

## **Volkshochschule Wiesentheid – Programm Herbst 2017**

**Leitung: Sabine Löhnner**

**Anmeldungen** ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,  
Telefon: 09321 92994545, Fax: 0932 92994599,  
E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Internet: www.vhs.kitzingen.info

Bei der Anmeldung (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) benötigen wir neben Ihren persönlichen Daten auch ein SEPA-Lastschriftmandat. Einen Vordruck finden Sie auf der letzten Seite in diesem Dokument.

### **Vorträge**

D1411WI

#### **"Nein, nein - will nicht" - das Trotzalter**

- Vortrag in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Kitzingen -  
Im Alter von 1 ½ bis 3 Jahren kommen Kleinkinder in das sogenannte Trotzalter.  
In der kindlichen Entwicklung ist dies für die Eltern eine oft sehr anstrengende Zeit,  
für das Kind aber ein wichtiger Meilenstein: Es entwickelt sein Ich.  
Infos und Anmeldung unter familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Gisela Freibott, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Dienstag, 19. Sep. 2017

19:30-21:30 Uhr, 1mal

Eintritt frei, 6-20 TN

Rathaus Wiesentheid, Rouillac-Saal, Balthasar-Neumann-Straße 14

D1412WI

#### **Sauberkeitserziehung**

- Vortrag in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Kitzingen -  
Wie kann mein Kind ohne Druck, Frust und gute Ratschläge "sauber werden".  
Infos und Anmeldung unter familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Claudia Fischer, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Donnerstag, 12. Okt. 2017

10:00-11:30 Uhr, 1mal

Eintritt frei, 6-20 TN

Sing- und Musikschule Wiesentheid, Balthasar-Neumann-Str. 14

D1415WI

#### **"Wie sag' ich es meinem Kind?"**

- Sexualaufklärung im Kindergartenalter -

- Vortrag in Kooperation mit dem Landratsamt - Gesundheitsamt Kitzingen -

Infos und Anmeldung unter familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Referentin des Gesundheitsamtes Kitzingen.

Dienstag, 24. Okt. 2017

17:30-19:00 Uhr, 1mal, Eintritt frei

Rathaus Wiesentheid, Rouillac-Saal, Balthasar-Neumann-Straße 14

D1418WI

### **Kinderängste**

- Vortrag in Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Kitzingen -

Infos und Anmeldung unter familienstuetzpunkt@wiesentheid.de

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Gisela Freibott, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Dienstag, 28. Nov. 2017

19:30-21:30 Uhr, 1mal

Eintritt frei, 6-20 TN

Rathaus Wiesentheid, Rouillac-Saal, Balthasar-Neumann-Straße 14

D1622 (ohne Anmeldung)

### **Vom Feudalstaat zum Freistaat**

- Bildvortrag in Kooperation mit der Gemeinde Wiesentheid –

Die prachtvollen Bauten der Barockresidenz wurden in der Feudalzeit errichtet und prägen bis heute das Ortsbild. Mit dem Erlass der Verfassung von 1818 hat Wiesentheid in der Demokratie-Geschichte Bayerns herausragende Bedeutung, die ebenso eindrucksvoll heute noch sichtbar ist. Folgen Sie einem Streifzug durch spannende Zeitepochen.

Monika Conrad, Gästeführerin

Mittwoch, 15. Nov. 2017

19:00 Uhr, 1mal, Eintritt frei

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

D4125WI

### **Gesund älter werden - Jeder Schritt zählt**

- Laufgruppe unter professioneller Anleitung -

- Infoveranstaltung –

"Gesund älter werden" ist das Schwerpunkt-Motto des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege ab Oktober 2017. Dies nimmt das Landratsamt-Gesundheitsamt Kitzingen in Kooperation mit der vhs Wiesentheid zum Anlass, eine Laufgruppe für Menschen ab 65+ anzubieten. Das Angebot richtet sich an alle, die den häufigsten Erkrankungen im Alter vorbeugen wollen. Aber auch Personen, die bereits erkrankt sind (z. B. Diabetes, Osteoporose) sind herzlich willkommen. Ziel ist es, in der Gemeinschaft der Gruppe aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun und den Herbst für mehr Bewegung an der frischen Luft mit all seinen gesundheitsfördernden Effekten zu nutzen.

Der kostenlose 10-Wochenkurs zu jeweils 90 Minuten setzt keine besondere sportliche Kondition voraus. Angepasst an die Gruppe wird allmählich die Belastung durch Gehen und langsames Laufen gesteigert. Begonnen wird jeweils mit leichter Gymnastik im Stehen. Mit Dehnübungen wird die Laufrunde abgeschlossen.

Bei der Infoveranstaltung werden unter Berücksichtigung der individuellen Vorstellungen der Ablauf geplant sowie der Tag, die Zeit und der Treffpunkt für das gemeinsame Laufen festgelegt. Die Mindestteilnehmerzahl am Kurs sind sechs Personen.

Eine Anmeldung für die Infoveranstaltung ist telefonisch unter 09321 928-3304 oder per E-Mail an [debbi.dominski@kitzingen.de](mailto:debbi.dominski@kitzingen.de) erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Laufgruppe.

Christine Henneberger, Leichtathletiktrainerin

Dienstag, 10. Okt. 2017

10:00-11:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

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

## **Kursangebote**

D1456WI

### **Gemeinsame Abendmahlzeit**

- Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr -

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und dem Familienstützpunkt Wiesentheid.

Für viele junge Familien ist das Abendessen die einzige gemeinsame Mahlzeit. Wie Sie diese abwechslungsreich gestalten können, ist Inhalt dieses Kurses. Wir kochen schnelle, gesunde und leckere Rezepte für die ganze Familie.

Infos und Anmeldung auf [www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie)

Elke Römmelt, Diätassistentin und Ernährungscoach

Samstag, 11. Nov. 2017

9:00-12:00 Uhr, 1mal

gebührenfrei, 6-15 TN

Volksschule Wiesentheid, Schulküche

D1460WI

### **Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box**

- Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr -

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und dem Familienstützpunkt Wiesentheid.

Wir bereiten leckere und kindgerechte Snacks für die Kita-Box zu. Zusätzlich erhalten Sie Informationen, worauf Sie bei der Zusammenstellung der Zwischenmahlzeiten achten sollten und klären, was Sie Ihrem Kind in die Krippe/Kita mitgeben.

Infos und Anmeldung auf [www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie)

Elke Römmelt, Diätassistentin und Ernährungscoach

Dienstag, 10. Okt. 2017

19:00-20:30 Uhr, 1mal

gebührenfrei, 6-15 TN

Volksschule Wiesentheid, Schulküche

D1473WI

### **Spiel und Bewegung für die Kleinsten**

- Eltern-Kind-Kurs für Babys im Alter von 3 bis 12 Monaten -

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und dem Familienstützpunkt Wiesentheid.

Wie können Bewegungs- und Spielförderung im ersten Lebensjahr aussehen?

Neben Informationen über motorische Entwicklungsschritte erhalten Sie Tipps für Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien sowie für Lieder, Reime und Fingerspiele. Außerdem gibt es Gelegenheit für den Austausch mit anderen Eltern.

Infos und Anmeldung auf [www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/familie)

Bitte mitbringen: Badetuch

Claudia Dörr, Heilerziehungspflegerin und PEKiP-Gruppenleiterin

Samstag, 21. Okt. 2017

9:30-11:30 Uhr, 1mal

gebührenfrei, 6-12 TN

Sing- und Musikschule Wiesentheid, Balthasar-Neumann-Str. 14

D1482WI

### **Auf die Plätze, fertig, los!**

- Zusammen Spaß an Bewegung -

- für Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahre, die bereits laufen können -

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und dem Familienstützpunkt Wiesentheid.

Eltern und Kinder bewegen sich gemeinsam und haben zusammen eine gute Zeit.

Eltern nehmen neue Bewegungsideen für den Alltag mit.

Infos und Anmeldung auf [www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/](http://www.aelf-kt.bayern.de/ernaehrung/)

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk

Michael Schmitt, Sportpädagoge, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Samstag, 7. Okt. 2017

10:00-12:00 Uhr, 1mal

gebührenfrei, 6-16 TN

Volksschule Wiesentheid, Turnhalle

D2821WI

### **Bildbearbeitung**

- Bildbearbeitung mit dem eigenen Notebook -

Richten Sie sich Ihr persönliches Fotostudio auf dem Computer ein! Dieser Kurs macht Sie mit den Möglichkeiten der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung am PC vertraut.

Was Sie im Einzelnen erwartet:

- Sie erfahren, wie digitale Bilder entstehen und was Pixel sind

- Sie lernen Bild-Dateiformate und Farbmodelle kennen

- Sie erfahren, wie Sie die Bilder von der Kamera auf die Festplatte des Computers übertragen und dort verwalten

- Sie lernen die typischen Werkzeuge kennen

- Sie führen Bildkorrekturen durch (z. B. Helligkeit, rote Augen entfernen)

- Sie lernen die Ebenen-Technik kennen

- Sie erstellen Bild-Montagen und versehen Bilder mit Text

- Sie präsentieren Bilder am PC

- Sie erfahren, wie Sie Bilder ausdrucken oder weitergeben

Eingesetzte Software: Adobe Photoshop Elements 14. Bitte die Software Adobe Photoshop Elements 14 vor dem Kurs auf dem Notebook herunterladen und installieren. Im Internet gibt es unter Adobe eine 30 Tage gültige Testversion, mit der Fotos für diesen Zeitraum bearbeitet werden können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Laptop mit installierter Software, eigene Bilder, die Sie bearbeiten wollen, Verpflegung für die Mittagspause

Stefan Dancs

Sonntag, 14. Jan. 2018

9:00-15:30 Uhr, 1mal

56,- EUR, 5-6 TN

Sing- und Musikschule Wiesentheid, Balthasar-Neumann-Str. 18

D3411WI

### **Französisch A1**

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse -

Am Ende des ersten Semesters können Sie bereits einiges über sich selbst erzählen, andere befragen und sich in einer fremden Umgebung sowie französischsprachigen Hotels orientieren. Rund um diese Themen und alltäglichen Situationen lernen wir kurze Sätze und einprägsame Phrasen sowie einen Grundwortschatz. Hierzu gehören auch Zahlen, Uhrzeiten und Tage.

Bitte ab der 2. Stunde mitbringen: Schreibmaterial, On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 1, ISBN 978-3-19-103325-5

Guido Plener

Donnerstag, 5. Okt. 2017

19:00-20:30 Uhr, 12mal

85,- EUR, bei 8 TN

Volksschule Wiesentheid

D3431WI

### **Französisch C1 - Konversation**

Nachfolgekurs von C3431WI.

Dans ce cours vous allez discuter sur l'actualité en France en révisant un peu la grammaire. Vous allez vous entraîner à la conversation et apprendre beaucoup de choses sur notre pays voisin.

Material nach Absprache mit der Kursleiterin.

Christine Gumann

Dienstag, 10. Okt. 2017

18:00-19:00 Uhr, 10mal

95,- EUR, bei 4 TN

Volksschule Wiesentheid

D3435WI

### **Französisch C2 - Konversation und Lektüre**

Nachfolgekurs von C3435WI.

Du möchtest dein Schulfranzösisch wieder mal aufpolieren bzw. einfach französisch sprechen (oder auch zuhören). Dann bist du richtig in unserem Konversationskurs, in dem wir seit nunmehr 38 Jahren in lockerer Atmosphäre diese schöne Sprache pflegen.

Helmut Winkelmann

Mittwoch, 27. Sep. 2017

18:30-20:00 Uhr, 10mal

63,- EUR, bei 9 TN

Volksschule Wiesentheid

D3519WI

### **Italienisch A2**

Nachfolgekurs von C3519WI.

Die Sprachzeitschrift "Adesso" liefert uns Anregungen zum Gespräch. Grammatik und Wortschatz werden nach individuellem Bedarf erklärt und geübt. Weiteres Unterrichtsmaterial wählen wir nach Absprache aus.

Heiß- und Kaltgetränke sowie Gebäck stehen vor Ort zum Verkauf bereit.

Material nach Absprache mit der Kursleiterin

Roberta Michelon

Donnerstag, 28. Sep. 2017

13:00-14:30 Uhr, 8mal

57,- EUR, 14-tägig, 8-12 TN

"Fränkische Toskana", Feuerbacher Weg 3, Wiesentheid

D4125WI

### **Gesund älter werden - Jeder Schritt zählt**

- Laufgruppe unter professioneller Anleitung -

- Infoveranstaltung -

"Gesund älter werden" ist das Schwerpunkt-Motto des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege ab Oktober 2017. Dies nimmt das Landratsamt-Gesundheitsamt Kitzingen in Kooperation mit der vhs Wiesentheid zum Anlass, eine Laufgruppe für Menschen ab 65+ anzubieten. Das Angebot richtet sich an alle, die den häufigsten Erkrankungen im Alter vorbeugen wollen. Aber auch Personen, die bereits erkrankt sind (z. B. Diabetes, Osteoporose) sind herzlich willkommen.

Ziel ist es, in der Gemeinschaft der Gruppe aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun und den Herbst für mehr Bewegung an der frischen Luft mit all seinen gesundheitsfördernden Effekten zu nutzen.

Der kostenlose 10-Wochenkurs zu jeweils 90 Minuten setzt keine besondere sportliche Kondition voraus. Angepasst an die Gruppe wird allmählich die Belastung durch Gehen und langsames Laufen gesteigert. Begonnen wird jeweils mit leichter Gymnastik im Stehen. Mit Dehnübungen wird die Laufrunde abgeschlossen.

Bei der Infoveranstaltung werden unter Berücksichtigung der individuellen Vorstellungen der Ablauf geplant sowie der Tag, die Zeit und der Treffpunkt für das gemeinsame Laufen festgelegt. Die Mindestteilnehmerzahl am Kurs sind sechs Personen.

Eine Anmeldung für die Infoveranstaltung ist telefonisch unter 09321 928-3304 oder per E-Mail an debbi.dominski@kitzingen.de erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Laufgruppe.

Christine Henneberger, Leichtathletiktrainerin, B-Trainerin, Übungsleiterin B  
Prävention

Dienstag, 10. Okt. 2017

10:00-11:30 Uhr, 1mal, Eintritt frei

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

D4336WI

### **Meditation - Auszeit vom Alltag**

Meditation ist ein Geschenk an dich selbst. Es ist eine Einladung, einmal aus deinem Alltag auszusteigen, die heilende Kraft deiner eigenen Energie zu spüren und über Bewegung, Tanz und Stille zu dir selbst zurückzufinden. Durch Meditation, die über Bewegung in die Stille führt, fällt es den meisten Menschen leichter, sich zu entspannen und Ruhe zu finden. Das Erleben unterschiedlicher Techniken macht es möglich, den eigenen, ganz individuellen Zugang zur Meditation zu entdecken. In diesem Kurs wird mit stillen und dynamischen Meditationen, einfachen Atem und Körperübungen, Bioenergetik und Achtsamkeit gearbeitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen, Getränke

Christine Seitzer, Meditationslehrerin

Montag, 9. Okt. 2017

19:00-20:30 Uhr, 6mal

43,- EUR, 8-14 TN

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

D4349WI

### **Räuchern und Entspannen**

- Klang und Rauch – Auszeit im Alltag!

Räuchern und Entspannen mit heimischen Kräutern und Harzen. Sie erfahren einiges über Räucherpflanzen, Mystik und überliefertes altes Wissen zum Räuchern. Nach einer geführten Klangschalen-Meditation werden Sie Ihre eigene, individuelle Räuchermischung herstellen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Elke Heer, Kräuterführerin, Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin

Dienstag, 28. Nov. 2017

19:00-21:00 Uhr, 1mal

16,- EUR, 6-8 TN

Kursort: Erlachsmühlenweg 2, 97353 Wiesentheid

### **Qigong, Taiji und andere Entspannungsverfahren**

- Bewegung und Ruhe für Körper und Geist -

Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Qigong und Tai Chi bezeichnet eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die einfach zu erlernenden Übungen wirken ausgleichend, kräftigend und harmonisierend auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Energetische Klopfübungen, langsame fließende Bewegungen fördern die Entspannung, stärken die Lebensenergie (Qi), aktivieren die Selbstheilungskräfte und verhelfen zu innerer Sammlung. Innere Ruhe, Gelassenheit, Zentriertheit und vertiefter Atem stellen sich ein.

Die Gedanken kommen zur Ruhe. Blockaden werden gelöst und das Qi kann wieder frei fließen. Achtsamkeit, die Meditation, Phantasieereisen & andere Entspannungsverfahren werden mit integriert.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, kleines Kissen, Wasser

Nicole Keller

D4363WI

Dienstag, 10. Okt. 2017

19:30-20:30 Uhr, 8mal

43,- EUR, 7-9 TN

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

D4364WI

Dienstag, 9. Jan. 2018

19:30-20:30 Uhr, 5mal

27,- EUR, 7-9 TN

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

### **Rücken Balance**

In Kooperation mit INJOY Wiesentheid.

Es gibt zahlreiche Trainingskonzepte, die sich mit dem Thema Rücken beschäftigen. Meistens steht dabei das Training der Kraft im Vordergrund. Bei Rücken Balance hingegen geht es um weiche und fließende Bewegungen, die auf die Muskulatur lösend und lockernd wirken. Die Grundidee des Kurses ist es, mit einer kontinuierlichen Dynamik, die Wirbelsäule und Gelenke in alle Bewegungsrichtungen, auf allen Ebenen, und um alle Achsen, zu bewegen. Wir erarbeiten uns eine gesunde Körperhaltung und werden uns dieser bewusst. Wir üben Körperpositionen, die das Gleichgewicht herausfordern und benutzen unterschiedliche Trainingsgeräte, die jede Menge Spaß und Abwechslung in die Stunden bringen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk (keine Glasflaschen)

Martina Götz

D4432WI

Donnerstag, 5. Okt. 2017

20:00-20:50 Uhr, 10mal

75,- EUR (keine Erm.), 5-8 TN

INJOY Wiesentheid, Korbacherstr. 4

D4433WI

Donnerstag, 11. Jan. 2018

20:00-20:50 Uhr, 10mal

75,- EUR (keine Erm.), 5-8 TN

INJOY Wiesentheid, Korbacherstr. 4



### **Fantastisch - Elastisch**

- wer sich nicht bewegt, verklebt -

In Kooperation mit INJOY Wiesentheid.

Faszien durchziehen den gesamten Körper und bilden ein Netzwerk ohne Anfang und Ende. Sie halten die Muskulatur in stabiler Spannung und sorgen für straffe Körperkonturen. Als Sinnesorgan sorgen sie für ein geschmeidig-elegantes Bewegungsbild und sie sind maßgeblich daran beteiligt, ob wir uns im eigenen Körper wohl und zu Hause fühlen. Es gibt also genug Gründe, diesem faszinierenden Netzwerk mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Verfeinern+Federn+Tonisieren+Beleben, so lautet die Erfolgsformel dieses Trainings. Die vier Komponenten werden in den Übungen kombiniert. Leichtfüßige, tänzerische, kraftvolle und sanfte Elemente lassen das Training zu einem besonderen Erlebnis werden und verhelfen zu einem fantastisch-elastischen und schmerzfreien Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk und bequeme Kleidung

Martina Götz

D4561WI

Donnerstag, 5. Okt. 2017

19:00-19:50 Uhr, 10mal

75,- EUR (keine Erm.), 5-8 TN

INJOY Wiesentheid, Korbacherstr. 4

D4562WI

Donnerstag, 11. Jan. 2018

19:00-19:50 Uhr, 10mal

75,- EUR (keine Erm.), 5-8 TN

INJOY Wiesentheid, Korbacherstr. 4

### **BBB - Bewegung - Beweglichkeit - Balance**

In Kooperation mit dem TSV 1861 Prichsenstadt e. V.

In diesem Kurs werden alle Bereiche eines aktiven Gesundheitssports abgedeckt. Weiche fließende Bewegungen (Faszientraining), kraftvolle Elemente (Rückenschule, Bodyworkout), und Balancetraining für eine stabile Körpermitte stehen im steten Wechsel zueinander. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln (Faszienrollen etc.) wird in diesem Kurs ein großes Wohlfühlgefühl und Körperbewusstsein vermittelt. Es können alle Altersgruppen ab 15 Jahren miteinander trainieren.

Eine normale körperliche Kondition ist völlig ausreichend.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk und bequeme Kleidung

Martina Götz

D4565WI

Montag, 25. Sep. 2017

19:00-20:00 Uhr, 5mal

21,- EUR (keine Erm.), 5-8 TN

Sporthalle TSV Prichsenstadt, Wiesentheider Str. 2, Prichsenstadt

D4566WI

Montag, 25. Sep. 2017

20:15-21:15 Uhr, 5mal

21,- EUR (keine Erm.), 5-8 TN

Sporthalle TSV Prichsenstadt, Wiesentheider Str. 2, Prichsenstadt

D4761WI

### **Veganes aus Küche und Backstube**

Vegan durch den Tag, vom Frühstück bis zum Abendessen. Probieren Sie es aus, mit den Rezepten, die wir an diesem Samstag kochen und backen. Sie sind kein(e) Veganer(in) - kein Problem. Dieses Angebot richtet sich an alle, die offen sind für Neues und an jene, die aufgrund von Lebensmittelunverträglichkeiten neue Wege gehen wollen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Geschirrtücher, Spüllappen, verschließbare Mehrwegdosen, Schürze, Getränk

Annerose Saueracker

Samstag, 2. Dez. 2017

11:00-15:00 Uhr, 1mal, 9-12 TN

27,- EUR, inkl. Lebensmittelkosten

Volksschule Wiesentheid, Schulküche

D4972WI

### **Wurzelkraft**

Während einer Gartenbegehung ernten wir Wurzeln unterschiedlicher Kräuter und Heilpflanzen. Dabei erfahren Sie viel über Brauchtum, alte Heilweisen und praktische Anwendungen. Wir werden ein besonderes Beinwellbalsam und ein Suppengewürz aus Garten- und Wildkräutern herstellen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Elke Heer, Kräuterführerin

Dienstag, 17. Okt. 2017

17:30-19:30 Uhr, 1mal

15,- EUR, inkl. Material, 6-8 TN

Kursort: Erlachsmühlenweg 2, 97353 Wiesentheid

D5251WI

### **Keramik kreativ**

Töpfern wie die Profis - in meiner Keramikwerkstatt finden Sie alles, um Ihre Ideen zu verwirklichen: verschiedene Tone, viele Glasuren, Plattenwalze, Töpferwerkzeuge, einen 300 l großen Brennofen, viele Keramikanregungen. Ihre Stücke werden bei 1250 Grad gebrannt und sind damit frostfest. Eine kleine Gruppe von max. 6 TN garantiert eine individuelle Beratung, außerdem die fachlich kompetente Anleitung von einer Keramikerin. Material- und Brennkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Der 5. Abend findet am Mittwoch, 15.11.2017 als Glasurtermin statt.

Nähere Informationen finden Sie auf meiner Internetseite: [www.tonartig.de](http://www.tonartig.de)

Bitte mitbringen: Schürze

Gabriele Krauß, Keramikünstlerin

Mittwoch, 4. Okt. 2017

19:00-21:30 Uhr, 5mal

79,- EUR, bei 6 TN

Kursort: Steigerwaldstr. 4, 97353 Wiesentheid

D5298WI

**Trockenfilzen mit der Nadel**

- für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene -

Wir filzen mit Merinowolle einen Engel, welcher an einer Nylonschnur befestigt frei im Raum schweben kann. Durch das individuelle Gestalten der Figur entstehen kleine Unikate. Ob als Schutzengel, zur Taufe oder als Friedensengel, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Birgit Rehberger, Erzieherin

Freitag, 17. Nov. 2017

18:00-19:30 Uhr, 1mal, 7-9 TN

15,- EUR, inkl. Material

Volksschule Wiesentheid

D5299WI

**Trockenfilzen mit der Nadel**

- für Kinder im Alter von 10 - 14 Jahren -

Mit etwas Geduld und Geschick könnt Ihr euren eigenen Schutzengel aus federleichter Merinowolle filzen.

Birgit Rehberger, Erzieherin

Samstag, 18. Nov. 2017

10:00-11:30 Uhr, 1mal, 5-7 TN

15,- EUR (keine Erm.), inkl. Material

Volksschule Wiesentheid

D5353WI

**Fotografieren mit der Digitalkamera**

- In Theorie und Praxis -

Digitales Fotografieren ist schnell, bequem und anscheinend kinderleicht - doch die Aufnahmen entsprechen oft nicht den eigenen Vorstellungen. Wer gute Ergebnisse erzielen will, sollte seine Kamera und fotografische Grundregeln beherrschen. In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise Ihrer Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente kennen. Sie beschäftigen sich mit dem Verhältnis von Zeit und Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Auf eine ausführliche Einführung in die Gesamtkonzepte der (digitalen) Fotografie folgt die fotografische Praxis in Wiesentheid. Wir wollen den Ort in Bildern festhalten, dabei wollen wir das Erlernete in der Praxis umsetzen.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Bedienungsanleitung, Verpflegung für die Mittagspause

Stefan Dancs

Samstag, 25. Nov. 2017

9:00-15:30 Uhr, 1mal

56,- EUR, 5-6 TN

Sing- und Musikschule Wiesentheid, Balthasar-Neumann-Str. 14

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

**Anmeldung:** Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

<b>Teilnehmer</b>	Name		Vorname	
	Straße		PLZ / Wohnort	
	Telefon privat		E-Mail	
	Telefon dienstlich		Telefon mobil	

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

**Ermäßigung:**

Ich beantrage Gebührenermäßigung (siehe Geschäftsbedingungen), einen Nachweis habe ich beigelegt.

**Achtung:**

Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht!  
Bitte notieren Sie sich jetzt schon den Beginn der Veranstaltung.

weiblich       männlich

Geburtsdag:

**SEPA-Mandat:**

Mein SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

**Erteilung 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.

<b>Kontoinhaber</b>	Vorname und Name (Kontoinhaber)	
	Straße und Hausnummer	Postleitzahl und Ort
	Kreditinstitut (Name)	BIC

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

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers