

Volkshochschule Iphofen – Programm Frühjahr/Sommer 2022

Leitung: Linda Schatz

Programmvorschlage richten Sie bitte direkt an Frau Schatz, Telefon 09326 1539.

Anmeldungen (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) ab 01.02.2022 in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen, im Internet unter www.vhs.kitzingen.info, per E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Telefon: 09321 92994545

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

Hinweis: Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen (www.vhs.kitzingen.info)

Corona-Information: Bitte informieren Sie sich über aktuelle Bestimmungen und Beschränkungen auf unserer Webseite www.vhs.kitzingen.info.

Kurse:

Gitarre für Anfänger I

Für alle, die gerne mit der Gitarre Lieder begleiten möchten. Liedbegleitung ist zunächst die einfachste Möglichkeit, der Gitarre fröhliche Musik zu entlocken und sich relativ schnell an ersten Erfolgserlebnissen zu erfreuen. Wir erlernen die wichtigsten Akkorde für die Liedbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Konzert oder Western), Gitarrenblattchen, Schreibmaterial, evtl. Stimmgerat, Kursbuch "Querbeet 1" (ca. 19,50 EUR)

Linda Schatz

Di, 08.03.22, 18.00 - 19.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Physiksaal

(Eingang: Boverystrae 2)

63,00 EUR, 6-7 TN

Kurs-Nr. F29115IP

Gitarre für Anfänger II

Teilnehmende, die schon die Grundlagen des Gitarrenspiels beherrschen oder den Kurs Anfänger I belegt haben, finden hier die Möglichkeit der Vertiefung. Lieder aus unterschiedlichsten Bereichen werden geübt.

Bitte mitbringen: Gitarre (Konzert oder Western), Gitarrenblattchen, Schreibmaterial, evtl. Stimmgerat, Kursbuch "Querbeet 1" (ca. 19,50 EUR)

Linda Schatz

Di, 08.03.22, 19.15 - 20.15 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Handarbeitsraum

(Eingang: Boverystrae 2)

63,00 EUR, 6-7 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 kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, Getränk

Simone Sauer, Physiotherapeutin

Do, 10.03.22, 18.15 - 19.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

32,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. F34161IP

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Simone Sauer, Physiotherapeutin, Pilates-Instructor

Do, 10.03.22, 19.00 - 20.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

42,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. F34162IP

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Fortgeschrittene

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Simone Sauer, Physiotherapeutin, Pilates-Instructor

Do, 10.03.22, 20.00 - 21.00 Uhr, 10-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Musiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

42,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. F35321IP

Aqua-Fitness

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

Der Kurs findet nach Absprache mit den Teilnehmenden auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

Simone Sauer und Sabine Holzmann, Physiotherapeutinnen

Sa, 12.03.22, 13.00 - 14.00 Uhr, 6-mal

Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2

44,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN

Kurs-Nr. F35331IP

Aquajogging - Fitness im Wasser

Aquajogging gehört zu den effektivsten und gelenkschonendsten Trainingsformen. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herzkreislaufsystem als auch die gesamte Muskulatur trainiert wird. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung werden gefördert. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte und Musik bringen Abwechslung in die Stunde.

Die Teilnehmenden sollten Schwimmkenntnisse haben, da die Trainingseinheit im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt stattfindet. Aquajogging Gürtel werden gestellt.

Der Kurs findet nach Absprache mit den Teilnehmenden auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

Simone Sauer und Sabine Holzmann, Physiotherapeutinnen

Sa, 12.03.22, 14.00 - 15.00 Uhr, 6-mal

Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2

44,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN

Kurs-Nr. F25421IP - online

Lettering: Glückwunschkarten aller Art

Dieser Kurs ist für Anfänger, die gerne mal in die Welt des Letterings hineinschnuppern und dabei tolle Glückwunschkarten entwerfen wollen. Sie erhalten die wichtigsten Informationen zum Umgang mit dem Brushpen und üben Schriftzüge, die zu jeder Gelegenheit passend sind. Anschließend malen Sie mit den Brushpens einzigartige Glückwunschkarten auf Aquarellpapier und wenden die gelernten Schriftzüge an. Dabei lernen Sie, wie Sie mit wenigen Materialien wirkungsvolle Geschenkkarten oder Geschenktüten gestalten können.

Sie erhalten vor dem Kurs ein Materialpaket. Sollten Sie dieses aus dem vorherigen Kurs bereits haben, benötigen Sie es nicht erneut.

Anmeldeschluss: 25.02.2022

Katharina Glaab

Sa, 12.03.22, 09.30 - 12.30 Uhr, 1-mal

vhs-Webinar mit Zoom

26,00 EUR inkl. Material, 5-12 TN

Kurs-Nr. F29111IP

Kurs-Nr. F37192IP

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend "Finger extrem"

In unseren Fingern steckt ganz viel Potenzial. Wir lernen an diesen Abend eine Vielzahl von Möglichkeiten kennen, wie wir unser Leben positiv durch Fingerhalten verändern können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Manuela Rippel, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mo, 14.03.22, 19.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Treffpunkt am Eingang Boveryst. (gegenüber dem Hallenbad)

15,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F37195IP

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfeabend Hormonhaushalt

Unser Hormonsystem hat in unserem Körper eine wichtige Aufgabe. Gerät ein Hormon aus dem Gleichgewicht, kann dies eine Kettenreaktion im Körper auslösen.

Es entstehen typische Beschwerden wie z. B. Stimmungsschwankungen in der Pubertät oder Hitzewallungen in den Wechseljahren. Auch Schilddrüsenerkrankungen und Kinderwunsch, sowohl bei der Frau als auch beim Mann, gehören zu diesem Thema dazu. Durch "strömen" können wir unser Hormonsystem unterstützen, um es wieder ins Gleichgewicht zu bringen. An diesem Abend lernen Sie die Nabelfunktionsenergie kennen und erhalten weitere Tipps für die Anwendung Zuhause. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Manuela Rippel, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Mi, 06.04.22, 19.00 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Treffpunkt am Eingang Boveryst. (gegenüber dem Hallenbad)

15,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F16121IP

Mutmach-Workshop: Lass los, was Dich klein macht

Nehmen Sie Abschied von Selbstzweifeln!

Sagen Sie ja zu Ihren Entscheidungen - und damit zu sich selbst.

In diesem Mutmach-Workshop statten Sie sich mit vielen Unterstützern aus, die Ihnen Ihre Stärken und Fähigkeiten bewusst machen, damit Sie ab jetzt Ihr neues Selbstverständnis klar nach außen tragen.

Bitte mitbringen: Neugierde, Lust an der Veränderung, Schreibmaterial und Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 22.03.22, 19.30 - 21.00 Uhr

und Di, 05.04.22, 19.30 - 21.00 Uhr, 1-mal

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen

45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. F14621IP

Schnecken, Schnaken, Kakerlaken

Gartenseminar über ungebetene Gäste in Haus und Garten

Stechmücken, Wespen, Ameisen, Blattläuse und viele andere vielbeinige Krabbeltiere mehr können ganz schön lästig sein. Überraschendes und Erstaunliches über Lebenszyklen, ihre raffinierten Tricks und was man versuchen kann, dagegen zu unternehmen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Hans Meyer

Mi, 30.03.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 1-mal

Dekanatszentrum Markt Einersheim, Kirchplatz 3

7,00 EUR, 8-16 TN

Kurs-Nr. F25411IP

Kalligraphie, Handlettering - Schönschrift wie nie

Schrift künstlerisch schreiben und schön gestalten - das ist der Inhalt dieses Samstags-Workshops. Auch Sie können Ihre Handschrift veredeln durch das richtige Werkzeug und den richtigen Schwung.

Einladungen, Urkunden, ex libris, Etiketten, Einbände, Handzettel, Plakate und vieles mehr erhalten professionelles Aussehen und haben Stil. Papier und Kalligraphiestifte werden zur Verfügung gestellt und können bei Bedarf im Anschluss beim Dozenten erworben werden.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Hans Meyer

Sa, 02.04.22, 09.00 - 15.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Treffpunkt am Eingang Boveryst. (gegenüber dem Hallenbad)

42,00 EUR, 5-8 TN

Kurs-Nr. F29119IP

Gitarren Workshop

Ferienkurs

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 darum, das eigene Können zu erweitern und Neues kennenzulernen. Über allem steht die Freude an der Musik.

Zwei Liederwünsche pro Teilnehmende werden gerne bis 1 Woche vor Kursbeginn angenommen (mit oder ohne Liedblatt). Es sind Vorkenntnisse vergleichbar mit Gitarre für Anfänger II erforderlich.

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

Hans-Dieter Saalfrank

Mo, 11.04.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Di, 12.04.22, 19.00 - 20.00 Uhr

und Mi, 13.04.22, 19.00 - 20.00 Uhr

Dr. Spielmann-Schule Iphofen, Physiksaal

(Eingang: Boverystraße 2)

25,00 EUR, 5-7 TN

Kurs-Nr. F37171IP

Kräutergang ins Frühjahr

Kräutersegen in unserem Leben

Im April zeigt sich das Frühjahr bereits in seiner vollen Pracht, alles treibt nach der langen Winterruhe wieder kraftvoll aus. Die Natur lädt uns dazu ein, dass wir uns ihre Kräuter zunutze machen, um die Winterschlacken aus dem Körper zu bringen und neue Kraft zu tanken.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial

Daniela Heilein, Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie

Sa, 23.04.22, 09.00 - 11.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Spielplatz Ringsbühl, Birklinger Straße 1, Iphofen

12,00 EUR, 6-15 TN

Kurs-Nr. F33714IP

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

Impulsworkshop zum Thema Resilienz

Unser Leben ist sehr komplex und dynamisch geworden - und vor allem in ständigem Wandel. Jeder Mensch muss lernen, mit diesen chancenreichen und herausfordernden Lebenssituationen Tag für Tag zurechtzukommen. An diesem Auftrag können wir uns aufarbeiten und ausbrennen oder über uns selbst hinauswachsen und eine neue Lebensqualität schaffen.

In diesem Workshop lernen wir mit individuellen Alltagsbedingungen selbstwirksam umzugehen. Der Workshop ermöglicht, Handlungsspielräume zu erkennen und Resilienz gezielt zu trainieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Offenheit und Neugierde

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 26.04.22, 19.30 - 21.00 Uhr

und Di, 10.05.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen

45,00 EUR (keine Erm.), 4-5 TN

Kurs-Nr. F34124IP

Kurs-Nr. F35322IP

Aqua-Fitness

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

Der Kurs findet nach Absprache mit den Teilnehmenden auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

Simone Sauer und Sabine Holzmann, Physiotherapeutinnen

Sa, 30.04.22, 13.00 - 14.00 Uhr, 6-mal

Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2

44,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN

Kurs-Nr. F35332IP

Aquajogging - Fitness im Wasser

Aquajogging gehört zu den effektivsten und gelenkschonendsten Trainingsformen. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem sowohl das Herzkreislaufsystem als auch die gesamte Muskulatur trainiert wird. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung werden gefördert. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte und Musik bringen Abwechslung in die Stunde.

Die Teilnehmenden sollten Schwimmkenntnisse haben, da die Trainingseinheit im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt stattfindet. Aquajogging Gürtel werden gestellt.

Der Kurs findet nach Absprache mit den Teilnehmenden auch in den Schulferien statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Getränk in Plastikflasche

Simone Sauer und Sabine Holzmann, Physiotherapeutinnen

Sa, 30.04.22, 14.00 - 15.00 Uhr, 6-mal

Hallenbad Iphofen, Boverystraße 2

44,00 EUR (keine Erm.), 12-13 TN

Kurs-Nr. F13141IP

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

inkl. Untermervollmacht, Sorgerechtsverfügung

Sie denken, wenn Ihnen etwas passiert, kann ja Ihr Ehepartner Entscheidungen für Sie treffen? Das ist ein weit verbreiteter, fataler Irrtum! Ohne rechtskonforme Vollmachten kann selbst die engste Familie nichts entscheiden.

Wenn Sie wollen, dass im Fall der Fälle eine Ihnen nahestehende Person für Sie handeln darf, müssen Sie eine Vollmacht erteilen. Nur so verhindern Sie die Anordnung eines gerichtlich bestellten Betreuers.

Sie haben ein Unternehmen, einen Bauernhof, eine Photovoltaikanlage? Ihr Lebenswerk in guten Händen! Kaum ein Unternehmer verfügt über eine Untermervollmacht.

Für Eltern minderjähriger Kinder ist an eine Sorgerechtsverfügung zu denken.

Wussten Sie, dass sich zu diesem Thema in jüngster Vergangenheit wichtige rechtliche Änderungen vollzogen haben? Auch bereits vor längerer Zeit erstellte Dokumente könnten nicht mehr wirksam sein!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Grit Rückert, Rechtsanwältin

Mo, 02.05.22, 19.30 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Treffpunkt am Eingang Boverystr. (gegenüber dem Hallenbad)

10,00 EUR, 8-14 TN

Kurs-Nr. F13145IP

Schenken, Erben, Testament

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

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

Wer selbst entscheiden will, wie sein Vermögen nach seinem Tod verteilt wird, sollte sich hierüber rechtzeitig Gedanken machen. Mit einem sinnvollen und bedachten Testament kann auch Streit zwischen den Erben vermieden und die Erben entlastet werden. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zur Erforderlichkeit und zu den Gestaltungsmöglichkeiten eines Testamentes.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Grit Rückert, Rechtsanwältin

Mi, 04.05.22, 19.30 - 21.00 Uhr, 1-mal

Dr. Spielmann-Schule Iphofen,

Treffpunkt am Eingang Boveryst. (gegenüber dem Hallenbad)

10,00 EUR, 8-14 TN

Kurs-Nr. F56715IP

Die Führungswerkstatt

Gruppencoaching für Führungskräfte

Führungskräfte sind oft einsam an der Spitze. Es fehlt im eigenen Betrieb an Ansprechpartnern, um Führungsthemen zu besprechen. Außerdem ist Feedback rar.

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, das Führungsverhalten zu reflektieren und in schwierigen Themen Unterstützung zu bekommen. Jeder Einzelne profitiert vom Feedback und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden und dem Input der Dozentin. Durch Perspektivwechsel finden wir neue Denkansätze für aktuelle Themen und Problemstellungen. Wir arbeiten wertschätzend und respektvoll miteinander und werden in der Gruppe Vertraulichkeit vereinbaren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 17.05.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Di, 31.05.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Di, 21.06.22, 19.00 - 21.00 Uhr

und Di, 05.07.22, 19.00 - 21.00 Uhr

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen
120,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. F56725IP

Nein sagen lernen - und Du hast Zeit für wesentliche Dinge

Grenzen zu setzen ist in der heutigen Zeit eine der wichtigsten Fähigkeiten. Es erfordert Mut, Selbstbewusstsein und Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele. Nein sagen bedeutet Ja sagen zu eigenen Prioritäten.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, was uns bis jetzt am Nein Sagen gehindert hat und entwickeln Fähigkeiten und Strategien, die uns in zukünftigen Situationen helfen, nur dann ja zu sagen, wenn wir es auch wirklich meinen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Getränk

Silke Rautenbach, Coach und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di, 28.06.22, 19.30 - 21.00 Uhr

und Di, 12.07.22, 19.30 - 21.00 Uhr

Praxis für Coaching, Businesscoaching und Lebensberatung, Birklinger Straße 10, Iphofen
45,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN