: Interessante Einblicke in Land, Leute und Traditionen machen das Lernen lebendig und abwechslungsreich.

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

Victoria Khorani

Fr, 16.10.26, 10.30-12.00 Uhr, 8-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
72,00 EUR, 8-9 TN



Victoria Khorani

Spanisch A2

● Kurs-Nr. **H48215KT**

Spanisch A2

Grundlagenkenntnisse und Konversation

Nachfolgekurs von 26F48215KT

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 *Perspectivas Ya! A2* - Cornelsen, Lektion 12-13, ISBN 978-3-464-20489-4

Magaly Fuentes Rodriguez

Mo, 12.10.26, 19.30-20.45 Uhr, 9-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
68,00 EUR, 8-10 TN

Spanisch B1

● Kurs-Nr. **H48315KT**

Spanisch B1 -

Konversations- und Vertiefungskurs

Nachfolgekurs von 26F48315KT

Este curso está destinado a personas que ya hayan iniciado el nivel B1 y que quieran aprender y practicar el español sin estrés. Durante las clases vamos a realizar 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 *Perspectivas YA! B1* - Cornelsen, Lektion 12, ISBN 978-3-464-20491-7

Magaly Fuentes Rodriguez

Mo, 12.10.26, 18.15-19.30 Uhr, 9-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
68,00 EUR, 8-10 TN



Volkshochschule
Kitzingen

Schenken Sie doch einmal einen

Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule Kitzingen



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

IT / Medienkompetenz

EDV-Anwendungen

● Kurs-Nr. H52125KT

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Werner-Michael Förster

Di, 06.10.26, 09.00-12.00 Uhr, 6-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
185,00 EUR, 5-8 TN

PC-Grundlagen

Windows 11 und Word 2021

Nach diesem Kurs beherrschen Sie die Bedienung Ihres Computers: Sie lernen die Maus kennen und benutzen, Hard- und Software, Laufwerke und Ordner sind keine Fremdwörter mehr. Sie erstellen, verschieben, kopieren und archivieren selbstständig kleine Dateien. Sie wissen, was zu einem Computer gehört und wo es angeschlossen wird. Sie können den Desktop nach Ihren Bedürfnissen gestalten und verändern. Word-Neulinge lernen die Arbeitsweise eines Textverarbeitungsprogramms kennen. Außer der Arbeitsoberfläche von Word beschäftigen Sie sich mit Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierungen und Gestalten des Seitenlayouts. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

● Kurs-Nr. H52131KT

Claudia Neckermann

Fr, 23.10.26, 18.00-21.00 Uhr
und Sa, 24.10.26, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
107,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H52133KT

Claudia Neckermann

Mi, 13.01.27, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
138,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H52311KT

MS Word 2021

Grundkurs

Sie erlernen, wie Ihnen der gekonnte Umgang mit Word leichter fällt und wie Sie das Textverarbeitungsprogramm professionell einsetzen können. Kursinhalt:

Auffrischen von EDV-Grundlagen:

- Formatieren, Speichern und Drucken
- Vertiefung von Word:
- Aufzählung und Nummerierung
- Rahmen, Linien und Schattierung
- Format- und Dokumentvorlagen
- Gestaltung mit Grafiken, Formen, WordArt
- Kopf- und Fußzeile
- Seitenlayout, Einzüge und Tabstopps
- Automatisierung von Texteingaben
- Tabellen
- Dokumentenverwaltung und -überprüfung

Vorkenntnisse: Handhabung von Maus und Tastatur, Grundkenntnisse der EDV

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Claudia Neckermann

Fr, 04.12.26, 18.00-21.00 Uhr
und Sa, 05.12.26, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
106,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H52512KT

MS Excel 2021

Grundkurs

Dieser Kurs zeigt Ihnen die grundsätzliche Programmbedienung verbunden mit Tipps und Tricks, die Ihnen ein effektives Arbeiten mit Excel ermöglichen. Kursinhalt:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche
- Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten
- Umgang mit Rechenformeln und Funktionen
- Erstellung, Bearbeitung und optische Gestaltung von Tabellen und Grafiken
- Vorlagen nutzen

Vorkenntnisse: PC-Grundlagen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Claudia Neckermann

Fr, 29.01.27, 18.00-21.00 Uhr
und Sa, 30.01.27, 09.00-16.00 Uhr
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
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 umwandeln und ist damit auch das perfekte Anwendungsprogramm für mobile Geräte wie Smartphone oder Tablet-PC.

Speichern können Sie auf Ihrem PC, auf dem USB-Stick, auf dem Smartphone oder (kostenlos und sicher) im Internet. Bei Bedarf können Sie andere Personen dazu berechtigen, diese Daten zu lesen oder zu ergänzen (Team-Funktion). Als Mitglied der Microsoft-Office Familie arbeitet es perfekt mit den anderen Office-Anwendungen, z. B. Outlook, zusammen. Im Kurs lernen Sie den Umgang mit OneNote und die neuen Möglichkeiten der Informationsverarbeitung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Werner-Michael Förster

Sa, 28.11.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
62,00 EUR, 5-8 TN

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.

● Kurs-Nr. H52625KT

MS-OneNote: Tipps und Tricks

OneNote ist das perfekte Organisations-Werkzeug für Ihren beruflichen und privaten Alltag und hat das Potential, zu Ihrem wichtigsten Begleiter auf Desktop, Notebook oder Smartphone 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, 11.01.27, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum I
31,00 EUR, 5-8 TN



● Kurs-Nr. H52715KT MS PowerPoint 2021

Mit PowerPoint setzen Sie Ihre Präsentation eindrucksvoll in Szene - ob im beruflichen Umfeld, wenn Sie komplexe Inhalte überzeugend vermitteln möchten, oder im privaten Rahmen, etwa für Vereinsprojekte, Familienfeiern oder kreative Ideen. Im Kurs lernen Sie wie Sie Folien perfekt gestalten, Texte, Fotos und Grafikobjekte einbinden und Ihre Präsentation vorführen. Kursinhalt:

- Aufbau der Arbeitsoberfläche
- Arbeiten mit Textplatzhaltern, Folienlayouts
- Bild- und Objektbearbeitung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Animationseffekte und Folienübergänge einsetzen
- Bildschirmpräsentationen steuern
- Masterfolien
- Folien und Begleitmaterial drucken

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung für die Mittagspause

Claudia Neckermann

Sa, 14.11.26, 09.00-16.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
75,00 EUR inkl. Skript, 5-8 TN

vhs online

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

● Kurs-Nr. H52811KT *online* Gestalten von Beiträgen für Soziale Medien mit Adobe Express

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Stefan Sporrer

Di, 20.10.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H52813KT *online* Die erweiterten Möglichkeiten der Adobe Creative Cloud

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Viele Fotografen nutzen Programme wie Lightroom und Photoshop für die Bildverwaltung und Bildbearbeitung. Aber die Adobe Creative Cloud bietet noch mehr wie z.B. Spark oder

Portfolio. Diese und andere Funktionen der Adobe Creative Cloud werden in diesem Kurs beleuchtet und es wird gezeigt, wie man diese Funktionen sinnvoll für sich verwenden kann.

Anmeldeschluss: 12.02.2027

Stefan Sporrer

Do, 18.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
18,00 EUR (keine Erm.)

Internet

● Kurs-Nr. H53115KT *neu* Digital aktiv und selbstbestimmt: Vom Online-Banking bis zur Arzt Terminvereinbarung

Sicher und selbstbestimmt im digitalen Alltag: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich sicher und selbstbestimmt im digitalen Alltag zurechtfinden. Ohne komplizierte Fachbegriffe erfahren Sie, wie man das Internet als nützlichen Helfer für sich einsetzen kann. Ob Online-Banking, digitaler Fahrzeugschein, E-Rezept oder die sichere Nutzung von Messenger-Diensten – Schritt für Schritt lernen Sie, wie es geht. Kursinhalt:

- Finanzen & Verwaltung: Online-Banking, Online-Terminvergaben bei Behörden...
- Gesundheit digital: Online-Apotheken nutzen, Arzttermine über das Internet buchen
- Mobilität & Alltag: Fahrpläne von Bus und Bahn in Echtzeit abrufen und Fahrkarten direkt auf das Smartphone laden
- In Kontakt bleiben: Videotelefonie und Messenger-Dienste sicher nutzen
- Online-Shopping: sichere Online-Shops
- Sicherheit im Internet: starke Passwörter erstellen, Betrug erkennen und persönlichen Daten schützen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone oder Tablet. Laptops werden für den Kurs bereitgestellt.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph
Do, 21.01.27, 09.00-11.15 Uhr, 3-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV
65,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. H53116KT *online* SEO-Grundlagen: Gefunden werden im Netz Einsteigerkurs

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland
Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Funktionsweise, Hebel und Prioritäten in der Suchmaschinenoptimierung. Ziel ist, typische Fehler zu vermeiden und sofort wirksame

Grundlagen sicher anzuwenden. Gerne können konkrete Fragestellungen, Beispiele oder Probleme im Kurs besprochen werden. Dieser Kurs richtet sich an Einsteigende sowie Verantwortliche kleiner Websites, Vereine, Selbstständige.

Anmeldeschluss: 21.10.2026

Bastian Huber

Sa, 24.10.26, 13.00-16.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
29,00 EUR (keine Erm.)



© Rawpixel.com | stock.adobe.com

Smartphone / Tablet

● Kurs-Nr. H53818KT I Phone und I Pad: Grundlagen Für Einsteigende

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 kennenlernen und langfristig sicher und effizient nutzen möchten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Datenschutz und den Sicherheitseinstellungen bei iOS. Es bleibt genügend Raum für Fragen und konkrete Anwendungsbeispiele aus Ihrem Alltag. Kursinhalt:

- Grundbedienung von iPhone und iPad
- Persönliche Einstellungen anpassen
- Apple-ID einrichten und verwalten
- Nützliche Apps kennenlernen
- Sichere Passwörter erstellen, Datenschutz

Bitte mitbringen: Das eigene I Phone und I Pad und falls vorhanden Anmeldedaten/Apple ID

Carolyn Rodler, Betriebswirtin
Mi, 07.10.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
39,00 EUR, 5-8 TN

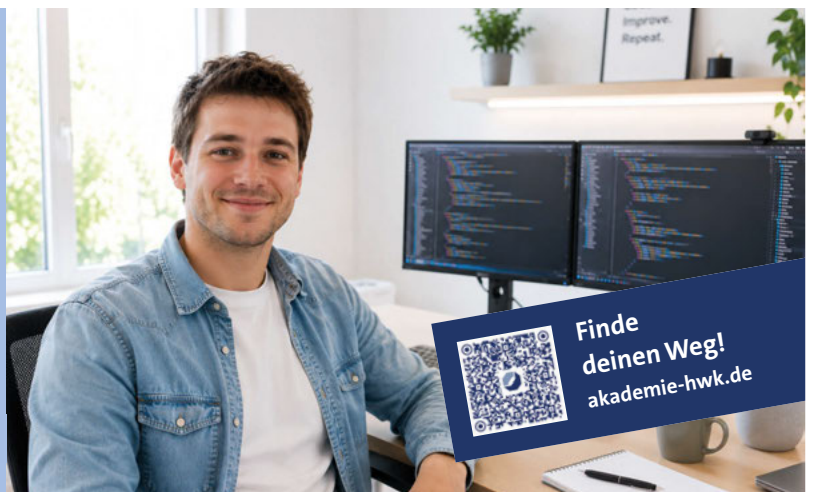
Mach mehr aus deinem Talent

IT Karriere mit Zukunft
Bachelor Professional in Betriebsinformatik

Akademie für
Unternehmensführung



Handwerkskammer
für Unterfranken





● Kurs-Nr. **H53819KT** *neu*

Digital Stammtisch: I Phone und I Pad

Gemeinsam statt einsam durch die digitale Welt!

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

Sie nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits im Alltag und kennen sich mit der Grundbedienung gut aus, möchten aber dran bleiben um selbstbestimmt und sicher im digitalen Alltag unterwegs zu sein? Bei der Nutzung Ihres Gerätes tauchen immer wieder spezielle Fragen auf? Ein Update verunsichert Sie, eine App macht nicht was sie soll oder Sie möchten einfach Ordnung in den digitalen Dschungel bringen?

In unserem Digital-Stammtisch steht der Austausch im Vordergrund. Hier gibt es keinen Lehrplan und keinen Zeitdruck. In entspannter Runde besprechen wir genau die Themen, die Sie mitbringen und lösen gemeinsam Probleme direkt am Gerät.

Dieser Kurs ist die ideale Fortsetzung für alle, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben oder ihre Grundkenntnisse in offener und geselliger Runde festigen möchten.

Bitte mitbringen: Das eigene I Phone und I Pad und falls vorhanden Anmeldedaten/Apple ID
Eine Terminübersicht finden Sie auf unserer Webseite oder erhalten diese auf Rückfrage in der vhs Geschäftsstelle.

Carolyn Rodler, Betriebswirtin

Öffnungszeiten ab 14.10.26:

Jeden 2. Mittwoch im Monat jeweils von

09.00-10.30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III

Gebührenfrei

neugierig bleiben Volkshochschule

● Kurs-Nr. **H53821KT** *neu*

Android Smartphone und Tablet: Grundlagen Für Einsteigende

Sie möchten die Grundlagen der Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets erlernen und fragen sich, wie Sie es im digitalen Alltag sicher nutzen können? Dieser Kurs bietet Ihnen eine umfassende und leicht verständliche Einführung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es bleibt genügend Zeit für Ihre individuellen Fragen. Kursinhalt:

- Grundlegende Bedienung und die wichtigsten Funktionen Ihres Geräts
 - Wie kann ich telefonieren (direkt oder über eine App)?
 - Nachrichten verschicken (SMS und verschiedene Messenger)
 - Die Funktionen der Kamera richtig nutzen
- Bitte mitbringen: Das eigene Smartphone oder Tablet, Ladekabel

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph

Do, 22.10.26, 09.00-10.30 Uhr, 2-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV

29,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H53822KT** *neu*

Android Smartphone und Tablet: Tipps und Tricks Für Fortgeschrittene

Sie besitzen bereits grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Smartphone oder Tablet und möchten Ihre digitalen Fähigkeiten erweitern?

In diesem Kurs vertiefen wir Ihr Wissen und zeigen Ihnen vielfältige, praktische Nutzungsmöglichkeiten. Kursinhalt:

- Praxisnahe Navigation und Orientierung mit Google Maps
- Tipps zur effektiven und sicheren Internetnutzung
- Kommunikation über WhatsApp (Nachrichten und Fotos versenden)
- Den Alltag organisieren: Terminplanung und Kalender
- Fotos sinnvoll auf dem Gerät organisieren
- E-Mails verwalten sowie Kontakte erfassen und pflegen
- Neue Apps installieren und den Startbildschirm übersichtlich anordnen

Bitte mitbringen: Das eigene Smartphone oder Tablet, Ladekabel

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph - vhs Kitzingen

Do, 19.11.26, 09.00-10.30 Uhr, 2-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV

29,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **H53824WI** *neu*

Instagram entdecken - Schritt für Schritt

Sie möchten Instagram kennenlernen und sicher nutzen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen der App kennen. Gemeinsam richten wir ein Profil ein, lernen wie man Beiträge und Stories erstellt und entdecken, wie Sie sich mit Familie und Freunden auf Instagram vernetzen und ihren Hobbys folgen können. So können Sie passend zur Weihnachtszeit mit Ihrem neuen Wissen bereits eigene Fotos und kleine Weihnachtsgrüße oder festliche Stories mit Familie und Freunden teilen. Zudem erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen, sichere Einstellungen vornehmen und Instagram mit einem guten Gefühl im Alltag nutzen. Ein eigenes Smartphone mit installierter Instagram-App sollte mitgebracht werden, damit alle Inhalte direkt praktisch ausprobiert werden können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Smartphone mit Internetverbindung

Julia Häckner, Stylistin und Social Media Managerin

Do, 03.12.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal

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

19,00 EUR, 5-10 TN

Künstliche Intelligenz

● Kurs-Nr. **H53913KT** *online*

Chatbots in der praktischen Anwendung

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Bitte mitbringen: Bitte erstellen Sie vor dem Kurs ein eigenes kostenfreies ChatGPT-Konto (www.chatgpt.com)

Matthias Weller

Mi, 07.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H53914KT** *online*

Wie Maschinen denken lernen – Eine Reise in die Welt der KI

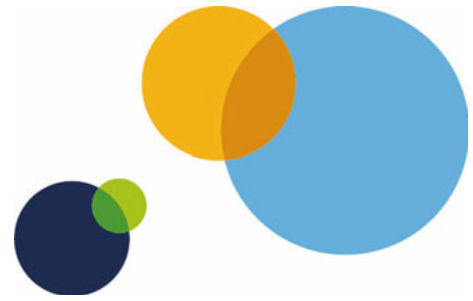
Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Dr. Günter Spanner

Di, 17.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

15,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **H53915KT** *online*

Automatische Fotoverbesserung durch künstliche Intelligenz – Topaz Photo

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Stefan Sporrer

Di, 17.11.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

18,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H53918KT** *online*

Mit Künstlicher Intelligenz in Photoshop Fotos bearbeiten

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Adobe Photoshop besitzt schon seit einiger Zeit Funktionen mit Künstlicher Intelligenz. Neben der Motiverkennung, Neuronalen Filtern und anderen Funktionen bietet die Funktion "Generative Füllung" die Möglichkeit Bildteile durch Künstliche Intelligenz errechnen zu lassen. Dabei ist auch eine textuelle Beschreibung des gewünschten Bildes möglich. Der Kurs zeigt, wie die neuen KI- Funktionen eingesetzt werden

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:

- über unsere Webseite:
www.vhs-kitzingen.de
- per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de
- telefonisch: 09321 201910
- persönlich im Büro

Unabhängig davon, welche Anmeldeform Sie wählen, benötigen wir neben der Kursnummer folgende Angaben von Ihnen:

- Name und Anschrift
- Telefonnummer und E-Mail- Adresse
- ein SEPA-Lastschriftmandat
- Ihr Geburtsdatum

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Ihr vhs-Team**



können und wo diese Funktionen wirklich sinnvoll sind. Anmeldeschluss: 29.01.2027

Stefan Sporrer

Mi, 03.02.27, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

18,00 EUR (keine Erm.)

Multimedia



• Kurs-Nr. **H53613KT**

Social Media professionell nutzen Im Büro oder im Ehrenamt

Social Media bietet große Chancen für Vereine, Projekte und kleine Unternehmen, neue Mitglieder, Helfer oder Kundschaft zu erreichen. In diesem Kurs lernst du, wie du ein Profil auf Instagram professionell aufbaust. Wir schauen uns an, was in ein gutes Profil gehört, was eine Zielgruppe und eine Buyer Persona ist. Du erfährst, wie du Inhalte findest, die Menschen ansprechen und worauf es bei Text, Bild und Ton ankommt. Du bekommst außerdem Tipps für eine stressfreie Organisation und einfache Tools für den Alltag. Vorkenntnisse: Du solltest dich mit Smartphone oder Laptop auskennen.

Carolyn Rodler, Betriebswirtin

Mi, 11.11.26, 18.30-20.00 Uhr, 5-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum IV

72,00 EUR, 5-8 TN

• Kurs-Nr. **H55111KT**

Kreativ mit Canva - Grundlagen

Schwerpunkt: Hobby und Ehrenamt

Ob Sportverein, Kulturgruppe oder ehrenamtliche Initiative: Eine professionelle und moderne Außendarstellung ist besonders wichtig, um neue Mitglieder zu gewinnen, über Termine zu informieren oder Unterstützern Danke zu sagen. Canva ist ein leicht zu bedienendes Online-Design-Tool, mit dem man ohne Vorkenntnisse ansprechende Grafiken selbst gestalten kann. Kursinhalt:

- Grundlagen der Bedienung, kennenlernen der Benutzeroberfläche
 - Vorlagen auswählen, Texte, Farben und eigene Fotos sinnvoll einsetzen
 - Vereinsfarben und Logos stimmig integrieren
- Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Projekten wie Flyer, Plakate oder Social-Media Beiträge erstellen. Der Kurs richtet sich gezielt an Vereinsmitglieder, Ehrenamtliche und alle, die Canva für die Kommunikation in Gruppen, Projekten oder Organisationen nutzen möchten. Bitte registriere dich bereits vor dem Kurs (kostenfrei) bei Canva. Bitte mitbringen: Canva-Konto Zugangsdaten, Logos und Fotos (digital)

Carolyn Rodler, Betriebswirtin

Sa, 24.10.26, 09.00-14.30 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III

48,00 EUR, 5-8 TN

• Kurs-Nr. **H55114KT**

Kreativ mit Canva - Grundlagen

Schwerpunkt: Weihnachtliche Designs

Canva ist ein leicht zu bedienendes Online-Design-Tool, mit dem man ohne Vorkenntnisse ansprechende Grafiken selbst gestalten kann.

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Bedienung von Canva Schritt für Schritt kennen. Kursinhalt:

- Kennenlernen der Benutzeroberfläche
- Vorlagen auswählen, Texte, Farben und eigene Fotos sinnvoll einsetzen

Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs ganz auf dem gemeinsamen Erschaffen und dem Spaß am Gestalten für das anstehende Weihnachtsfest. Am Ende des Tages nimmst du dein fertiges, ganz individuelles Weihnachtsprojekt mit nach Hause! Bitte registriere dich bereits vor dem Kurs (kostenfrei) bei Canva.

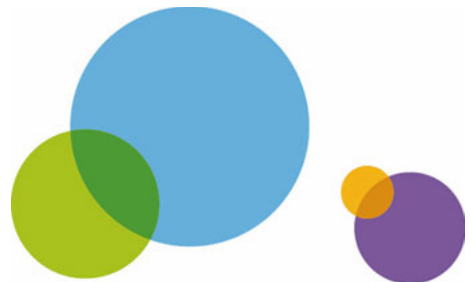
Bitte mitbringen: Canva-Konto Zugangsdaten, Logos und Fotos (digital)

Carolyn Rodler, Betriebswirtin

Sa, 21.11.26, 09.00-14.30 Uhr, 1-mal

Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III

48,00 EUR, 5-8 TN



vrkt.de

VRKT
VR Bank Kitzingen eG



DU SAGST:

Man lernt nie aus und sollte
immer offen für Neues bleiben?
Wir auch.

Bild: Kreiert von Mensch, visualisiert von KI.



Familienbildung und lebenslanges Lernen gehören untrennbar zusammen. Deshalb begleitet die Volkshochschule Menschen von Anfang an – mit Angeboten für junge Eltern und Familien ebenso wie mit der „jungen vhs“ für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Vielfältige und kreative Lernformate greifen unterschiedliche Interessen auf, fördern gemeinsames Lernen und stärken die persönliche Entwicklung.

Familienbildung



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Würzburg

bringt weiter.

● Kurs-Nr. H15111KT

Mein Kind und seine Berufswahl Wie können Eltern dabei begleiten und unterstützen?

Vortrag mit Diskussion

Wissen Sie heute noch, von wem Sie bei Ihrer Berufswahl oder der eigenen beruflichen Orientierung unterstützt wurden? Tatsächlich geben nach aktuellen Umfragen 73% aller befragten Jugendlichen im Alter von 14-20 Jahren ihre Eltern als wichtigsten Partner an (Studie der Bertelsmann Stiftung). Als Eltern und Vertrauenspersonen Ihrer Kinder nehmen Sie hier eine Rolle als Förderer, aber auch als Forderer ein. Es ist jedoch gar nicht so einfach, die Kinder auf diesem Weg zu begleiten und die richtigen Impulse zur richtigen Zeit zu geben! Wir möchten Sie hierbei unterstützen und Ihnen mit diesem Vortrag Wege, Ideen und Unterstützungsangebote vorstellen. Erfahrene Berufs- und Studienberater*innen der Agentur für Arbeit Würzburg geben konkrete Hilfestellung, um das Kind bei der beruflichen Orientierung und der Suche nach einem geeigneten Praktikumsplatz / Ausbildungsplatz / Studienplatz zu unterstützen.

Mark Meerstedt, Berufsberatung vor dem Erwerbsleben; Agentur für Arbeit Würzburg
Di, 20.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15112KT

Kinder mit Lern- und Verhaltensauffälligkeiten naturheilkundlich begleiten

Vortrag mit Diskussion

Im Mittelpunkt des Vortrags stehen Lernbeeinträchtigungen bei Kindern, insbesondere Leserechtschreibschwäche und Konzentrationsstörungen. Vorgestellt werden typische Anzeichen, diagnostische Möglichkeiten und homöopathische Behandlungsansätze. Anhand ausgewählter Fallbeispiele werden Therapieabläufe, die Auswahl geeigneter Arzneimittel sowie klinische Studien zur Wirksamkeit dieser komplementären Behandlung erläutert. Oftmals lassen sich bei Kindern begleitenden Verhaltensauffälligkeiten wie aggressives Verhalten, Impulsivität, Aufmerksamkeitsdefizit oder Hyperaktivität beobachten. Der Vortrag gibt Einblicke in pädagogische Strategien und zeigt Möglichkeiten auf, den Familienalltag mit Ihrem Kind unterstützend zu gestalten.

Dr. Michael B. Leisten, Heilpraktiker für Klassische Homöopathie, Akademie-Leiter
Di, 27.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Foyer
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15113KT *neu*

AD(H)S oder Autismus in der Familie

Was können Großeltern tun

Sie freuen sich auf einen schönen Nachmittag mit Ihren Enkeln. Doch plötzlich kippt die Stimmung. Auf dem Spielplatz wird alles zu viel. Im Supermarkt fließen Tränen oder ein „Nein“ löst einen heftigen Wutanfall aus.

Viele Großeltern erleben solche Situationen mit Kindern, bei denen AD(H)S oder eine Autismspektrumstörung (ASS) diagnostiziert wurde, und fühlen sich dabei verunsichert oder hilflos. In diesem Kurs erfahren Sie, was hinter AD(H)S und ASS steckt und warum Kinder manchmal anders reagieren, als Sie es erwarten. Sie lernen, typische Verhaltensweisen besser einzuordnen und herausfordernden Situationen mit mehr Ruhe und Verständnis zu begegnen. Außerdem erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie Ihren Enkeln Sicherheit geben, die Eltern entlasten und zu einem entspannteren Miteinander in der Familie beitragen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Petra Fischer, Kommunikations-, Stress- und Achtsamkeitstrainerin

Do, 22.10.26, 14.30-16.00 Uhr, 3 mal
Weitere Termine: 29.10.26 und 12.11.26
Luitpoldbau Kitzingen, Kursraum III
43,00 EUR, 5-10 TN

vhs online

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

● Kurs-Nr. H15115KT *online*

Klick&Klar: Medienkompetenz im Kindergartenalter

für Eltern und Interessierte

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Was fasziniert Kinder an Medien? Wie viel ist zu viel? Der Vortrag gibt Einblicke in Medienutzung, zeigt Zahlen der KIM-Studie (Studie zum Umgang mit Medien bei Kindern), geht auf die Nutzung von YouTube im Kleinkindalter und Altersgrenzen ein. Zudem erhalten Sie viele Tipps für den sicheren Medienalltag mit Kindern. Anmeldeschluss: 09.10.2026

Petra Güvenc

Mi, 14.10.26, 20.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15116KT *online*

Klick&Klar: Das erste Handy

für Eltern und Interessierte

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Fast 2 Millionen Kinder - viele davon bereits im Grundschulalter - sind aktuell von Cybermobbing betroffen. Tatsächlich ist nicht die Frage, ob ein Kind mit Cybermobbing oder auch Kriminalität im Netz in Berührung kommt, sondern

wann und wie es dann damit umgeht. Inhalte des Vortrags: Was unterscheidet Cybermobbing von Mobbing? Welche Gefahren lauern im Internet? Wie schützt man Kinder bestmöglich davor? Was sind sinnvolle, digitale Regeln? Wo und wie finden Kinder Hilfe, wenn sie betroffen sind? Anmeldeschluss: 04.12.2026

Petra Güvenc

Mo, 07.12.26, 20.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
11,00 EUR (keine Erm.)



© Przemek Klos | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. H15117KT *online*

Klick&Klar: Zocken für Eltern und Interessierte

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Zocken gehört für viele Kinder und Jugendliche fest zum Alltag und sorgt in Familien oft für Diskussionen. Wann ist Daddeln am Handy ok? Wie viel ist ok? Und wie lassen sich klare Regeln vereinbaren? In diesem Vortrag erhalten Eltern Orientierung im Umgang mit digitalen Spielen. Wir beleuchten Chancen und Risiken, sprechen über typische Konflikte im Familienalltag und geben konkrete Tipps, wie Sie Ihr Kind begleiten und sinnvolle Vereinbarungen treffen können. Anmeldeschluss: 08.01.2027

Petra Güvenc

Do, 14.01.27, 20.00-21.00 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15118KT *online*

Finanzbildung für Familien - Ein guter Plan für Herz und Geldbeutel

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Sebastian Timmann

Mi, 21.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15119KT *online*

Vater werden - Kompakt & Startklar

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Die Geburt deines Kindes kommt. Vorbereitet oder nicht. Dieser Abendvortrag gibt dir in 90 Minuten das Wissen, das du brauchst - ungefiltert, praxisnah, aus Männersicht. Erfahre, was auf dich zukommt, von der Geburt bis zum Wochenbett, und wie du deine Partnerin sicher begleiten kannst. Anmeldeschluss: 23.10.2026

Carston El Murtadi

Mi, 28.10.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar
11,00 EUR (keine Erm.)



● Kurs-Nr. **H15121KT online**

Kinder stark machen für Abschied und Verlust - Trauer präventiv begleiten

für Eltern und Interessierte

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Kinder erleben früh, dass Leben Veränderung bedeutet – etwa durch Abschied, Krankheit oder Verlust. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind dabei präventiv und liebevoll begleiten können. Mit praktischen Impulsen, Ritualen und einer altersgerechten Sprache, die Kinder stärkt und ihre seelische Widerstandskraft fördert.

Anmeldeschluss: 20.11.2026

Patricia Bellmann und Kathrin Possik

Di, 24.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15122KT online**

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

Für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren

Webinar in Kooperation mit der vhs Oberland

Josef Maiwald

Mo, 07.12.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

15,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15123KT online**

Wenn der Kopf nie Pause macht – Mental Load verstehen & Stress loswerden

für Eltern und Interessierte

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Mental Load beschreibt die oft unsichtbare Denk-, Planungs- und Organisationsarbeit im Familienalltag, die häufig ungleich verteilt ist und Stress verursacht. In diesem Onlinevortrag erfahren Sie, wie Mental Load entsteht, welche Stressverstärker wirken und wie Equal Care gelingen kann. Mit einfachen Atem- und Körperübungen lernen Sie außerdem Sofort-Strategien für mehr Gelassenheit, Selbstfürsorge und Entlastung im Alltag.

Anmeldeschluss: 08.01.2027

Sandrella Lithoxopoulos

Di, 12.01.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15125KT online**

Elterngefühle – Zwischen Liebe, Wut, Schuld und Überforderung für Eltern und Interessierte

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Elternsein bewegt – zwischen Liebe, Freude und Überforderung. In diesem Webinar lernen Sie, Ihre Gefühle besser zu verstehen, automatische Reaktionen zu erkennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Mit alltags-tauglichen Impulsen, Raum für Reflexion und mehr Gelassenheit im Familienalltag.

Anmeldeschluss: 05.02.2027

Lena Holzmann

Di, 09.02.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

11,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15127KT online**

Sicher und geschützt im Netz: Datenschutz für die Familie

Webinar in Kooperation mit der vhs SüdOst

Matthias Weller

Di, 16.02.27, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar

9,00 EUR (keine Erm.)

Angebote unserer Kooperationspartner

Kinderakademie

Kinderakademie
Kitzinger Land



Kinderakademie Kitzinger Land 20-jähriges Jubiläum

Vorlesungen für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

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

Die Kinderakademie ist Anfang 2007
gestartet und feiert im Wintersemester
2026/2027 ihr 20-jähriges Jubiläum!

In den vergangenen knapp 90 Vorlesungen
konnten die jungen Studierenden ferne
Länder entdecken, in vergangene Zeiten
eintauchen und musikalische Erlebnisse
sammeln. Auch das Jubiläumssemester
bietet wieder eine bunte Themenvielfalt. Das
Team der Kinderakademie freut sich auf
viele neugierige Grundschulkinder aus dem
gesamten Landkreis Kitzingen und hat zum
Jubiläum die ein oder andere kleine
Überraschung vorbereitet.

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist ca. 1
Woche vorher unter www.kitzingen.de oder
alternativ telefonisch unter 09321 9281104
möglich.

● Kurs-Nr. **H15561KT**

"Rakete, Rennwagen & Co." Die rasante Wissensshow der Bewegung

Jubiläumsvorlesung

Vom Kettenkarussell bis zum Automotor, vom
Schaukeln auf dem Spielplatz bis zum Rück-
stoß eines Raketentriebwerks. Vielfältige Bewe-
gungen in Natur und Alltag werden in spannen-
den Experimenten genauer unter die Lupe ge-
nommen. Wir entdecken, wie Kräfte wirken und
welche Rolle sie bei der Fortbewegung spielen.
Diese aufregende Reise durch die Welt der Be-
wegung wird nicht nur lehrreich, sondern auch
ein unvergessliches Erlebnis für die jungen Stu-
dierenden.

Annette Drobniak

Sa, 24.10.26, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal

Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15562KT**

"Zwischen Weltkulturerbe und Mount Everest" Kommt mit auf eine spannende Bilderreise von Tibet nach Nepal"

Ralph Hartner erzählt, was er auf 1.150km von
Lhasa nach Kathmandu gesehen und erlebt
hat. Natürlich ist es spannend und atemberau-
bend, sich mit dem Fahrrad bis zum Basislager

des höchsten Berges der Erde auf 5.200m hoch
zu kämpfen. Aber mindestens genauso inter-
essant sind die Begegnungen mit Nomaden in
Tibet oder mit einem als lebende Göttin verehr-
ten Mädchen in Nepal. Die Studierenden der
Kinderakademie lernen etwas über den bunten
Alltag und die kulturelle Vielfalt im Himalaja so-
wie über die unbeschreiblichen Naturschönhei-
ten Asiens, wo bittere Armut auf ganz viel Le-
bensfreude trifft. Dazu gibt es Anekdoten über
das Radfahren in einer völlig anderen Welt!

Ralph Hartner

Sa, 21.11.26, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15563KT**

"Flattern, Staunen, Forschen!" Auf Expedition in die Welt der Schmetterlinge

Wer genau hinschaut, entdeckt eine Welt voller
Farben, Geheimnisse und erstaunlicher Fähig-
keiten. Die Naturschützerin und Biologin Dr.
Martina Alsheimer gibt uns mit echten Schmet-
terlingspuppen zum Anschauen und spektaku-
lären Aufnahmen einen Einblick in die Vielfalt
und das Leben der bunten Insekten – und zeigt,
warum sie so wichtig sind für unsere Natur.

Dr. Martina Alsheimer

Sa, 30.01.27, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15564KT**

„Wer weckt den Frühling auf?“ Wir singen ihn herbei!

Kann man mit dem Singen von schwungvollen
Liedern in Frühlingsstimmung kommen? Das
probieren wir gemeinsam aus, wenn wir mit
Christian Stegmann, Kantor an St. Johannes
Kitzingen, fröhliche Lieder rund um den Früh-
ling singen, uns dazu bewegen und damit die
Lieder ganzheitlich entdecken. Singen macht
spaß – mach mit!

Christian Stegmann

Sa, 20.02.27, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei

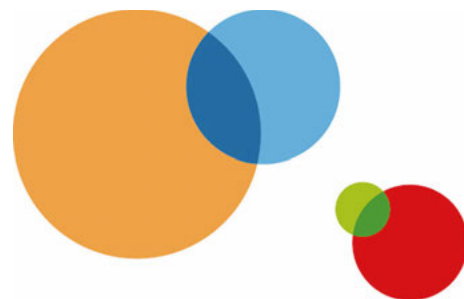
● Kurs-Nr. **H15565KT**

"Alarm am Main!" Die Wasserwacht im Einsatz

Wenn Menschen am Wasser in Gefahr geraten,
ist die Wasserwacht gefragt. Doch wie funk-
tioniert Wasserrettung eigentlich? Welche Aufga-
ben übernehmen die Einsatzkräfte? Und wie
kann man helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu
bringen? Gemeinsam mit der BRK-Wasser-
wacht Kitzingen entdecken die Kinder die span-
nende Welt der Wasserretter – mit vielen prakti-
schen Beispielen und Vorführungen rund um
den Einsatz am Main.

Dozententeam der Wasserwacht KT

Sa, 13.03.27, 10.30-11.15 Uhr, 1-mal
Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, Saal
Gebührenfrei





Stadtbücherei

Stadtbücherei Kitzingen

Die Stadtbücherei Kitzingen hält für Familien ein abwechslungsreiches Medienangebot bereit – von Bilder- und Kinderbüchern über altersgerechte Sachbücher bis hin zu Tonies, Brettspielen und vielem mehr. Ob zum Schmökern, Lernen oder Entspannen – die Stadtbücherei ist ein Treffpunkt für Familien und begleitet Groß und Klein natürlich auch bei der Auswahl passender Medien.

Beim wöchentlichen „Vorlesespaß“ werden Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren spielerisch an Bücher und Geschichten herangeführt und sind eingeladen, spannenden Geschichten zu lauschen. Anschließend setzen sie das Gehörte kreativ in Bildern oder Bastelarbeiten um. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist ab 1 Woche vor dem Termin unter 09321 201933 oder buecherei@stadt-kitzingen.de erforderlich.

In den Fängen der KI

Escape Game in der Stadtbücherei

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

● Kurs-Nr. H15511KT

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mi, 04.11.26, 13.00-14.30 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei, 2-6 TN

● Kurs-Nr. H15512KT

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mi, 20.01.27, 16.30-18.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei, 2-6 TN

● Kurs-Nr. H15521KT

"Die Tortenhexe"

Vorlesespaß ab 4 Jahren

Grete und Henri haben sich im tiefen Wald verirrt. Da kommen sie an ein Lebkuchenhaus, in dem eine Hexe wohnt! Aber Greta und Henri lassen sich nicht bange machen und haben schon eine Idee...

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Di, 06.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15522KT

"Wer war das? Ich war's nicht!"

Vorlesespaß ab 4 Jahren

Lea macht aus Versehen Mamas Bilderrahmen kaputt und schiebt die Schuld auf ihren kleinen Hund. Doch ihr schlechtes Gewissen lässt sie nicht schlafen.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mo, 19.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15523KT

"Der kultivierte Wolf"

Vorlesespaß ab 5 Jahren

Als der hungrige Wolf auf einem Bauernhof nach Futter sucht, trifft er dort jedoch nur auf lesende Tiere. So etwas hat er noch nie gesehen und ist begeistert. Also macht er sich auf den Weg in die Schule, die Bücherei und in die Buchhandlung.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Do, 12.11.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15524KT

"Hase Hibiskus und die (K)Einschlafparty"

Vorlesespaß ab 4 Jahren

Hase Hibiskus lädt seine Freund*innen zu einer Übernachtungsparty ein. Jedoch kann niemand einschlafen, bis Hibiskus ihnen mit Humor und Fürsorge hilft, ihre Ängste und Sorgen zu überwinden.

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Mo, 16.11.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15525KT

"Die Geschichte vom Weihnachtsglöckchen"

Vorlesespaß ab 5 Jahren

Die kleine Rahel aus Betlehem findet eines Tages ein schönes silbernes Glöckchen. Als in einem nahen Stall ein Kind geboren wird, weiß sie wofür sie das Glöckchen gefunden hat...

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Do, 03.12.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. H15526KT

"Pettersson kriegt Weihnachtsbesuch"

Vorlesespaß ab 5 Jahren

Weihnachten sieht bei Pettersson und Findus dieses Jahr ganz schlecht aus. Zuerst ist es so



kalt, dass man nicht vor die Tür kann und dann verstaucht sich Pettersson auch noch den Fuß. Bedeutet das, Weihnachten fällt aus?

Sheena Ulsamer, Leiterin der Stadtbücherei
Di, 15.12.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbücherei im Luitpoldbau, Lesecafé
Gebührenfrei

Sportvereine / Fitnessstudios

TGK Kitzingen

Seit vielen Jahren bieten wir in Kooperation mit der Turngemeinde Kitzingen vielfältige Bewegungsangebote für Kinder an. Spielerisch werden hierbei die Freude an Bewegung und motorische Fähigkeiten gefördert und der Grundstein für einen gesunden, aktiven Lebensstil gelegt. Gleichzeitig werden Werte wie Teamgeist, Fairness und Respekt vermittelt. Bitte zu allen Kursen mitbringen: Turnkleidung, Hallenschuhe oder Ballettschläppchen, zuckerfreies Getränk

Eltern / Kind-Turnen

Die Kinder sollten (mit Hilfestellung) laufen können

● Kurs-Nr. H15611KT

Eileen Duckerschein

Mo, 28.09.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15612KT

Eileen Duckerschein

Mo, 11.01.27, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
48,00 EUR (keine Erm.)

Kinderturnen

Für Kinder ab 3 Jahren

● Kurs-Nr. H15613KT

Eileen Duckerschein

Mi, 30.09.26, 16.30-17.15 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
36,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15614KT

Eileen Duckerschein

Mi, 30.09.26, 17.15-18.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
36,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15615KT

Eileen Duckerschein

Mi, 13.01.27, 16.30-17.15 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
36,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. H15616KT

Eileen Duckerschein

Mi, 13.01.27, 17.15-18.00 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
36,00 EUR (keine Erm.)

Kinderturnen

Für Kinder von 6 bis 7 Jahren

● Kurs-Nr. H15617KT

Eileen Duckerschein

Fr, 02.10.26, 16.30-17.45 Uhr, 10-mal
Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
60,00 EUR (keine Erm.)

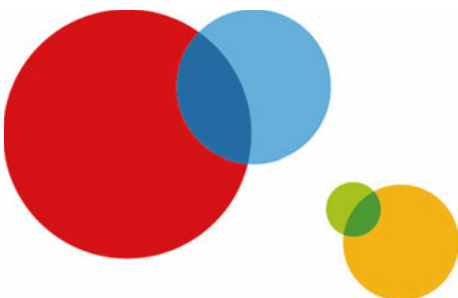


● Kurs-Nr. **H15618KT**
Eileen Duckerschein
 Fr, 15.01.27, 16.30-17.45 Uhr, 10-mal
 Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
 60,00 EUR (keine Erm.)

Kinderturnen Für Kinder ab 8 Jahren

● Kurs-Nr. **H15621KT**
Nina Gatzke
 Fr, 02.10.26, 17.45-19.00 Uhr, 10-mal
 Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
 60,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15622KT**
Nina Gatzke
 Fr, 15.01.27, 17.45-19.00 Uhr, 10-mal
 Armin-Knab-Gymnasium, Turnhalle Süd
 60,00 EUR (keine Erm.)



Bodenturnen & Tanz Für Mädchen ab 5 Jahren und Anfängerinnen

Grundlagentraining für Bodenturnen & Tanz -
 Bewegung zur Musik mit Ballett- und Gymnas-
 tik-Elementen.

● Kurs-Nr. **H15631KT**
Katharina Firnschild und Nicole Firnschild
 Fr, 02.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal
 TKG-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
 48,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15632KT**
Katharina Firnschild und Nicole Firnschild
 Fr, 15.01.27, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal
 TKG-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
 48,00 EUR (keine Erm.)

Tanz & Fitness

Für Mädchen ab 6 Jahren

Bewegung zur Musik mit Aerobic-Elementen.
 Grundlagen im Bodenturnen & Tanz sind
 Voraussetzung, ansonsten bitte zunächst den
 Anfängerkurs am Freitag (Kurs-Nr. 15632KT)
 besuchen.

● Kurs-Nr. **H15634KT**
Elena Firnschild und Nicole Firnschild
 Di, 29.09.26, 16.15-17.45 Uhr, 10-mal
 TKG-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
 72,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15635KT**
Elena Firnschild und Nicole Firnschild
 Di, 12.01.27, 16.15-17.45 Uhr, 10-mal
 TKG-Ballspielhalle, Kaltensondheimer Straße
 72,00 EUR (keine Erm.)

Fitnessstudio Bodypower

In Kooperation mit den Fitnessstudio Bo-
 dypower bieten wir abwechslungsreiche
 Bewegungsangebote für Kinder an. Ziel
 dieser Kooperation ist es, Kinder frühzeitig
 für Bewegung zu begeistern, ihre körper-
 liche Entwicklung zu unterstützen und ihnen
 die Freude an einem aktiven Lebensstil zu
 vermitteln. Gleichzeitig stärken die Angebote
 wichtige soziale Kompetenzen wie
 Teamfähigkeit, Fairness und gegenseitigen
 Respekt. Bitte zu allen Kursen mitbringen:
 bequeme Sportkleidung, Handtuch,
 Sportschuhe, Getränk

ZUMBA® Kids

Für Kinder von 7 - 11 Jahren

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.
 Zumba® Kids kann dabei helfen, einen gesun-
 den Lebensstil zu führen und Fitness in den All-
 tag von Kindern einzubauen, indem sie sehen,
 wie viel Spaß Bewegung machen kann. Der
 Kurs beinhaltet wichtige Elemente für die Ent-
 wicklung von Kindern wie z. B. Selbstvertrauen,
 Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativi-
 tät, Koordination, Respekt, Team-Work, Kultur-
 bewusstsein oder auch das Übernehmen von
 Führungsaufgaben.

● Kurs-Nr. **H15637KT**
Bodypower Kitzingen
 Fr, 09.10.26, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal
 Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17,
 Gewerbegebiet Goldberg
 70,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15638KT**
Bodypower Kitzingen
 Fr, 15.01.27, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal
 Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17
 Gewerbegebiet Goldberg
 70,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer



© deagreetz | stock.adobe.com

Jumping® Kids

Für Kinder von 6 - 14 Jahren

Das Jumping® Fitness für Kids Training besteht
 aus vielen Sprüngen, dynamischen Sprints,
 Balance- und Muskelaufbau-Übungen zu moti-
 vierender 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 An-
 spannung und ist somit der ideale Ausgleich
 zum langen Sitzen in der Schule.

● Kurs-Nr. **H15651KT**
Bodypower Kitzingen
 Mi, 07.10.26, 16.30-17.15 Uhr, 8-mal
 Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17,
 Gewerbegebiet Goldberg
 70,00 EUR (keine Erm.)

● Kurs-Nr. **H15652KT**
Bodypower Kitzingen
 Mi, 13.01.27, 16.30-17.15 Uhr, 8-mal
 Bodypower, Otto-Hahn-Straße 17,
 Gewerbegebiet Goldberg
 70,00 EUR (keine Erm.) inkl. Umsatzsteuer

Netzwerk Junge Familien / Eltern

Amst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 Kitzingen-Würzburg



Netzwerk Junge Eltern/Familien

Ernährung und Bewegung

Eltern müssen täglich viele Aufgaben
 meistern – Familie, Haushalt, Job und
 Freizeit unter einen Hut bringen. Und
 zwischen hier und da soll die Ernährung der
 Kinder auch noch ausgewogen sein, die
 Bewegung regelmäßig und man selbst als
 Erwachsener ein Vorbild. Die Angebote des
 AELF Kitzingen helfen Eltern, Großeltern
 und Tageseltern dabei, gesundes Essen und
 körperliche Aktivitäten ganz leicht in den
 Alltag mit Kindern einzubauen. Das
 Programm richtet sich an Familien mit
 Kindern von 0 bis 3 Jahren. Die Anmeldung
 ist möglich unter www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/familie. Auf dieser Internetseite
 finden Sie außerdem das Gesamtangebot
 für Familien. Alle Kurse sind kostenfrei,
 gelegentlich fallen Material- /
 Lebensmittelkosten bis 3,00 EUR an. Die
 Aufsichtspflicht während der Veranstaltung
 verbleibt bei den Eltern.

● Kurs-Nr. **H15811KT**
Gut ernährt von Anfang an
Von Muttermilch bis Säuglingsmilchnahrung
 Das Baby ist (bald) da - und mit ihm viele Fra-
 gen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und
 Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein
 Baby optimal versorgen. In dieser Veran-
 staltung beantworten wir Ihre Fragen rund ums Stil-
 len und stellen unterschiedliche Säuglings-
 milchnahrungen vor.

● Kurs-Nr. **H15815KT**
Vom Brei zum Familientisch
Für Eltern mit Kindern ab 9 Monaten

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entge-
 gen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Fami-
 lientisch mitzuessen, wächst.
 In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch wel-
 che Mahlzeiten die Breie ersetzt werden kön-
 nen, welche Lebensmittel sich gut eignen und
 auf welche Sie am Anfang noch verzichten soll-
 ten.



● Kurs-Nr. **H15817KT**

Bewegungsabenteuer im Haus

„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.

Familienstützpunkte

Familienstützpunkte

10-jähriges Jubiläum

Anlässlich ihres zehnjährigen Bestehens haben die Familienstützpunkte im Landkreis Kitzingen ein besonderes Jubiläumsprogramm zusammengestellt.

Unter dem Motto „10 Jahre Hand in Hand – gemeinsam wachsen im Kitzinger Land“ erwartet Familien ein abwechslungsreiches Angebot mit vielfältigen Veranstaltungen und Aktionen.

Im digitalen Familienwegweiser finden Eltern alle wichtigen Anlaufstellen für Familien im Landkreis sowie sämtliche Veranstaltungen der Familienstützpunkte:
<https://familienwegweiser.kitzingen.de>

● Kurs-Nr. **H15911DE**

All inklusiv - Bewegungsabenteuer für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung

In Kooperation mit dem FSP Dettelbach

Bei dieser kostenlosen Veranstaltung steht nicht nur die Bewegung im Mittelpunkt, sondern auch der Spaß am Miteinander. Kinder zwischen 4 und 8 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung sind eingeladen sich gemeinsam mit ihren Eltern oder Bezugspersonen in einer Bewegungslandschaft und beim gemeinsamen Spiel auszutoben. Geschwisterkinder sind willkommen!

Gefördert durch das Landesprogramm „Sport vor Ort“ und in Kooperation mit der „Gesundheitsregion Plus Landkreis Kitzingen“ sowie der

Frühförderstelle der Lebenshilfe Kitzingen e.V. Wir freuen wir uns schon sehr darauf, Euch zu sehen.

Familienstützpunkt Dettelbach

Sa, 17.10.26, 10.00-11.30 Uhr, 1 -mal
Maintalhalle Dettelbach
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15913KT**

Digitale Medien und Appnutzung bei Kindern

Infos und Tipps für den sicheren Umgang in der Familie

In Kooperation mit dem FSP Kitzingen

Kinder und Jugendliche wachsen heute ganz selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Smartphones, Apps, soziale Netzwerke und digitale Spiele gehören zu ihrem Alltag und sorgen nicht selten für Konflikte in der Familie. Doch wann ist ein guter Zeitpunkt für das erste Smartphone? Welche Apps nutzen Kinder und Jugendliche aktuell? Welche Chancen bieten digitale Medien – und welche Risiken sollten Eltern kennen?

Kilian Schick, Sozialarbeiter mit langjähriger Erfahrung im Bereich Offene Jugendarbeit und Jugend(medien)schutz, möchten Ihnen einen Einblick in die heutige, digitalen Lebenswelten von Kindern geben. Gemeinsam schauen wir auf aktuelle Trends in sozialen Medien und der Gaming-Szene und beleuchten mögliche Gefahren.

Do, 19.11.26, 19.30-21.00 Uhr, 1 -mal
vhs-Webinar
Gebührenfrei

● Kurs-Nr. **H15915KT**

Erste Hilfe am Kind

Für mehr Sicherheit bei Notfallsituationen mit Babys und Kindern

In Kooperation mit dem FSP Kitzingen

Kursinhalt:

Verhindern von Unfällen, Erkennen von Notfallsituationen, Maßnahmen bei Verbrennungen, Verschlucken, Vergiftungen und Knochenbrüchen. Mit praktischen Übungen der Seitenlage und Herz- Lungen Wiederbelebung.

Fr, 20.11.26, 09.00-12.00 Uhr, 1 -mal
Familienstützpunkt Kitzingen,
Haus für Jugend und Familie, Jahnstr. 8
30,00 EUR (keine Erm.)



Familienstützpunkt Kitzingen

Ansprechpartnerin: Sonja Huber
Haus für Jugend und Familie, Jahnstr. 6
Kontakt:
familienstuetzpunkt@ags-jugendhilfe.de

Familienstützpunkt Dettelbach

Ansprechpartnerin: Julia Eichner
Falterstr. 16
Kontakt:
familienstuetzpunkt@dettelbach.de

Familienstützpunkt Iphofen

Ansprechpartnerin: Michaela Holzmann
Schützenstraße 2
Kontakt:
familienstuetzpunkt@suedost722.de

Familienstützpunkt Wiesentheid

Ansprechpartnerin: Eva Viruë
Balthasar-Neumann-Str. 14
Kontakt:
familienstuetzpunkt@wiesentheid.de



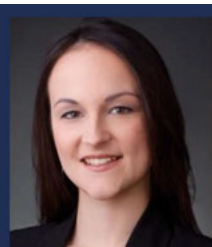
Foto Koch Kitzingen | Herrnstraße 3 | 97318 Kitzingen | 09321-4863 | info@foto-koch.com | www.foto-koch.com



vhs im Landkreis Kitzingen

Die Volkshochschule Kitzingen ist mit einem abwechslungsreichen Bildungsangebot im gesamten Landkreis für Sie da! Die Vortragsreihe in Kooperation mit dem Unibund Würzburg bringt Wissenschaft und aktuelle Themen noch näher zu den Menschen vor Ort – jetzt auch in unseren Außenstellen. Freuen Sie sich außerdem auf neue Kurse, kreative Ideen zum Entdecken und Impulse für Ihren Alltag. Die ausführlichen Kursinhalte finden Sie auf den jeweils angegebenen Seiten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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. H11112DE

Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus

Dr. Gerrit Himmelsbach,
Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte
Kursinformationen auf Seite 6



© barmalini | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. H11132DE

Macht, Persönlichkeit und Gesellschaft

Prof. Dr. Johannes Hewig,
Lehrstuhl für Psychologie V
Kursinformationen auf Seite 7

● Kurs-Nr. H18112DE

Toskana - Reisemomente in Bildern

Regina Scharff
Kursinformationen auf Seite 16



Regina Scharff

● Kurs-Nr. H24325DE

Tanzen im besten Alter: Erlebnistanz

Andrea Mc Wright-Lapp,
Tanzleiterin für Erlebnistanz
Kursinformationen auf Seite 19

● Kurs-Nr. H24326DE

Tanzen im besten Alter: Erlebnistanz

Andrea Mc Wright-Lapp,
Tanzleiterin für Erlebnistanz
Kursinformationen auf Seite 20

● Kurs-Nr. H34175DE

Bodyforming

Agathe Henneberger,
Aerobic & Group Fitness Instructor
Kursinformationen auf Seite 30

● Kurs-Nr. H35155DE

SuryaSoul®

Tanzen für Körper, Geist und Seele
Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. H35156DE

SuryaSoul®

Tanzen für Körper, Geist und Seele
Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. H15911DE

All inklusiv - Bewegungsabenteuer für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung

Familienstützpunkt Dettelbach
Kursinformationen auf Seite 53

● Kurs-Nr. H16116IP

Die vielen Einsamkeiten

Einsamkeit hat viele Gesichter
Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. H16117IP

Sinnerfüllt leben in Krisenzeiten

Dem Leben Bedeutung geben
Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. H29111IP

Gitarre für Anfänger*innen II

Linda Schatz
Kursinformationen auf Seite 22



© makieni | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. H29125IP

Gitarren-Workshop

Hans-Dieter Saalfank
Kursinformationen auf Seite 22

● Kurs-Nr. H32311IP

Hatha Yoga

Wibke Düring, Yogalehrerin
Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. H32324IP **neu**

Yin Yoga

Hanna Pfeuffer, Yin Yoga Lehrerin
Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. H32325IP **neu**

Yin Yoga

Hanna Pfeuffer, Yin Yoga Lehrerin
Kursinformationen auf Seite 25

● Kurs-Nr. H32341IP **neu**

Entlastung für den Rücken

Yoga und Feldenkrais bei Rückenschmerzen
Irina Selig, Yogalehrerin,
Dipl.-Sozialpädagogin & Heilpraktikerin
Kursinformationen auf Seite 26

● Kurs-Nr. H32342IP **neu**

Entlastung für den Nacken

Yoga und Feldenkrais bei Nackenschmerzen
Irina Selig, Yogalehrerin,
Dipl.-Sozialpädagogin & Heilpraktikerin
Kursinformationen auf Seite 26

Iphofen



Leitung:
Linda Schatz

„Wir für uns“ - unter diesem Motto freue ich mich über Ihre Programmvorschläge und Anregungen für ein buntes Programm in Iphofen und Umkreis. Diese richten Sie gerne direkt an mich unter 09326 1539.

● Kurs-Nr. H13119IP

Schenken, Erben, Testament

Grit Rückert,
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht
Kursinformationen auf Seite 9

● Kurs-Nr. H16115IP **neu**

Raus aus ungesunden Beziehungen

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. **H32731IP**

Entspannung und Klang

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Kursinformationen auf Seite 27

● Kurs-Nr. **H32733IP**

Entspannung und Klang

Ruhe finden

Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Kursinformationen auf Seite 27



© nndanko | stock.adobe.com

● Kurs-Nr. **H34121IP**

Rücken Fit

Mit Spaß an der Bewegung ab 55
Simone Sauer, Physiotherapeutin
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H34122IP**

Rücken Fit

Mit Spaß an der Bewegung ab 55
Simone Sauer, Physiotherapeutin
Kursinformationen auf Seite 29

● Kurs-Nr. **H34161IP**

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Kursinformationen auf Seite 30

● Kurs-Nr. **H34162IP**

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Kursinformationen auf Seite 30

● Kurs-Nr. **H34163IP**

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

Simone Sauer, Pilates-Instructor
Kursinformationen auf Seite 30

● Kurs-Nr. **H35311IP**

Frühschwimmen für Erwachsene

Für sichere Schwimmer*innen

Barbara Kolb, Übungsleiterin
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35313IP**

Frühschwimmen für Erwachsene

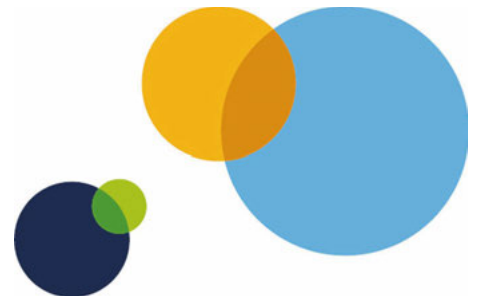
Für sehr sichere und geübte
Schwimmer*innen

Petra Reißmann, Übungsleiterin
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35321IP**

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

● Kurs-Nr. **H35331IP**

Aqua-Fitness

Sabine Holzmann und **Simone Sauer**,
Physiotherapeutinnen
Kursinformationen auf Seite 34

● Kurs-Nr. **H35341IP**

Aquajogging

Sabine Holzmann und **Simone Sauer**,
Physiotherapeutinnen
Kursinformationen auf Seite 34

vhs Volkshochschule
Kitzingen

FUTURE SKILLS



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

#zukunftsart_vhs



● Kurs-Nr. **H35721IP**
Intuitives Bogenschießen
Achtsamkeit und Fokus erleben
Margot Pfannes
Kursinformationen auf Seite 35

● Kurs-Nr. **H36511IP neu**
Tradition trifft Gemüse
Deftige Küche ohne Fleisch
Sonja Eichinger, Hauswirtschaftsmeisterin,
Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung
Kursinformationen auf Seite 35

● Kurs-Nr. **H37191IP**
Jin Shin Jyutsu
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Kursinformationen auf Seite 38

● Kurs-Nr. **H37194IP**
Jin Shin Jyutsu
Die Kraft der Sinne
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Kursinformationen auf Seite 38

● Kurs-Nr. **H38116IP neu**
Gut zu Fuß
Praktische Fußpflege für den Alltag
Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Kursinformationen auf Seite 39

**Wir freuen uns auf Sie –
als Kursleitung im Landkreis**

Bildung begeistert!

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

Egal ob Hatha Yoga, Handwerken,
Fremdsprachen, Kochen oder einem
anderen Themengebiet - wir freuen uns
auf Ihre Bewerbung.

**Für eine Honorartätigkeit als vhs-
Kursleitung sollten Sie grundsätzlich
mitbringen:**

- entsprechende Qualifikation in
Ihrem Thema
- Freude am Weitergeben von Wis-
sen und Können und am Umgang
mit Menschen
- Engagement und Zuverlässigkeit

Weitere Informationen:

<https://www.vhs-kitzingen.de/kursleitungen/kursleitung-werden>

Bei Fragen können Sie sich auch
direkt an die jeweilige Außenstellen-
leitung im Landkreis wenden.

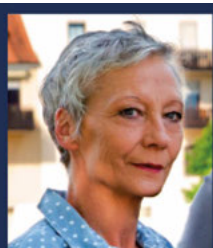
**Wir freuen uns auf Sie!
Ihr vhs-Team**

neugierig bleiben Volkshochschule

● Kurs-Nr. **H38118IP neu**
Augenbrauen – Natürlich schön
Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Kursinformationen auf Seite 39

● Kurs-Nr. **H39111KT neu**
**Pflanzenwurzeln – tief, stark,
überraschend gut**
Vera Ell, Zertifizierte Obst & Kräuterpädagogin
Kursinformationen auf Seite 39

Marktbreit



**Leitung: Sibylle
Haenitsch-Weiß**

Mein Ziel: Gemeinsam
aktiv für Bildung!
Dafür greife ich Ihre
Programm Wünsche
gerne auf: 09332
1271 oder aw@
weiss-haenitsch.de

● Kurs-Nr. **H11111MA**
**Wie der Kosmos entstand -
Simulationen am Superrechner**
Prof. Dr. Christian Klingenberg,
Lehrstuhl für Mathematik VI
Kursinformationen auf Seite 6

● Kurs-Nr. **H11113MA**
Dschungel statt Büro
Ein Jahr als Feldbiologin im Amazonas
Dr. Kim Lea Holzmann,
Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie
Kursinformationen auf Seite 6

● Kurs-Nr. **H11115MA**
Wo lernt KI?
Informationsflüsse in neuronalen Netzen
sichtbar machen
Dr. Yanick Thurn, Theoretische Physik III
Kursinformationen auf Seite 6

● Kurs-Nr. **H11121MA**
Rebellische Komponistinnen III
Diana Brekalo, Pianistin
Kursinformationen auf Seite 6

● Kurs-Nr. **H11127MA**
**Glaube, Kirche und Religion in der
Gesellschaft**
PD Dr. Boris Kalbheim, Lehrstuhl für
Religionspädagogik und Didaktik des
Religionsunterrichts
Kursinformationen auf Seite 7

● Kurs-Nr. **H11135MA**
Gesundheitshacks für den Alltag
Dr. Andreas Petko, Sportzentrum
Kursinformationen auf Seite 6

● Kurs-Nr. **H23611MA neu**
**Die Kunst der Improvisation -
Theater im Hier und Jetzt**
Patrick Kobler
Kursinformationen auf Seite 18

● Kurs-Nr. **H26111MA**
Weihnachtliches aus Ton
Keramikkurs für Erwachsene
Christine Baumgart
Kursinformationen auf Seite 20

● Kurs-Nr. **H29128MA**
Djembe-Workshop
Die afrikanische Trommel erleben
Mame Cheikh Seck
Kursinformationen auf Seite 22

● Kurs-Nr. **H35121MA**
ZUMBA®-Fitness
Tanz dich fit!
Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
Kursinformationen auf Seite 33

● Kurs-Nr. **H35122MA**
ZUMBA®-Fitness
Tanz dich fit!
Yvonne Funke, ZUMBA®-Fitness Instructor
Kursinformationen auf Seite 33

● Kurs-Nr. **H36311MA**
Heilfasten
Die Buchinger-Methode
Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin,
Fastenleiterin
Kursinformationen auf Seite 35

● Kurs-Nr. **H36711MA neu**
Plätzchen neu gedacht
Vollwertig genießen in der Weihnachtszeit
Katrin Lürkens, staatlich anerkannte
Dietassistentin
Kursinformationen auf Seite 36

● Kurs-Nr. **H38111MA neu**
Pflegerroutine für junge Haut
Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Kursinformationen auf Seite 39

● Kurs-Nr. **H38114MA neu**
Gesichtspflege für Männer
Nelli Schäfer, Visagistin, Fachkosmetikerin
Kursinformationen auf Seite 39

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. **H11123WI**
**Von Kobbelaeskaas, Friiseli und
Fasäälch**
Dialektales aus dem Themenbereich Essen
und Trinken in Unterfranken
Dr. Monika Fritz-Scheuplein,
Institut für deutsche Philologie
Kursinformationen auf Seite 6

Bitte
melden Sie
sich spätestens eine
Woche vor Kursbe-
ginn an.

● Kurs-Nr. H11131WI
Eine kleine Geschichte des unterfränkischen Weinbaus
Dr. Gerrit Himmelsbach,
Lehrstuhl für Fränkische Landesgeschichte
Kursinformationen auf Seite 6

● Kurs-Nr. H14521WI
Hochwasser – vorbereitet anstatt überrascht
Dipl.-Ing. Norbert Schneider, ehem.
Abt.-Leiter am Wasserwirtschaftsamt
Bad Kissingen
Kursinformationen auf Seite 11

● Kurs-Nr. H16113WI **neu**
Frei Sprechen - stark wirken
Sicher, überzeugend und motivierend vor
der Gruppe sprechen
Robert Hambloch, Zertifizierter Moderator,
Coach
Kursinformationen auf Seite 13

● Kurs-Nr. H25422WI **neu**
Vielfalt der Aquarellmalerei
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Ingrid Barbara Mehlert
Kursinformationen auf Seite 20

● Kurs-Nr. H26417WI **neu**
Aus Alt mach Neu - Kreativer Upcycling Nähkurs
Für Fortgeschrittene
Manuela Pfaff
Kursinformationen auf Seite 21

● Kurs-Nr. H31132KT
Laufen macht stark – körperlich, mental, emotional
Prof. Dr. Ulrich Bartmann,
Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor
für Verhaltenstherapie
Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. H32111WI
Autogenes Training
Stressfrei und Entspannt
Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training
Kursinformationen auf Seite 24

● Kurs-Nr. H32732WI **neu**
Entspannung und Klang
Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Kursinformationen auf Seite 27

● Kurs-Nr. H32734WI **neu**
Entspannung und Klang
Gedanken gehen auf Reisen
Rosi Bernath, Entspannungstherapeutin
Kursinformationen auf Seite 27

● Kurs-Nr. H33112WI **neu**
Innere Ruhe finden
Atemtherapie & Vagustraining für den Alltag
Karin Heininger, Atem- und Körperpädagogin
BV Atem®
Kursinformationen auf Seite 28

● Kurs-Nr. H37192WI
Jin Shin Jyutsu
Sanfte Griffe für mehr Ruhe und Balance
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Kursinformationen auf Seite 38



Manuela Rippel

● Kurs-Nr. H37195WI
Jin Shin Jyutsu
Rücken in Balance
Manuela Rippel,
autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Kursinformationen auf Seite 38

● Kurs-Nr. H53824WI **neu**
Instagram entdecken - Schritt für Schritt
Julia Häckner, Social Media Managerin
Kursinformationen auf Seite 47

Gestalte
das bunte
Angebot.



vhs
Volkshochschule
Kitzingen



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kitzingen.de

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
Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.			
Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.			
Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers			
*Geburtsdag:			
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich) Telefon (mobil)			
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Ermittlung 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: DE76VH/S00000381460
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: DE76VH/S00000381460, 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.

Kontoinhaber	
*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
Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.			
Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.			
Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers			
*Geburtsdag:			
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich) Telefon (mobil)			
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Ermittlung 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: DE76VH/S00000381460
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: DE76VH/S00000381460, 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.

Kontoinhaber	
*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 tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)	Telefon (mobil)

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

Ermittlung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

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 Vorabankündigung 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 Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

*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 tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)	Telefon (mobil)

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

Ermittlung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

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 Vorabankündigung 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 Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

*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 kann nur eine Ermäßigung in Anspruch genommen werden. Die Ermäßigungsregelungen gelten nur für Kurse, für die eine Ermäßigung vorgesehen ist. Für Schwimm- und Kinderkurse, Prüfungen sowie Kurse bestimmter Kooperationspartner ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigung erfolgt nicht automatisch und muss bei der Anmeldung geltend gemacht werden. Voraussetzung für die Gewährung einer Ermäßigung ist, dass der entsprechende Nachweis bei der Buchung oder spätestens bis zu Beginn der Veranstaltung persönlich in der jeweiligen Geschäftsstelle vorgelegt oder per E-Mail eingereicht wird.

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, Freiwilligenstundensteuende (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, das im gleichen Haushalt lebt. Ausgenommen sind Veranstaltungen mit Abendkasse.

10.4 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Ochsenfurt

10 % Ermäßigung für Mitglieder des 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 nicht verpflichtet, 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 Führhunde.

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, Maike Held,

Amelie Gräbner sowie Carmen van Musscher und ITEM KG, Meppen

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Auflage: 10.500

Anzeigenwerbung: Volkshochschule Kitzingen, Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Titelbild-Illustration vhs Kitzingen: Katharina Sutor, Fakultät Gestaltung THWS

Titelbild-Illustration vhs Ochsenfurt: Dacian Redl, Fakultät Gestaltung THWS

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1 Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Ausnahmen: Einzelveranstaltungen und Vorträge, die im Programm mit einem entsprechenden Zusatz gekennzeichnet sind.

1.2 Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschulen Kitzingen & Ochsenfurt (im Folgenden bezeichnet als vhs) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

1.3 Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschriftinzug. 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 Lastschriftinzug 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 Rechnungstellung 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 Erfolgt ein Rücktritt aufgrund einer Erkrankung erst nach Ablauf der Rücktrittsfrist, ist dieser nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR werden die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten fällig.

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 verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung; Hinweispflicht

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Insbesondere die Teilnahme an Wanderungen und die Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt auf eigene Gefahr.

9. Erklärungen gegenüber der vhs

9.1 Alle Erklärungen gegenüber der vhs können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Geschäftsstellen richten.

9.2 E-Mails für die vhs Kitzingen richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse

vhs@stadt-kitzingen.de, E-Mails für die vhs Ochsenfurt richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse info@vhs-ochsenfurt.de.