



Die **vhs**   
Volkshochschulen



**Volkswbildungswerk**  
**der Stadt**  
**Volkach**



Programmheft **Frühjahr 2012**

**Wissen und mehr**

# HINWEISE

Das Volksbildungswerk ist eine Einrichtung der Stadt Volkach und Teil des öffentlichen Bildungswesens. Seine Arbeit ist überparteilich und überkonfessionell. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist allen Personen gestattet.

Vorsitzender: Peter Kornell, 1. Bürgermeister  
Leiter: Herbert Meyer, Studiendirektor a.D.  
Geschäftsführerin: Margit Krämer  
Geschäftsstelle: Rathaus Marktplatz 1, Zimmer 16,  
Gabi Werner  
Tel. 09381-401-28, Fax 09381-401-828  
E-Mail: **VBW-VHS-MS@Volkach.de**  
Internet: [www.volkach.de](http://www.volkach.de)  
Geschäftszeiten: Montag bis Freitag  
8.00–12.00 Uhr  
Donnerstag zusätzlich 14.00–17.00 Uhr

**Mindestteilnehmerzahl:** Die Kurse finden bei einer Mindestbeteiligung von 10 Personen statt. Bei weniger Teilnehmern können sie gegen eine Aufzahlung durchgeführt oder entsprechend gekürzt werden.

Veranstaltungsorte sind die Kursräume in der Bahnhofstraße 5 und der Werkraum im Schulzentrum, soweit nicht anders angegeben.

**Semesterdauer:** Das Frühjahrssemester beginnt Mitte Februar und endet am 31. Juli 2012.

**Haftung:** Das VBW der Stadt Volkach übernimmt keine Haftung für Unfall, Diebstahl oder Sachschaden vor, während und nach VBW-Veranstaltungen. Die Stadt Volkach übernimmt für die Teilnehmer des VBW die Haftung für Unfälle im Rahmen ihrer Haftpflichtversicherung. Eine Haftung für Beschädigungen oder Abhandenkommen von Gegenständen ist ausgeschlossen. Für Personen- und Sachschäden, die den Teilnehmern durch Dritte zugefügt werden, haftet die Stadt Volkach nicht. Teilnehmer und Besucher haften der Stadt Volkach für Schäden, die sie verschulden, nach den allgemeinen gesetzlichen Bestimmungen.

# ANMELDUNG

**ANMELDUNG sofort zu den üblichen Geschäftszeiten.** Sie können sich bis 1 Woche vor Beginn der Veranstaltungen anmelden.

**Persönlich:** durch Ausfüllen des Formulars mit Abbuchungsermächtigung

**Schriftlich:** per Post, Einwurf im Briefkasten der Stadt Volkach, Rathaus Marktplatz 1, oder per Fax (09381-401-828) mit Abbuchungsermächtigung.

**Per E-Mail: [VBW-VHS-MS@Volkach.de](mailto:VBW-VHS-MS@Volkach.de)**

Bitte geben Sie alle Angaben ein, die auf dem Anmeldeformular auszufüllen sind, mit Abbuchungsermächtigung.

Bitte beachten Sie bei der Abbuchungsermächtigung, dass die Angaben zur Bankverbindung (mit Bankleitzahl) vollständig und korrekt sind. Mehrkosten, die aus fehlerhaften Angaben entstehen, müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.

Anmeldeformulare finden Sie am Ende des Programmheftes und liegen in der Geschäftsstelle auf. Füllen Sie bitte ein Formular **pro Kurs und Teilnehmer/in** aus und schicken Sie es an das Volksbildungswerk.

**ES ERFOLGT KEINE BESTÄTIGUNG DER ANMELDUNG.**

Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet oder Änderungen eintreten.

**gebühren – rücktritt – kursabsagen – änderungen**

Die Gebühren sind bei den jeweiligen Ankündigungen vermerkt und werden **vor Beginn der Veranstaltung** fällig. Die Kursgebühr wird nur bei Zustandekommen des Kurses abgebucht.

**Von einer Anmeldung kann nur bis eine Woche vor Kursbeginn zurückgetreten werden. In diesem Fall wird die Gebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 3,00€ erstattet. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr zu zahlen.** Bei Rücktritt wegen nachträglicher Änderung von Zeit und Ort der Veranstaltung werden keine Gebühren erhoben. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die Kursgebühr des jeweiligen Semesters auf dem Überweisungsweg erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Beachten Sie bitte auch, dass mangelnde Beteiligung erst unmittelbar vor Kursbeginn festgestellt werden kann.

Sollte eine Bestätigung über eine Kursteilnahme gefordert werden, wird eine Gebühr in Höhe von **2,00 €** erhoben.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

das VOLKSBIldungSWERK DER STADT VOLKACH gehört zu den über 3000 Volkshochschulen in der Bundesrepublik Deutschland, die in der letzten Zeit ihre Arbeit reflektiert und zusammen mit Fachleuten eine gemeinsame Standortbestimmung erarbeitet haben, mit der sie beim deutschen Volkshochschultag in Berlin an die Öffentlichkeit getreten sind und ihre Stellung in der Gesellschaft betonen wollen. Darin heißt es: »Alle kennen die Volkshochschulen, Jährlich besuchen rund 9 Millionen Menschen über 700.000 Veranstaltungen in der allgemeinen, beruflichen, kulturellen und politischen Bildung. Wissen sowie die Fähigkeit, das erworbene Wissen auch anzuwenden, müssen über den ganzen Lebenslauf ständig aktualisiert und erweitert werden. Mit ihren Angeboten organisieren und unterstützen die Volkshochschulen den Prozess des lebenslangen Lernens. Sie stehen den Menschen in einer zunehmend komplexen Lebenswelt bei, aktiv an Gesellschaft, Kultur und Beschäftigung zu partizipieren und ihr Leben sinnvoll und eigenverantwortlich zu gestalten. Die Erfolgsgeschichte

der Volkshochschulen ist untrennbar verbunden mit gelebter Demokratie. Sie stehen für das Recht auf lebenslanges Lernen, für Bildungsgerechtigkeit und ein umfassendes Bildungsverständnis.«

Unter der Überschrift »Weiterbildung für alle« wird klargestellt, dass sie offen sind für alle, offen für Menschen aller sozialen Schichten, aller Milieus und Kulturen, für Menschen mit und ohne Behinderungen, offen für Menschen mit unterschiedlichen und gegensätzlichen Auffassungen. »Volkshochschulen sind damit ein Teil der kommunalen Daseinsvorsorge. Mit ihrem umfassenden Angebot, mit innovativen Projekten, durch Vernetzung mit anderen Akteuren bereichern sie die kommunale Bildungslandschaft und fördern das Potential der Region.«

Dieser Aufgabe hat sich auch das Volksbildungswerk von Anfang an gestellt und wird sich auch in Zukunft stellen.

Sie liebe Leserinnen und Leser sind eingeladen, sich daran zu beteiligen.



Herbert Meyer, Leiter des Volksbildungswerkes

# Terminplan Einzelveranstaltungen

Montag, 06. Februar	Vortrag HELIOS-Klinik: Die Arthroskopie des Hüftgelenks	U 1220
Dienstag, 14. Februar	Das Wissen unserer Ahnen für unsere neue Zeit - Schamanismus	U 4500
Donnerstag, 01. März	Workshop: „Familienrat“ nach dem bekannten Pädagogen Rudolf Dreikurs	U 2101
Montag, 05. März	Workshop: Feng Shui für aktive Räume	U 1300
Samstag, 10. März	Latin Salsa Move Workshop Singles	U 4209
Montag, 12. März	Vortrag HELIOS-Klinik: Der Blick in die Schulter	U 1221
Samstag, 17. März	Exkursion an der Mainschleife – Die neue Mainbrücke und ihr Vorgänger	U 1230
Samstag, 17. März	Luna Yoga	U 4107
Donnerstag, 22. März	Vortrag VBW: Schiestl-Stube	U 1231
Donnerstag, 29. März	Workshop: Wenn ich nur könnte wie ich wollte...	U 2103
Donnerstag, 29. März	Seminar: Kinderwelt ist Bewegungswelt	U 2104
Donnerstag, 29. März	Experimente für Kinder von 5-8 J. - Geheimnisvolle Welt der Farben u. des Lichts	U 6200
Donnerstag, 29. März	Magnetismus und Elektrizität für Kinder von 8-11 Jahre	U 6201
Freitag, 30. März	Dia-Vortrag: Die Welt der Insekten und Reptilien zusammen mit Bund Naturschutz	U 1302
Montag, 02. April	Vortrag HELIOS Klinik: Probleme mit der Endoprothese	U 1222
Montag, 16. April	Workshop: Feng Shui für Körper, Geist und Seele	U 1301
Freitag, 20. April	Schmerztherapie in der Naturheilkunde	U 4501
Samstag, 21. April	Tanzen wie Shakira - LOCA LOCA	U 6209
Sonntag, 06. Mai	Führung Vogelsburg	U 1232
Sonntag, 06. Mai	Führung Museum Barockscheune	U 1233
Sonntag, 20. Mai	Internationaler Museumstag: Welt im Wandel – Museum im Wandel	U 1235
Mittwoch, 23. Mai	Windelpilz, Dampilz und andere Mykosen in der Homöopathie	U 4503
Donnerstag, 24. Mai	Vortrag: Fußreflexzonen-therapie	U 4504
Sonntag, 03. Juni	Führung Vogelsburg	U 1232
Sonntag, 03. Juni	Führung Museum Barockscheune	U 1233
Donnerstag, 21. Juni	Mikroskopieren für Kinder von 6-10 Jahre	U 6202
Donnerstag, 21. Juni	Experimente für junge Forscher von 8-11 Jahre	U 6203
Sonntag, 01. Juli	Führung Vogelsburg	U 1232
Sonntag, 01. Juli	Führung Museum Barockscheune	U 1233
Sonntag, 05. August	Führung Vogelsburg	U 1232
Sonntag, 05. August	Führung Museum Barockscheune	U 1233
Sonntag, 02. September	Führung Vogelsburg	U 1232
Sonntag, 02. September	Führung Museum Barockscheune	U 1233
Sonntag, 07. Oktober	Führung Vogelsburg	U 1232
Sonntag, 07. Oktober	Führung Museum Barockscheune	U 1233

## INHALTSVERZEICHNIS



**Gesellschaft**

Gesellschaft und Leben

S. 4



**Gesundheit**

Gesundheit und Fitness

S. 7



**Beruf**

Beruf und Karriere

S. 5



**Kultur**

Kultur und Gestalten

S. 12



**Sprachen**

Sprachen und  
Verständigung

S. 6



**Spezial**

Spezial

S. 13



# Gesellschaft

GESELLSCHAFT UND RECHT	U 11..
MENSCH UND WELT	U 12..
NATUR UND TECHNIK	U 13..

## GESELLSCHAFT UND RECHT MENSCH UND WELT

### Vortragsreihe HELIOS Klinik

#### U 1220 »Die Arthroskopie des Hüftgelenks«

Wir treiben Sport, wir bewegen uns regelmäßig und trotzdem schmerzt unser Hüftgelenk. Ist das schon Arthrose? Braucht man immer ein neues Hüftgelenk? Nein! In jungen Jahren sind oft andere Erkrankungen die Ursache für diese Gelenkschmerzen. Und diese anderen Erkrankungen kann man ggf. ähnlich wie beim Kniegelenk auch mit minimal invasiver Gelenkspiegelung behandeln. -Wie sieht so ein Hüftgelenk aus? Gibt es da auch Menisken? Welche Erkrankung kann man arthroskopisch behandeln? In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das Hüftgelenk.

Montag, 06. Februar – 18:30 Uhr – Seminarraum der HELIOS Klinik Volkach – 100 Plätze – Eintritt frei

Referent: Ulrich Hoffmann, Chefarzt der Abteilung Chirurgie, HELIOS Klinik Volkach

#### U 1221 Der Blick in die Schulter

In der Jugend kommen wir mit unseren Händen an alle Stellen unseres Körpers. Auch am Rücken können wir uns zum Beispiel kratzen. Dafür ist eine enorme Beweglichkeit im Schultergelenk notwendig. Die anatomischen Voraussetzungen dafür sind gegeben. Eine kleine Gelenkpfanne und ein in viel Muskelgewebe eingepackter Oberarmkopf verleihen der Schulter diese große Beweglichkeit. Aber irgendwann kommen dann Schmerzen: das Bürsten der Haare fällt schwer, die Schürze kann man kaum noch schließen. Ursache hierfür sind Verschleißerkrankungen des Schultergelenkes. Hier bietet die moderne Chirurgie mit den endoskopischen Untersuchungs- und Therapiemöglichkeiten Abhilfe. In diesem Vortrag lernen Sie: Was ist Schulterarthroskopie? Wie wird sie durchgeführt? Was ist der Gegensatz zu Bild gegebenen Verfahren wie Kernspintomographie? Welche Krankheitsbilder kann man arthroskopisch behandeln? Wie sind die Erfolgsaussichten? In auch für Laien verständlicher Form wird Ihnen dieses Thema nahe gebracht.

Montag, 12. März – 18:30 Uhr – Seminarraum der HELIOS Klinik Volkach – 100 Plätze – Eintritt frei!

Referent: Dr. med. Thomas Steppat, HELIOS Klinik Volkach

#### U 1222 Probleme mit der Endoprothese

Heutzutage werden viele Prothesen im Hüftgelenk und im Kniegelenk erfolgreich und zur großen Zufriedenheit der Patienten implantiert. Aber es gibt eine sehr kleine Gruppe von Patienten, bei denen ist das nicht so: Erst hatte man Schmerzen im Gelenk und nahm eine große Operation wie die Implantation einer Endoprothese auf sich. Dann musste man leider feststellen, dass der ersehnte Erfolg nicht eingetroffen ist. Was ist bei einem selbst anders als bei den Bekannten und Freunden, die auch eine Prothese implantiert bekamen und schmerzfrei umhergehen können? Wie lange braucht es bei einem selbst, bis die Prothese eingeeilt ist? Welche Beschwerden bleiben unter Umständen bestehen? Welche gehen noch weg? Ist mit einer weiteren Operation noch eine Besserung zu erreichen? Muss die Prothese gewechselt werden? Welche Möglichkeiten gibt es? Auf all

diese Fragen wird in einem, auch für Laien verständlichen Vortrag eingegangen werden.

Montag, 02. April – 18:30-20 Uhr – Seminarraum der HELIOS-Klinik – 2 UE an 1 Abend – 100 Plätze – Eintritt frei  
Referent: Ulrich Hoffmann, Chefarzt der Abteilung Chirurgie, HELIOS-Klinik Volkach

## Kultur und Geschichte der Mainschleife

Seit Sommer 1977 besteht im VBW ein eigener Arbeitskreis Kultur und Geschichte der Mainschleife, der seine Aufgabe darin sieht, Exkursionen in diesem Raum durchzuführen, Vorträge anzubieten, historische Quellen (Bilder, Texte etc.) zu sammeln und geschichtliche bzw. kulturelle Beiträge zu veröffentlichen. In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Volkacher Mainschleife wird zu folgenden Themen eingeladen:

#### U 1230 Exkursion an der Mainschleife

Die neue Mainbrücke und ihre beiden Vorgängerinnen sind Thema der diesjährigen Frühjahrsexkursion an der Mainschleife: ein kleiner Rest der »Behelfsbrücke«, das alte Brückenhaus sowie Erinnerungen an die alte Steinbrücke werden erklärt, ebenso »Kunst am Bau«, die moderne Plastik von 2011.

Samstag, 17. März – 14 Uhr – Treffpunkt Astheim/Brückenkopf/Brückenhaus

Leitung: Herbert Meyer u.a.

#### U 1231 Heinz Schiestl und seine Brüder

Die Stadt Volkach bekam vor einem Jahr die Einrichtung einer alten »Trinkstube« geschenkt, die in den vergangenen Monaten in das Museum Barockscheune integriert wurde. Solche Einrichtungen haben sich um 1900 begüterte Bürger in Würzburg und anderswo gerne in ihre »Villen« einbauen lassen. Entworfen und geschaffen wurden sie fast ausschließlich von Heinz Schiestl (1867–1940), einem der drei Schiestl-Brüder, die damals als Maler und Bildschnitzer bekannt waren. So sind z.B. die drei Büsten der Frankenapostel im Neumünster ebenfalls von Heinz Schiestl. Die Adalberkirche in Würzburg wurde von allen drei Brüdern zusammen ausgestattet. Viele »Stuben« sind im Krieg verbrannt. Nur im Ratskeller oder im Wirtshaus »Zum Stachel« in Würzburg sind solche ganz oder teilweise erhalten. Zu Heinz Schiestl und seinem Werk soll im Rahmen eines Vortrags mit Lichtbildern eingeführt werden.

Donnerstag, 22. März – 20 Uhr – Museum Barockscheune

Referent: Klaus Wichmann, Architekt und Sammler

#### U 1232 Führung Vogelsburg

Die Vogelsburg und ihre lange Geschichte von einer vorgeschichtliche Fliehburg über fränkischen Königsbesitz zur Burg der Grafen Castell und zu einem Karmelitenkloster als Grablege des Grafenhauses bis zum Kloster der Augustinusschwester und Teil der Stiftung Juliuspital sind Thema einer Führung durch Klosteranlage und Kirche.

An folgenden Tagen ist die Führung kostenlos: Sonntag, 06. Mai, 03. Juni, 01. Juli, 05. August, 2. September und 07. Oktober – jeweils 14:30 Uhr – Treffpunkt: Eingang zur Kirche  
Leitung: Herbert Meyer

**Wissen und mehr**

### U 1233 Führung Museum Barockscheune

Seit 2003 gewährt das Museum Barockscheune in Volkach mit seiner Dauerausstellung einen Einblick in Kultur, Landschaft und Geschichte der Mainschleife. Jeweils am ersten Sonntag im Monat wird zu einer kostenlosen Führung durch das Museum eingeladen.

Sonntag, 06. Mai, 03. Juni, 01. Juli, 05. August, 02. September und 07. Oktober – jeweils 16 Uhr

Leitung: Herbert Meyer

## Sonderausstellungen im Museum Barockscheune

### U 1234 Volkach und seine Stadtteile

40 Jahre Gebietsreform

Ostern bis Sonntag, 02. September

### U 1235 Internationaler Museumstag

»Welt im Wandel – Museen im Wandel«

Sonntag, 20. Mai

### U 1236 Volkacher Lebensart

Freitag, 08. bis Samstag, 09. Juni

### U 1237 Ausstellung LfU

»Bayerns Klima im Wandel«

Freitag, 07. September bis Sonntag, 04. November

## NATUR UND TECHNIK

### U 1300 Feng Shui für aktive Räume – Kurzworkshop für jeden interessierten Erwachsenen

Wohnzimmer, Esszimmer und Co unter Feng-Shui-Gesichtspunkten

Mit einer Raumplanung nach Feng Shui bringen Sie mehr Energie, mehr Harmonie oder aber auch mehr Miteinander in Ihre Räume und somit auch in Ihr Leben. Feng-Shui-Expertin Margarete Gold wird Ihnen näher bringen, worauf es ankommt, um mehr Energie und mehr Wohlbefinden in aktiven Gemeinschaftsräumen zu erreichen. Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend mit vielen neuen AHA's und Erkenntnissen! Mitzubringen: Plan oder Zeichnung von der Wohnung; Maße und Fotos von vorhandenen Möbeln; Schreibzeug, Malstifte, Lineal und Schere.

Montag, 05. März – 18:30-22 Uhr – Alte BayWa – 4 UE an 1 Abend – 12 Plätze – Gebühr: 16,00 € (incl. Skript)

Leitung: Margarete Gold, Feng Shui Beraterin

### U 1301 Feng Shui für Körper, Geist und Seele – Kurzworkshop für jeden mit Vorkenntnissen

Die Psychologie des Wohnens oder Meister sein in der Kunst des Lebens

Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät, ist Feng Shui eine bekannte und wirksame Methode, die innere Balance wieder herzustellen. Expertin Margarete Gold erklärt in diesem Kurzworkshop, wie es gelingt, hemmende Denkblockaden zu überwinden und mehr Klarheit und Bewusstheit im Leben zu erlangen. Viele Übungen, Visualisierungen sowie praktische Übungen für den Alltag helfen dabei, die innere Energie wieder frei fließen zu lassen und so vom Verlierer zum Gewinner zu werden. Wer diese natürlichen Gesetze kennt und sie im Alltag anwendet, wird zum Meister seines Lebens.

Montag, 16. April – 18:30-20 Uhr – Alte BayWa – 4 UE an 1 Abend – 12 Plätze – Gebühr: 16,00 € (incl. Skript)

Leitung: Margarete Gold, Feng Shui Beraterin

### U 1302 Die Welt der Insekten und Reptilien – Dia-Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz in Volkach

Der Referent war beruflich im Bereich Naturschutz tätig und hat sein umfangreiches Naturwissen mit der Fotografie kombiniert. Er zeigt einen kleinen Ausschnitt seiner Bildersammlung über die Vielfalt der Insekten und Reptilien von hauptsächlich einheimischen Arten.

Freitag, 30. März – 18-19:30 Uhr – Schelfenhaus Volkach – 2 UE an einem Abend – Gebühr: Erwachsene 2,00 €, Schüler gebührenfrei.

Leitung: Dr. Phil. Nat. Frantz Kurt



## Beruf

KOMPETENZEN	U 21..
BERUFL. FACHTHEMEN	U 22..
EDV	U 23..
SONDERPROGRAMME	U 24..

## KOMPETENZEN

### U 2100 »Trauern und Trösten« – Offener Gesprächskreis für Trauernde

Plötzlich stirbt ein Mensch und dann steht man mit seiner Trauer alleine da, stößt auf Ängste, weiß nicht, mit wem man sprechen soll. Die Volkshochschule lädt gemeinsam mit der Hospiz-Regionalgruppe Volkach/Gerolzhofen zum offenen Gesprächskreis »Trauern und Trösten« ein. Eingeladen sind Menschen, die in Trauerzeiten Begleitung und Unterstützung wünschen. Der Kreis wird begleitet von geschulten Mitarbeiterinnen des Hospizvereins Volkach/Gerolzhofen. Wer vorab mehr Informationen braucht, wende sich bitte an die Hospiztelefone Volkach, 09381-9205 (Martha Martin) beziehungsweise Gerolzhofen, 09382-8275 (Anita Reuther).

Jeden 1. Mittwoch im Monat vormittags von 09-11 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat abends von 19:30 – 21:30 Uhr Volkach, Benefiziatenhaus, Gartenstraße 2 – keine Anmeldung erforderlich – Gebühr: frei

### U 2101 »Familienrat« – nach dem bekannten Pädagogen Rudolf Dreikurs

Workshop – Informationsveranstaltung

Alle Menschen wollen ernst genommen werden und Anerkennung bekommen. Im Familienrat wird dieses Bedürfnis erfüllt. Jeder kann ohne Bedenken seine Meinung äußern – und jede Meinung hat den gleichen Wert. Eltern und Kinder besprechen gemeinsam ihre Vorhaben. Weil Einstimmigkeit zählt, brauchen Eltern keine Bedenken haben, überstimmt zu werden. Kinder blühen auf, wenn sie gebraucht und ernst genommen werden. Eltern erfahren Entlastung durch teilweise Abgabe von Verantwortung. Familienrat trägt bei zur besseren Kommunikation und zu mehr Zugehörigkeitsgefühl. Holen Sie sich in dieser Info-Veranstaltung Antworten auf Ihre Fragen – und vielleicht auch Lust dazu, sich demnächst noch mehr über kreative Beiträge ihrer Kinder zu freuen, mehr in Lösungen statt in Problemen zu denken, die Anforderungen des Familienlebens als Familienaufgaben anzusehen.

Siehe Familienrat-Training U 2102, Beginn 19.04.2012 – [www.ermutigung-ip-beratung.info](http://www.ermutigung-ip-beratung.info) und [www.ip-heute.de](http://www.ip-heute.de)

Donnerstag; 01. März – 19-21 Uhr – Alte BayWa – 2 UE an 1 Abend – 20 Plätze – Eintritt frei! (Anmeldung erforderlich)

Leitung: Erika Becker

# Wissen und mehr

### U 2102 »Familienrat« – ein Training nach dem bekannten Pädagogen Rudolf Dreikurs

Alle Menschen wollen ernst genommen werden und Anerkennung bekommen. Im Familienrat wird dieses Bedürfnis erfüllt. Jedes Familienmitglied kann ohne Bedenken seine Meinung äußern – und jede Meinung hat den gleichen Wert. Eltern und Kinder besprechen gemeinsam ihre Vorhaben. Weil Einstimmigkeit zählt, brauchen Eltern keine Bedenken haben, überstimmt zu werden. Kinder blühen auf, wenn sie gebraucht und ernst genommen werden. Eltern erfahren Entlastung durch teilweise Abgabe von Verantwortung. Familienrat trägt bei zur besseren Kommunikation und zu mehr Zugehörigkeitsgefühl. Siehe kostenfreie Info-Veranstaltung am 1.3.12 von 19-21:15 Uhr – [www.ermutigung-ip-beratung.info](http://www.ermutigung-ip-beratung.info) und [www.ip-heute.de](http://www.ip-heute.de)

Donnerstag, 19. April – 19-21:15 Uhr – Alte BayWa – 18 UE an 6 Abenden – 10 Plätze – Gebühr: 49,50 €  
Leitung: Erika Becker

### U 2103 »Wenn ich nur könnte wie ich wollte...« – Workshop

Möchten Sie gern mehr in sich ruhen? – Möchten Sie auch so selbstsicher auftreten wie manch anderer, ohne Selbstzweifel, dafür mit einer gehörigen Portion Mut? Das kann man lernen! In jedem Menschen stecken viel mehr Möglichkeiten als er glaubt. Die wollen wir uns bewusst machen und erste kleine Schritte zur Erweiterung gehen. ([www.ermutigung-ip-beratung.info](http://www.ermutigung-ip-beratung.info) und [www.ip-heute.de](http://www.ip-heute.de))

Donnerstag, 29. März – 19-22 Uhr – Alte BayWa – 4 UE an 1 Abend – 8 Plätze – Gebühr: 14,00 €  
Leitung: Erika Becker

### U 2104 Kinderwelt ist Bewegungswelt

Bewegen ist wichtig für die Ausbildung der Körperfunktionen (Gleichgewicht, Haltung, Koordination, Handgeschick etc.) und somit bedeutsam für die Persönlichkeitsentwicklung. Wie vermittele ich meinem Kind ein gutes Körpergefühl? Was kann ich tun, wenn mein Kind häufig stolpert und hinfällt? Was kann ich tun, wenn mein Kind ungeschickt beim Ballspielen ist? Antworten und erprobte Alltagshilfen auf diese und ähnlichen Fragen erhalten Sie auf dem Seminarabend. Wahrnehmungs-, Haltungs- und Kraftübungen werden vorgestellt.

Donnerstag, 29. März – 19:30 – 21 Uhr – Praxis für Ergotherapie, Zum Steinbruch 21a, Volkach – 2 UE an 1 Abend – 15 Plätze – Gebühr: 5,50 €

Leitung: Veronika Brake – verbindliche Anmeldung: Telefon 09381-802136 oder [ergo@brake.at](mailto:ergo@brake.at)

### DIE STADTBIBLIOTHEK – PARTNER DES VBW – Tel. 09381- 809512

In der Stadtbibliothek finden Sie viele ergänzende Bücher zu den verschiedenen Kursen des Volksbildungswerks.

Öffnungszeiten:

Montag 15-18 Uhr

Dienstag geschlossen

Mittwoch 15-19 Uhr

Donnerstag 15-18 Uhr

Freitag 09-13 Uhr

Bücherflohmarkt während der Öffnungszeiten



## Sprachen

SPRACHKURSE FÜR KINDER  
UNTER SPEZIAL T ????

Sprachen öffnen Türen, Sprachen bieten Chancen, Sprachen schlagen Brücken

Das Erlernen einer Fremdsprache ist traditionell eines der wichtigsten Betätigungsfelder der Erwachsenenbildung. An den Volkshochschulen in Bayern lernen mehr als 400.000 Kursteilnehmer fast 50 verschiedene Sprachen. Vom Sprachkurs für die Reise bis zum berufsorientierten Kompaktkurs, vom Kinderschnupperkurs bis zum Seniorenenglisch reicht das Kursangebot.

Das Volksbildungswerk Volkach kann aufgrund des relativ kleinen Einzugsgebietes nur eine Grundversorgung in einzelnen Sprachen anbieten. Daneben gibt es weitere Englischkurse, Spanischkurse und eine ganze Palette von Italienischkursen.

Wer jedoch ein anderes Lernniveau oder eine andere Sprache benötigt, kann sich bei einer benachbarten, größeren VHS (z.B. Kitzingen, Würzburg, Schweinfurt) nach dem dortigen Angebot erkundigen. Denn alle VHS-Sprachkurse, vor allem in größeren Zentren, lassen sich anhand der Einstufungen des »Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens« des Europarats (GERR) genau nach ihrem Schwierigkeitsgrad einstufen. Der GERR legt die jeweiligen Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen fest.

Diese Stufen werden im Kursnamen oder im Ankündigungstext genannt. Somit ist die Vergleichbarkeit der verschiedenen Kurse gewährleistet. Zudem sind die meisten Lehrwerke inzwischen schon auf dem Einband mit einem Symbol (A1, A2, B1, B2, C1 oder C2 in einem blauen Kreis) für eine der sechs Stufen des Referenzrahmens gekennzeichnet. Auf welcher Stufe in einer bestimmten Sprache ein Lerner sich aktuell befindet, kann durch einen kurzen Einstufungstest festgestellt werden unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

### U 3100 Englisch Aufbaustufe am Vormittag

Kursinhalte: ausgewählte Artikel der Sprachzeitung Read On und Short Stories, Wortschatz/Grammatikübungen (vertieft), in Verbindung mit Konversation.

Dienstag, 28. Februar – 09:15–10:45 Uhr – Alte BayWa – 24 UE an 12 Vormittagen – 12 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 66,00 € ab 10 Teilnehmer 53,00 €

Leitung: Christine Östreicher

### U 3101 Englisch Aufbaustufe am Abend

Kursinhalte: ausgewählte Artikel der Sprachzeitung Read On und Short Stories, Wortschatz/ Grammatikübungen vertieft) in Verbindung mit Konversation.

Mittwoch, 29. Februar – 18:30–20 Uhr – Alte BayWa – 24 UE an 12 Abenden – 12 Plätze – Gebühr: 8 – 9 Teilnehmer 66,00; ab 10 Teilnehmer 53,00 €

Leitung: Christine Östreicher

### U 3102 Englisch Mittelstufe

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen. Schwerpunkt ist der mündliche Bereich. Lernmittel wie Aufbaustufe (ohne Short Stories).

Mittwoch, 29. Februar – 20–21:30 Uhr – Alte BayWa – 24 UE an 12 Abenden – 12 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 66,00 €, ab 10 Teilnehmer 53,00 €

Leitung: Christine Östreicher

### U 3103 Englisch für Anfänger A1

Unser Kurs knüpft an den geringen Vorkenntnissen an, die Sie vielleicht aus einem Schnupperkurs oder aus dem Urlaub mitbringen, aber er wiederholt alles, was Sie wissen müssen, bevor Sie Neues lernen. Das Lehrbuch mit CDs »Network Now English A 1 Starter« aus dem Langenscheidt Verlag (ISBN 978-3-52651911-9), kann im Kurs bestellt werden enthält alles, was man für den Unterricht und das häusliche Üben benötigt, also fürs Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Achtung: Der Vorgängerkurs war belegt. Daher ist für diesen Kurs eine umgehende Anmeldung für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen (alte und neue) erforderlich. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen!

Montag, 13. Februar – 18.00 bis 19.30 Uhr – Alte BayWa – 30 UE an 15 Abenden – 15 Plätze – Gebühr: 66,00 €.

Leitung: Diana Metzner

### U 3300 Italienisch Lektüre und Konversationskurs

Questo corso avanzato ripete e profonde il vocabolario e la grammatica attraverso diverse letture. Vogliamo leggere, tradurre e fare conversazione. Sono benvenuti tutti che sono avanzati così e hanno voglia di partecipare.

Dienstag, 06. März – 19 – 20:30 Uhr – Alte BayWa – 15 Plätze – 20 UE an 10 Abenden – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 55,00 €, ab 10 Teilnehmer 44,00 €

Leitung: Rita Leibl

### U 3301 Italienisch V – VI

Questo corso usa il libro »buongiorno neu« ed è arrivato a lezione 11. Tutti che hanno raggiunto questo livello e vogliono continuare sono invitati a partecipare. In questo corso la conversazione è molto importante.

Donnerstag, 08. März – 19– 20:30 Uhr – 15 Plätze – Alte BayWa – 20 UE an 10 Abenden – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 55,00 €, ab 10 Teilnehmer 44,00 €

Leitung: Rita Leibl

### U 3302 Italienisch A 1

Chiaro A1, Lektion 3

Mittwoch, 07. März – 18:15-19:45 – Alte BayWa – 24 UE an 12 Abenden – 15 Plätze – Gebühr: 53,00 €

Leitung: Ulla Klein

### U 3303 Italienisch A 2

Buongiorno, Lektion 13.

Mittwoch, 07. März – 19:45-21:15 Uhr – Alte BayWa – 24 UE an 12 Abenden – 15 Plätze – Gebühr 53,00 €

Leitung: Ulla Klein

### U 3400 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Spanisch lernen leicht und angenehm, tägliches Leben, Einkaufen gehen, Essen gehen, Urlaub, usw. In der ersten Unterrichtsstunde werden wir (Kursmitglieder und Dozentin) gemeinsam, je nach Interessen das Lehrbuch wählen. Hasto pronto = bis bald!

Donnerstag, 01. März – 18-19:30 Uhr – Alte BayWa – 24 UE an 12 Abenden – 15 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 66,00 €, ab 10 Teilnehmer 53,00 €

Leitung: Angela-Maria Moreth

### U 3401 Spanisch für Fortgeschrittene (Niveau A2)

Vertiefende Grammatik, Kommunikation und Übung des Hörverständnisses. Buch: wird zu Beginn bekannt gegeben.

Montag, 27. Februar – 18 – 19:30 Uhr – Alte BayWa – 24 UE an 12 Abenden – 15 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 66,00 €, ab 10 Teilnehmer 53,00 €

Leitung: Angela-Maria Moreth

## Gesundheit



ENTSPANNUNG	U 41..
BEWEGUNG /GYMNASTIK	U 42..
ERNÄHRUNG	U 43..
PFLEGE /1. HILFE/ KOSMETIK	U 44..
ERKRANKUNGEN /HEILMETHODEN	U 45..
GESUNDHEITSWESEN/ GESUNDHEITSPOLITIK	U 46..

### ENTSPANNUNG

#### U 4100 Chinesische Medizin

TuiNa-Massage bei steifem Nacken, Kopfschmerzen, Migräne, Sehstörungen

TuiNa ist eine spezielle Massagetechnik mit verschiedenen Handmethoden, wie z.B. Einrenken, Reiben, Drücken, Pressen usw. Viele Menschen leiden an Beschwerden im Nacken-Kopf-Bereich. Mit Hilfe der TuiNa-Massage, Kräutermischungen und Qi Gong-Übungen bietet die chinesische Medizin seit 2000 Jahren wirkungsvolle therapeutische Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugemöglichkeiten an. Im Seminar werden Bewegungstests für Gelenkbeweglichkeit und Kräutertherapie angesprochen sowie TuiNa- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Jeweils Donnerstag, 09. und 16. Februar 2012 – 18:30-21:15 Uhr – Alte BayWa – 7 UE an 2 Abenden – 10 Plätze – Gebühr: 5-6 Teilnehmer 66,00 €, 7-8 Teilnehmer 47,00 €, 9-10 Teilnehmer 36,00 €

Leitung: Dr. Yang Weihong

#### U 4101 Mut tut gut – Encouraging-Basistraining (Schoenaker-Konzept)

Ermütigung ist ein Konzept zur optimistischen Lebensgestaltung, welches das natürliche Entwicklungspotential des Menschen zur Entfaltung bringen kann. Ziele des Trainings:  
– Aufbauender Umgang mit sich selbst und anderen,  
– Sicherheit und Gelassenheit in den täglichen Aufgaben,  
– Mut und Selbstvertrauen durch Erkennen und Einsetzen der eigenen Stärken und Fähigkeiten,  
– bessere Kommunikation in der Familie, am Arbeitsplatz und unter Freunden.

Das Training richtet sich an alle Erwachsenen. Ermütigung ist für jeden erlernbar! Das Lehrbuch ist im Kurs erhältlich. Material: Schreibmaterial mitbringen.

Montag, 27. Februar – 9:30-11:30 – Mut- und Atemraum, Volkach, Zeilitzheimer Pfad 21 – 26 UE an 10 Vormittagen – 6 Plätze – Gebühr 90,00 €

Leitung: Trudl Wirsing, Encouraging-Trainerin – Bitte persönlich anmelden Telefon 09381-4544

#### U 4102 »Der erfahrbare Atem« (Prof. Ilse Middendorf)

In diesem Kurs wollen wir unseren Lebensraum Atem durch Bewegungs- und Spürübungen in uns erfahren. Der Atem ist nicht nur einseitig körperlich bezogen, sondern beeinflusst auch unser geistig-seelisches Gleichgewicht. Die Atemarbeit meint den Menschen in seiner Ganzheit.

Mit dem erfahrbaren Atem wende ich mich an Menschen,  
– die sich angesprochen fühlen, sich entspannen möchten und einen Weg der Selbsterfahrung suchen.  
– die auf behutsame Weise mit ihrer Haltung und Beweglichkeit von Leib, Seele und Geist achtsam umgehen möchten.  
– die die Energie des Atems zur Lösung von Muskelverspan-

nung, Bewegungsschwierigkeiten, Stress und Atembeschwerden nutzen möchten.

– die spüren, dass sie in ihrem täglichen Umfeld einen langen Atem brauchen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mittwoch, 29. Februar – 8:45-10:15 Uhr – Gymnastikraum, Bürgerspital – 16 UE an 8 Vormittagen – 12 Plätze – Gebühr: 72,00 €

Leitung: Trudl Wirsing, Atemtherapeutin – Bitte persönlich anmelden Telefon 09381-4544

#### **U 4103 »Die Acht Brokate«**

Die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Qi Gong Übungen wird in China so wertgeschätzt, dass ihnen der Name des edlen Brokatstoffes zugeordnet wurde. Sie stärken den Rücken, üben das Gleichgewicht, harmonisieren Kreislauf und Atmung, und tragen über Verbesserung der Körperwahrnehmung zu einem ökonomischen Haltungsverhalten bei. Durch die Konzentration auf einen ruhigen Bewegungsablauf wirkt Qi Gong in der Bewegung zentrierend und entspannend. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Auch für Menschen mit Handicap geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dünnsohlige Schuhe oder rutschfeste Socken. Freitag, 02. März – 9-10 Uhr – Praxis für Physiotherapie Helge Düll, Dr.-Eugen-Schön-Straße 35a, Volkach – 9 UE an 7 Vormittagen – 8 Plätze – Gebühr: 42,00 €

Leitung: Helge Düll, Physiotherapeutin – Bitte persönlich anmelden: Telefon 09381-84 613 63 (Anmeldeschluss 27. Febr.)

#### **U 4104 Yoga für Erwachsene**

Um den Anforderungen des Alltags gut begegnen zu können, braucht es äußere und innere Stabilität. Yoga kann hierfür mit den Körper- und Atemübungen, der achtsamen Ausrichtung des Geistes im Sinne von Konzentration und Meditation ein hilfreicher Übungsweg in jeder Lebensphase und in jedem Alter sein. Ich unterrichte Yoga in einer Tradition, die den einzelnen Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen im Blick hat. So werden die Übungsabläufe an den jeweiligen Menschen angepasst und schrittweise aufgebaut. Der Kurs ist ein Angebot für Menschen jeden Alters mit oder ohne Yogaerfahrung. Gönnen Sie sich einfach 75 Minuten in der Woche, um mit Freude die Beweglichkeit Ihres Körpers wiederzuentdecken, Ihre inneren Kraftquellen zu erspüren und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen.

Dienstag, 06. März – 9.45-11 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 13 UE an 8 Vormittagen – 12 Plätze – Gebühr: 37,00 €  
Leitung: Cornelia Schuler-Sohn, Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU – Bitte persönlich anmelden Telefon 09381-719009

#### **U 4105 – U 4106 Autogenes Training für Erwachsene nach Prof. Schultz**

Hektik, Ruhelosigkeit, übersteigerter Leistungsanspruch führen zu Dauerbelastung und Stress. Mit autogenem Training finden Sie zu innerer Gelassenheit, Stärke und Selbstvertrauen. Es zeigt Wege zur Entspannung und Erholung, zur Ruhe, körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit. Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kissen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse wegen der Unkostenerstattung.

**U 4105** Mittwoch, 07. März – 9:30-11 Uhr – Hauptstraße 42, Volkach – 16 UE an 8 Vormittagen – 6 Plätze – Gebühr 73,00 €

**U 4106** Mittwoch, 07. März – 19:30-21 Uhr – Hauptstr. 42, Volkach – 16 UE an 8 Abenden – 6 Plätze – Gebühr 73,00 €

Leitung: Claudia Sauer, Lehrerin für Autogenes Training

#### **U 4107 Luna Yoga**

Luna Yoga basiert auf traditionellem Yoga und archaischen Tänzen. Luna Yoga fördert die Beckenkraft, Kreativität und Beweglichkeit. Dieser Nachmittag bringt Ausgeglichenheit und Entspannung. Da jede Frau dort beginnt, wo sie steht und sich weiterentwickelt, ist der Kurs sowohl für Anfängerinnen als auch für Yogaerfahrene geeignet. Bitte mitbringen: Decke und Matte, Bequeme Sportkleidung, warme Socken. Samstag, 17. März – 13:30-17:30 Uhr – Alte BayWa – 5 UE an einem Nachmittag – 9 Plätze – Gebühr: 7 bis 8 Teilnehmer 20,50 €, 9 Teilnehmer 16,00 €

Leitung: Roswitha Baumann

#### **U 4108 Qi Gong und Tai Chi**

Qi Gong entspannt den Körper, schenkt der Seele Gelassenheit und macht den Geist hellwach. Die »Acht edlen Übungen«, sowie »Kranich-Qi Gong« vermitteln diesen angenehmen Zustand. Tai Chi fördert das Gleichgewicht, die Konzentration und steigert das Wohlbefinden. Durch gleichmäßige, fließende Bewegungen wird der Körper auf natürliche Weise trainiert und mobilisiert. Aufgrund dieser sanften Bewegungen sind Tai Chi und Qi Gong auch für ältere Personen sehr gut geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (ohne Fußbett) oder Socken, evtl. Getränk.

Freitag, 04. Mai – 19-20:30 Uhr – Alte BayWa – 12 UE an 6 Abenden – 6 Plätze – Gebühr: 83,00 €

Leitung: Elisabeth Grebner ([www.taichi-qigong-gesundheit.de](http://www.taichi-qigong-gesundheit.de))

#### **U 4109 Tanzimprovisation**

Dieser Kurs richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die sich gerne frei und ungezwungen zur Musik bewegen. Dabei wollen wir unsere inneren Gefühle kreativ zum tänzerischen Ausdruck bringen, uns selbst ganzheitlich und bewusst wahrnehmen und achtsam damit umgehen, Zusammenhänge erkennen und nach Wegen suchen, diese in das Alltagsleben zu integrieren. Neues ausprobieren; Lebensfreude spüren; mit der Gruppe gemeinsam in ungezwungener Atmosphäre Freude am Tanz erleben. Die eigenen Kräfte entdecken und voneinander lernen ist das Ziel dieses Kurses.

Montag, 16. April – 19 – 20:30 Uhr – BRK-Haus – 12 UE an 6 Abenden – 10 Plätze – Gebühr: 33,00 €

Leitung: Sabine Herzmansky

#### **U 4110 Chinesische Medizin: Besondere Tui Na- Massage**

Hilfe bei Rücken- Tailleverspannungsschmerzen, Bein- und Ischiasbeschwerden

Viele Menschen leiden an allgemeinen Steifeschmerzen oder Verspannungsschmerzen im Hals-, Brust-, Lendenwirbel oder Bein- und Ischiasbereich. Mit der Hilfe der Tui Na- Massage, Kräutermischung und Qi Gong-Übung bietet seit 2000 Jahren die chinesische Medizin wirkungsvolle therapeutische Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin. Im Seminar werden Tests für die entsprechende Beweglichkeit und Kräutertherapie angesprochen sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt. Bitte Schreibzeug und

Decke/Matte mitbringen.

Freitag, 16. und 23. März – 18:30-21:15 Uhr – Alte BayWa – 7 UE an 2 Abenden – max. 10 Plätze – Gebühr: 5-6 Teilnehmer 66,00 €, 7-8 Teilnehmer 47,00 €, 9-10 Teilnehmer 36,00 €.

Leitung: Yang Weihong, Chinesischer Arzt

#### **U 4111 Chinesische Medizin Kopf und Schädelreizzonenmassage**

Es gibt verschiedene Reizzonen auf dem Schädel, die unsere sensorische Reaktion, motorische Aktivität und organische Funktionen des Körpers beeinflussen können. Mit Finger, Hand oder Kamm kann man diese Zonen massieren und stimulieren. Dies kann z.B. beim Pflegefall die Heilungs- und Genesungsprozesse für viele Krankheiten und Beschwerden, wie z.B. Halbseitenlähmung, Parkinson, Demenz, Kopf- und Magenschmerzen, Herz- und Blutkreislaufstörungen fördern oder aber auch diesen Krankheitsbildern vorbeugen. Im Seminar werden Theorie und praktische Massageübungen erklärt und geübt. Bitte bringen Sie Schreibutensilien und einen Kamm mit.

Freitag, 04. und 11. Mai – 18:30 – 21:15 Uhr – Alte BayWa – 7 UE an 2 Abenden – max. 10 Plätze – Gebühr: 5-6 Teilnehmer 66,00 €, 7-8 Teilnehmer 47,00 €, 9-10 Teilnehmer 36,00 €.

Leitung: Yang Weihong, Chinesischer Arzt

## **BEWEGUNG / GYMNASTIK**

#### **U 4200 - U 4201 Aqua Fitness / Jogging Basic**

Wassertraining existiert schon lange, fand aber bisher nur wenig Beachtung und wurde hauptsächlich im Therapiebereich angewandt. Deshalb ist der landläufige Eindruck einer »langweiligen« Gymnastik entstanden. Aqua Fitness ist jedoch ein komplettes eigenständiges und sehr effektives Training, bei der alle motorischen Hauptbeanspruchungsformen wie z.B. Kraftausdauer und Herzkreislauftraining im Vordergrund stehen. Diese Trainingsform eignet sich hervorragend z.B. zur Gewichtsreduktion und auch als Zusatztraining für andere Sportarten wie z.B. Fußball. Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte um Rücksprache mit dem Kursleiter vor Beginn des Kurses!

(Kosten werden teilweise von den Krankenkassen übernommen. Teilnehmer bitte vor Kursbeginn mit der Krankenkasse abklären!)

**Kurs I U 4200** Montag, 06, 13. und 27. Februar, 05., 12., 19. und 26. März, 02. April - 20-20.45 Uhr – Hallenbad Volkach – 8 UE an 8 Abenden – 12 Plätze – Gebühr 65,00. (zuzüglich Badeintritt)

**Kurs II U 4201** Mittwoch, 08., 15. und 29. Februar, 07., 14., 21 und 28. März, 04. April – 20:30-21:15 Uhr – Hallenbad Volkach – 8 UE an 8 Abenden – 12 Plätze – Gebühr 65,00 € (zuzüglich Badeintritt)

Leitung: Martina Santellanes/Katharina Scheuplein  
Verbindliche Anmeldung und Kursgebühr begleichen direkt bei: Martina Santellanes, Telefon 0931-452 60 71 (s.m.i.l.e@gmx.net)

#### **U 4202 Gesundheit durch Bewegung – Rückentraining für sie und ihn**

Nach einem warm up stehen Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur im Mittelpunkt, um Haltung und Koordination zu verbessern, sowie die Beweglichkeit zu steigern. Eingesetzt werden auch Handgeräte wie Thera-band, Overball, Pezziball etc.. Gezielte Dehn- und Entspan-

nungsübungen runden jede Trainingseinheit ab. Mitzubringen: Matte oder Decke, 2 Handtücher, bequeme Kleidung.

Montag, 27. Februar – 19:30-20:30 Uhr – Turnhalle Mädchenrealschule – 16 UE an 12 Abenden – 20 Plätze – Gebühr: 44,00 €

Leitung: Gabi Fuchs

#### **U 4203 Rundum fit – in Bewegung bleiben**

In der Aufwärmphase wird mit leichten Aerobicsschritten, AROHA oder Enerchi-Moves das Herz-Kreislaufsystem aktiviert. Mit Übungen aus den neuesten Fitness- und Gymnastiktrends sowie Body & Mind Programmen wird die Muskulatur harmonisch trainiert, sowie Haltung und Figur verbessert. Das Training dient dazu den Körper zu kräftigen und zu dehnen, sowie die Wirbelsäule und die Gelenke zu mobilisieren. Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein werden geschult und bilden mit Entspannungsübungen den Stundenausklang. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und bequeme Sportkleidung.

Dienstag, 28. Februar – 20-21 Uhr – Turnhalle Mädchenrealschule – 16 UE an 12 Abenden – 15 Plätze – Gebühr 44,00 €

Leitung: Karin Hornung, Pilates- und Präventionstrainerin

#### **U 4204 Fit for Life! (Frauen)**

Abwechslungsreiches Fitnessprogramm, bestehend aus Ausdauertraining mit Elementen aus Step- und Aerobic, Koordinations- und Konditionstraining verbunden mit kleineren Spielen mit Ball, Stab, Reifen etc. sowie umfangreiches Bodyworkprogramm für Bauch, Beine, Po und Rücken mit Elementen aus dem klassischen Bodyforming sowie Pilates. Die Stunde klingt aus mit Entspannungs- und Stretchübungen aus den Bereichen des Yoga und Pilates. Effektives und entspannendes Training für den ganzen Körper verbunden mit guter Musik und einer Menge Spaß. Mitzubringen sind: Rhythmusgefühl, bequeme Sportsachen und Hallenturnschuhe.

Mittwoch, 29. Februar – 18.00 bis 19.00 Uhr – Turnhalle Mädchenrealschule – 13 UE an 10 Abenden – 15 Plätze – Gebühr : 8-9 Teilnehmer 45,50 €, ab 10 Teilnehmer 36,50 €  
Leitung: Jana Funcke

### **HALLENBAD VOLKACH – ÖFFNUNGSZEITEN**

Telefon: 09381-9146

Montag 16:30-18 Uhr für Senioren  
Montag 18-21 Uhr  
Dienstag 18-21 Uhr  
Mittwoch 16-21:30 Uhr  
Donnerstag 16:30-19 Uhr  
Freitag 14-21:30 Uhr  
Samstag 10-19 Uhr – Warmwasser  
Sonntag 09-17 Uhr – Warmwasser

#### **U 4205 – U 4207 Orientalischer Tanz / Bauchtanz**

Lebenserfahrung, Feminität und Sinnlichkeit einer Frau verleihen dem orientalischen Tanz seinen Sinn und seine wahre Tiefe. Bauchtanz kommt aus der Seele und entsteht in unserer Mitte. Er ist ein Tanz der Freude, der Liebe und Ausdruck des Lebens. Durch ihn haben wir die Möglichkeit zur Energie- und Bewusstseinsverfeinerung, wodurch ein positives Körpergefühl erlangt wird, was sich ideal auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Aufgrund meiner verschiedenen Ausbildungen beinhaltet der Kurs neben der orientalischen Tanztechnik auch Körperübungen aus den unterschiedlich-

ten Bereichen, um das Körperbewusstsein sanft und wohl-dosiert anzukurbeln. In meinen Kursen achte ich besonders auf eine korrekte Haltung. Der Kurs endet mit einer speziellen Rückenentspannung.

#### **U 4205 Orientalischer Tanz / Bauchtanz – ab Mittelstufe**

Geeignet für Frauen ab mindestens 3-4 Grundkursen. Durch das Üben der Grundbewegungen und kleiner Schrittkombinationen erhalten Sie auf sanfte Weise ein positives Körpergefühl. Einfache Kreistänze sorgen für viel Spaß in der Gruppe. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen kann auch eine Choreografie einstudiert werden. Ein Kurs zum Wohlfühlen für Frauen jeden Alters, die Figur spielt keine Rolle! Nach Absprache mit der Dozentin kann auch eine Probestunde vereinbart werden. Mitzubringen: Gymnastikkleidung (körpernah!), Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe.

Dienstag, 28. Februar – 20-21:30 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 24 UE an 12 Abenden – 14 Plätze – Gebühr: 66,00 €

Leitung: Petra Schmitt, Lehrerin für Orient. Tanz und Körperbewusstsein mit Zertifikat von Ánatha

#### **U 4206 Orientalischer Tanz / Bauchtanz – für Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Für Teilnehmerinnen nach mindestens 4 Jahren Tanzerfahrung. Schwerpunkt dieses Kurses: Verfeinern der Tanztechnik, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Balance und Ausdruck. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen kann auch eine Choreografie einstudiert werden. Nach Absprache mit der Dozentin kann auch eine Probestunde vereinbart werden. Mitzubringen: Gymnastikkleidung (körpernah!), Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe

Donnerstag, 01. März – 20-21:30 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 22 UE an 11 Abenden – 14 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 81,00 €, ab 10 Teilnehmer 65,00 €

Leitung: Petra Schmitt, Lehrerin für Orient. Tanz und Körperbewusstsein mit Zertifikat von Ánatha

#### **U 4207 Orientalischer Tanz / Bauchtanz für junge Frauen – Auftrittsgruppe »Habiba«**

Für junge Frauen nach einigen Jahren Tanzerfahrung und Beherrschung einer guten Tanztechnik. In diesem intensiven Unterricht wird die Fertigkeit im orientalischen Tanz gefördert, sowie die eigene Individualität der Tänzerin. Zusätzlich werden Choreografien mit und ohne Accessoires einstudiert, wobei der gemeinsame Spaß im Vordergrund steht. Nach Absprache mit der Dozentin kann auch eine Probestunde vereinbart werden. Mitzubringen: Gymnastikkleidung (körpernah!), Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte.

jeweils Samstag, 10. und 24. März, 21. und 28. April, 16., 23. und 30. Juni, 07. und 14. Juli – 13:30-15 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 18 UE an 9 Nachmittagen – 10 Plätze – Gebühr für 8-9 Teilnehmer: 66,00 €; Gebühr ab 10 Teilnehmer 53,00 €

Leitung: Petra Schmitt, Lehrerin für Orient. Tanz und Körperbewusstsein mit Zertifikat von Ánatha

#### **U 4208 Bauchtanz/orientalischer Tanz – für Anfänger und Mittelstufe**

Einfach mal abschalten durch anregende orientalische Musik, leichte Gymnastikübungen und Grundfiguren aus dem orientalischen Tanz. Es werden verschiedene Kombinationen mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck in der Gruppe erlernt und vertieft, das tänzerische Talent und die Persönlichkeit eines jeden einzelnen individuell gefördert. Wie in jedem Kurs erhalten die Teilnehmer ein ausführliches Skript Bitte mitbringen: Leichte bequeme Kleidung, ein geeignetes

Tuch für die Hüfte und ein Getränk.

Dienstag, 06. März – 18:30-20 Uhr – Pfarrheim – 20 UE an 10 Abenden – 12 Plätze – Gebühr: 6-7 Teilnehmer 91,50 €, 8-9 Teilnehmer 69,00 €; ab 10 Teilnehmer 55,00 €  
Leitung: Sabine Herzmansky

#### **U 4209 Latin-Salsa Move Workshop Singles**

Sie tanzen gerne, haben aber keinen Partner, dann sind Sie hier genau richtig. In leicht erlernbaren Choreographien bewegen Sie sich zu Salsa, Rumba und Cha Cha Musik. Sie erlernen mit viel Freude und Spaß typische lateinamerikanische Bewegungen. Dieser Workshop ist für jedes Alter geeignet und trainiert auch Ihre Kondition und Koordination.

Samstag, 10. März – 09:30-12:30 Uhr – Turnhalle am Hallenbad – 4 UE an 1 Vormittag – 12 Plätze – Gebühr: 29,00 € (pro Person)

Veranstalter: Project Dance GmbH, Höchststadt Aisch

#### **U 4210 Crash Tanzkurs, für Anfänger mit Schwerpunkt Disco Fox und Walzer (auch bestens für Hochzeitspaare geeignet)**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundschriffe der wichtigsten Gesellschaftstänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Rumba und Disco Fox. Mit diesen Tänzen haben Sie alle Taktarten abgedeckt, so dass Sie auf jedem Ball, Tanzparty und zu Hochzeiten mittanzen können. Die Geselligkeit mit anderen Paaren soll an diesen Abenden auch nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die sich im Erlernen auf wenige Tänze beschränken möchten. Zum Abschluss erhält jedes Hochzeitspaar als Urkunde das Walzerdiplom.

Sonntag, 22. und 29. April, 06. Mai – 19:30-21:30 Uhr – Turnhalle am Hallenbad – 8 UE an 3 Abenden – 16 Plätze – Gebühr: 59,00 € (pro Person)

Veranstalter: Project Dance GmbH, Höchststadt Aisch

#### **U 4211 – U 4212 Inlineskating für Einsteiger (Erwachsene)**

Voraussetzung für diesen Kurs: Keine. Ziele des Kurses: Stand, Gleitschritt, Gleichgewichtsübungen. Kurven Fahren, Brems- und Falltechniken üben, Spiele. Equipment bitte mitbringen (Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschutz und Skates, Helm).

**Kurs I U 4211** Dienstag, 17. und 24. April, 8. und 15. Mai – 19-19:45 Uhr – Parkplatz an der Mainschleifenhalle – 4 UE an 4 Abenden – 16 Plätze, Gebühr: 36,00 € – bitte direkt im Kurs bei der Kursleitung bezahlen

**Kurs II U 4212** Dienstag, 12., 19., 26. Juni und 3. Juli – 19-19:45 Uhr – Parkplatz an der Mainschleifenhalle – 4 UE an 4 Abenden – 16 Plätze, Gebühr: 36,00 € – bitte direkt im Kurs bei der Kursleitung bezahlen.

Leitung: Martina Santellanes – bitte direkt anmelden: Telefon 0931-452 60 71 (s.m.i.l.e@gmx.net)

#### **U 4213 – U 4214 Inlineskating für Fortgeschrittene (Erwachsene)**

Voraussetzung für diesen Kurs: Sicherheit mit der Fersenbremse und Skating-Erfahrung. Ziele des Kurses: Die Inhalte werden mit den Teilnehmern abgesprochen. Möglichkeiten sind: Souveräner Umgang mit Bodenunebenheiten, Starke Gefälle, Techniks Schulung, Vorwärts-Rückwärtsfahren, Slalom Springen, Spiele: Basketball, Street-Hockey, Distanzen fahren (Fitnessskating) Equipment bitte mitbringen: (Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschutz und Skates, Helm).

**Kurs I U 4213** Dienstag, 17. und 24. April, 08. und 15. Mai – 20-21 Uhr – Parkplatz an der Mainschlei-

fenhalle – 4 UE an 4 Abenden – 16 Plätze, Gebühr: 36,00 € – bitte direkt im Kurs beim Kursleiter bezahlen

**Kurs II U 4214** Dienstag, 12., 19., 26. Juni und 03. Juli – 20-21 Uhr – Parkplatz an der Mainschleifenhalle – 4 UE an 4 Abenden – 16 Plätze, Gebühr: 36,00 € – bitte direkt im Kurs beim Kursleiter bezahlen.

Leitung: Martina Santellanes – bitte direkt anmelden: Telefon 0931-452 60 71 (s.m.i.l.e@gmx.net)

#### **U 4215 Nordic Walking – das sanfte Ganzkörpertraining**

Mit dieser Sportart kann in hervorragender Weise Lust an der Bewegung geweckt werden; Hoher Spaß- und Fitnessfaktor mit geringem Verletzungsrisiko. Für Figur und Gesundheit ist jeder Nordic-Walking-Schritt ein Gewinn. Diese Ausdauersportart trainiert Ihr Herz-Kreislauf-System, bringt den Stoffwechsel in Schwung und formt auch noch den Oberkörper. Über 90% aller Muskelgruppen des Körpers werden beim Nordic Walking eingesetzt. Mit jedem kräftigen Stockeinsatz bringen Sie neben der Bein- und Gesäßmuskulatur auch die Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur in Form. Wer die Technik des Nordic Walkings einmal verinnerlicht hat, wird rasch merken, wie er beim Gehen den Gedanken wunderbar freien Lauf lassen kann. Die Voraussetzungen für das Erreichen der positiven Eigenschaften dieser Sportart soll in diesem Kurs vermittelt werden. Nur mit einer guten Technik kann man 90% der Muskulatur trainieren. Der Gesundheitssport ist ideal für Trainierte und Untrainierte, für Sportneulinge oder Wiedereinsteiger, in jedem Alter.

Freitag, 27. April – 18-19:30 Uhr – Treffpunkt am »Trimm-dich-Pfad« – 10 UE an 5 Abenden – 12 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 34,00 €, ab 10 Teilnehmer 27,50 €

Leitung: Alexander Bayer

## **ERNÄHRUNG**

#### **U 4300 Wokgerichte aus China**

Kochinhalte: 1. Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln, 2. Hühnerfleisch mit grünen Bohnen, 3. Zucchini mit Fleisch im Wok, 4. Hühnerfleisch Sichuan Art, 5. süßsauer Schweinefleisch, Vorspeisen und Desserts.

Bitte mitbringen: Wok, Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schreibzeug, Fleischmesser. Materialkosten 8,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen).

Donnerstag, 22. März – 17-22 Uhr – Schulküche – 6 UE an einem Abend – 12 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 22,50 €, ab 10 Teilnehmer 18,00 €

Leitung: Li-Lin Fu Lehr

#### **U 4301 Sushi**

Japanische Köstlichkeiten

Bitte mitbringen: Wok, Vorratsdosen, Geschirrtücher, Schreibzeug, Fleischmesser. Materialkosten 8,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen).

Mittwoch, 25. April – 17-22 Uhr – Schulküche – 6 UE an einem Abend – 12 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 22,50 €, ab 10 Teilnehmer 18,00 €

Leitung: Li-Lin Fu Lehr

## **PFLEGE / ERSTE HILFE / KOSMETIK**

## **ERKRANKUNGEN /HEILMETHODEN**

#### **U 4500 Das Wissen unserer Ahnen für unsere neue Zeit – Schamanismus**

Allen Menschen, die ihr Leben mit Hilfe von neuen Kraftquellen aktiv gestalten und in ihrer inneren Entwicklung ungeahnte Fortschritte machen wollen, zeigt dieses Wissen einen einfachen Weg auf. Ein Wissen, das über viele Jahrtausende weitergegeben und täglich gelebt wurde. Welche Möglichkeiten und welcher Nutzen muss dieses Wissen für die Menschen seinhalten, dass es sich über eine so lange Zeit entwickeln konnte? Ein Wissen, das nun auch verstärkt in der Pharmazie und bei Lehrstühlen erforscht und eingesetzt wird. – Wie viel von diesem Wissen ruht noch in »MIR« und welche Möglichkeiten gibt es, dieses Wissen im täglichen Alltag zu »meinem« Wohle und zum Wohle aller einzusetzen. Wie und wo kann ich Körper-Geist-Seele wieder besser in Einklang bringen. Diese zwei Stunden konzentrieren sich auf die Möglichkeit von Geist und Seele. In einer ersten Übung möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Sie diese Kraftquelle befähigt, sich wirksam zu helfen, schöpferisch in das Leben einzugreifen und eine enorme Erleichterung zu erfahren. Von Hermann Hesse: Du sollst dich nicht nach einer vollkommenen Lehre sehnen, sondern nach Vervollkommnung deiner selbst.

Dienstag, 14. Februar – 19-20:30 Uhr – Alte BayWa – 2 UE an 1 Abend – 10 Plätze – Gebühr 5,50 €

Leitung: Jutta Kornell

#### **U 4501 Schmerztherapie in der Naturheilkunde**

Inhaltlich werden folgende Themen behandelt:

Was ist Schmerz? Welche Bedeutung hat er? Wo kommt er her? Was macht Schmerz mit mir? Positive Aspekte des Schmerzes / Wirkung und Nebenwirkung des Schmerzes. Was und wie ist das mit dem Schmerzgedächtnis? Warum ist es wichtig den Schmerz zu verstehen? Therapieverfahren in der Naturheilkunde, wo sie ansetzen, wie sie wirken und warum sie eine ernsthafte Alternative sind. Was kann ich als Betroffener selber tun? Vorstellung der wichtigsten Verfahren in der naturheilkundlichen Schmerztherapie. Wenn gewünscht mit einigen Demonstrationen.

Freitag, 20. April – 19-21:15 Uhr – Alte BayWa – 3 UE an 1 Abend – 15 Plätze – Gebühr: 8,00 €

Leitung: Ralf Gerdawischke

#### **U 4502 Homöopathie für Anfänger**

Theoretische und praktische Einführung in die Homöopathie mit Erstellung einer homöopathischen Hausapotheke. Mitzubringen: Schreibmaterial

Montag, 26. März und noch fünfmal nach Absprache – 20-22 Uhr – Alte BayWa – 16 UE an 6 Abenden – 20 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 55,00 €, ab 10 Teilnehmer 44,00 €

Leitung: Dr. med. Sonja Prexler-Schwab, Ärztin und Homöopathin

#### **U 4503 Windelpilz, Darmpilz, Genitalpilz und andere Mykosen in der Homöopathie**

Vom Windelsoor des Säuglings angefangen, über das Jucken im Unterleib und die kreisrunden Stellen eines Pytiriasis versicolors (Hautpilz), wie auch der Nagelpilz, bis hin zu Strahlenpilzen bei schwerkranken Menschen setzten Mykosen zunehmend den Menschen zu und sind durch Ihre Hartnäckigkeit nur schwer zu therapieren. Oft werden starke Antimykotika mit entsprechenden Nebenwirkungen eingesetzt. Dass dies anders geht und über eine konstitutionelle Therapie, wie es die klassische Homöopathie darstellt, oft

nachhaltiger erreicht wird, ist Gegenstand des Vortrags mit dem Homöopathen Michael Leisten, Buchautor und Akademieleiter. Die Therapie wird in konkreten Symptomen, bzw. Fällen aufgezeigt.

Mittwoch, 23. Mai – 20-21:30 Uhr – Alte BayWa – 2 UE an 1 Abend – 20 Plätze – Gebühr: 5,50 €.

Leitung: Michael Leisten

#### U 4504 Fußreflexzonen-therapie

In diesem Vortrag gebe ich einen Einblick in eine Behandlungsform, die weitaus mehr ist als eine übliche Fußmassage. Das Wissen, Krankheiten von den Füßen aus zu behandeln, kannten bereits Kulturvölker vor Jahrtausenden. Sie erhalten Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten und eine kleine Anleitung zur »Wurzelpflege«.

Donnerstag, 24. Mai – 19-20:30 Uhr – Alte BayWa – 2 UE an 1 Abend – 15 Plätze – Gebühr 5,50 €

Leitung: Karin Hofmann

## Kultur und Gestalten



KUNST	U 51..
LITERATUR	U 52..
MEDIEN	U 53..
MUSIK	U 54..
TANZ	U 55..
THEATER	U 56..

### WERKEN – KREATIVES GESTALTEN

#### U 5100 – U 5101 Gold- und Silberschmiedekurs

Fertigen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen kreativen Vorstellungen unter fachkundiger Anleitung. Materialkosten je nach Verbrauch bitte direkt im Kurs bezahlen.

**Kurs I U 5100** Samstag, 03. und Sonntag 04. März

**Kurs II U 5101** Samstag, 19. und Sonntag, 20. Mai jeweils Samstag von 10-16 Uhr und Sonntag von 11-15 Uhr – Volkach, Hauptstraße 16 – je Kurs 13 UE an 2 Tagen – 4 Plätze – Gebühr: 50,00 €

Leitung: Peggy Richter und Bernd Beckmann

#### U 5102 – U 5103 Goldschmiede-Trauringurse

Traut Euch! Schmieden Sie Ihr eigenes Glück. Trauringe unter fachkundiger Anleitung selbst hergestellt in Gelbgold, Weißgold, Palladium und Platin. Materialkosten je nach Verbrauch bitte direkt im Kurs bezahlen.

**Kurs I U 5102** Samstag, 21. und Sonntag, 22. April

**Kurs II U 5103** Samstag, 23. und Sonntag, 24. Juni jeweils Samstag von 10-16 Uhr und Sonntag von 11-15 Uhr – Volkach, Hauptstraße 16 – je Kurs 13 UE an 2 Tagen – 4 Plätze – Gebühr: 75,00 € pro Paar.

Leitung: Peggy Richter und Bernd Beckmann

#### U 5104 Keramik für Erwachsene

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der hier erforderlichen Plattentechnik. Tonplatten sind die Grundlage für Schalen, kunstvolle Dosen, Vogelhäuschen und vieles mehr. Natürlich dürfen Sie auch gerne Ihre eigenen Ideen verwirklichen. Bitte Schürze mitbringen. Materialkosten: je nach Verbrauch (bitte direkt im Kurs bezahlen)

Dienstag, 17. April, Donnerstag, 19. April, Dienstag, 8. Mai (Glasur) – jeweils 19:30–21:45 Uhr – Schulzentrum Werkraum – 9 UE an 3 Abenden – 8 Plätze – Gebühr: 31,00 €

Leitung: Alexandra Wirsching

#### U 5105 Keramik für Erwachsene

Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs steht das Modellieren einer Kleinplastik im Vordergrund. Die Grundlagen für das plastische Gestalten einer Skulptur (menschliche oder abstrakte Figur) werden vermittelt. Bitte Schürze mitbringen. Materialkosten je nach Verbrauch (bitte direkt im Kurs bezahlen).

Dienstag, 22. Mai, Donnerstag, 24. Mai und Dienstag, 12. Juni – jeweils von 19:30-21:45 Uhr – Schulzentrum Werkraum – 9 UE an 3 Abenden – 8 Plätze – Gebühr 31,00 €

Leitung: Alexandra Wirsching

### LITERATUR

#### U 5200 Literatur – Gesprächskreis

Gesprächsrunde über kürzere Werke, vornehmlich der modernen Literatur (Prosa und Lyrik). Auch besuchen wir gemeinsam Lesungen und Theaterstücke nach vorhergehender Lektüre.

Jeweils Dienstag, ab 13. März (14-tägig) – 19:30-21 Uhr – Alte BayWa – 10 UE an 5 Abenden – 20 Plätze – Gebühr: 27,50 €

Leitung: Marina von Halem

**Volkacher Kulturwochen – Informationen anfordern  
Touristinformation Tel. 09381-401 12**

### SONNTAGS-ABO IM THEATER

Das Mainfrankentheater Würzburg wendet sich an alle und ist offen für alle. Die Theaterfahrten in der 35. Spielzeit finden am Sonntagnachmittag statt. Ein Abonnement in diesem »S-Ring« hat große Vorteile: Sie haben immer ihren gleichen Platz – es gibt keine Beförderungsschwierigkeiten – verbilligte Eintrittskarten (22%).

#### U 5602 OTHELLO

Großes Ballett von Anna Vita nach William Shakespeare – maßloses Misstrauen und krankhafte Eifersucht führen zur Katastrophe.

Sonntag, 19. Februar 2012

#### U 5603 KEIN SCHÖNER LAND

Ein Heimatabend von Deborah Epstein – pointiert – humorvoll – gesungen und gereimt – vom Minnesang bis heute – viel Geschichte und viele Geschichten um Würzburg.

Sonntag, 18. März 2012

#### U 5604 DER WILDSCHÜTZ oder die Stimme der Natur

Komische Oper von Albert Lortzing voll sonniger Heiterkeit und Lebensfülle mit Irrungen und Wirrungen.

Sonntag, 29. April 2012

#### U 5605 TRISTAN UND ISOLDE

Romantische Oper von Richard Wagner nach dem Epos des Gottfried von Straßburg um 1210 – das hohe Lied der Liebe

Sonntag, 03. Juni 2012

#### U 5606 DIE HERMANNSSCHLACHT

Versdrama von Heinrich von Kleist – vaterländisch historisches Schauspiel

Sonntag, 08. Juli 2012

*Änderungen vorbehalten!*

Abfahrt: 13:50 Uhr Eichfelder Straße – 14 Uhr Busplatz – weitere Zustiege: Astheim, Escherndorf, Prosselsheim, Kürnach

Leitung und Auskunft: Friedl ALBERT, Tel. 09381-9558

## THEATERRING WÜRZBURG

Das Programm der 57. Spielzeit wendet sich an ein spontanes, aktives und solidarisches Publikum. Das Mainfranken-theater leistet einen Beitrag zu den Grundlagen unserer Gesellschaft. Bildung ist dort vorhanden, wo einer die Gedanken des anderen, auch wenn er sie nicht teilt, zu verstehen versucht. Vorteile des Abonnements: immer der gleiche Platz – keine Beförderungsschwierigkeiten – verbilligte Karten (15%)

### U 5614 DER WILDSCHÜTZ oder die Stimme der Natur

Komische Oper von Albert Lortzing voll sonniger Lebensfreude und Heiterkeit – voller Irrungen und Wirrungen.  
Samstag; 25. Februar 2012

### U 5615 OTHELLO

Handlungsballett von Anna Vita nach William Shakespeare – maßloses Misstrauen und krankhafte Eifersucht führen zur Katastrophe.  
Sonntag, 25. März 2012

### U 5616 TRISTAN UND ISOLDE

Romantische Oper von Richard Wagner – nach dem Epos des Gotfried von Straßburg um 1210 – das hohe Lied der Liebe  
Sonntag, 22. April 2012 – Beginn 17 Uhr – geänderte Abfahrtszeiten

### U 5617 DIE HERMANNSSCHLACHT

Versdrama von Heinrich von Kleist – ein vaterländisch historisches Schauspiel  
Sonntag, 20. Mai 2012

### U 5618 DIE SCHUTZFLEHENDEN

Schauspielprojekt von Euripides und Hans-Werner Kroesinger – die Asylpraxis von der Antike bis zur Gegenwart.  
Samstag, 30. Juni 2012

Änderungen vorbehalten! – Abfahrt: 18:30 Uhr Eichfelder Straße – 18:40 Uhr Bahnhof – weitere Zustiege: Sommerach, Nordheim, Astheim, Escherndorf, Prosselsheim, Unter- und Obereisenheim  
Leitung und Auskunft: Friedl ALBERT, Tel. 09381-9558

## THEATERFAHRTEN SCHWEINFURT

Das Theater der Stadt Schweinfurt – bekannt für sein künstlerisches Niveau – ist ein Gastspieltheater und wird regelmäßig bespielt von bedeutenden Bühnen des deutschen Sprachraumes und der Nachbarländer.

### U 5624 BLUE JEANS – Mit 17 hat man noch Träume

Buch: Jürg Burth, Ulf Dietrich – Arrangements: Niclas Ramdohr mit Altes Schauspielhaus Stuttgart  
Mittwoch; 15. Februar 2012

### U 5625 DIE DREIGROSCHENOPER

Stück mit Musik von Bertolt Brecht und Kurt Weill mit Deutsches Theater in Göttingen  
Mittwoch, 18. April 2012  
Änderungen vorbehalten – Abfahrt 18:40 Uhr Eichfelder Straße und Halt zum Einsteigen an den Bushaltestellen Freibad, Gaibach und Kolitzheim.  
Leitung: Herbert Meyer

**Wissen und mehr**



## Spezial

SENIOREN	U 61..
KINDER	U 62..
STUDIENREISEN	U 63..

## SENIOREN

### U 6100 – U 6101 Gesund und aktiv im Alter mit Seniorentanz (ab 50 Jahre)

Seniorentanz soll Freude an rhythmischer Körperbewegung wecken, geistig aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Tun mit anderen fördern. So trägt er zur Lebensfreude und Gesunderhaltung bei. Seniorentanz hat viele Quellen wie z.B. alte und neue Tanzformen aus aller Welt, Gesellschaftstanz, Volkstänze. Jeder kann mitmachen – alleine oder als Paar. Neuanfänger herzlich willkommen.

**Kurs I U 6100** Donnerstag, 19. Januar 2012 – 14:30–16:30 Uhr – Mainschleifenhalle – 10 Nachmittage – Gebühr: 29,50 €

**Kurs II U 6101** Donnerstag, 12. April 2012 – 14:30–16:30 Uhr – Mainschleifenhalle – 10 Nachmittage – Gebühr: 29,50 €

Leitung: Gerlinde Dittmann

### U 6102 Seniorengymnastik

In diesem Kurs werden Wirbelsäulengymnastik und Arthrosegymnastik vermittelt. Mit Bewegungsformationen werden die Nachmittage abgeschlossen.

Montag, 13. Februar – 15–16 Uhr – Turnhalle Mädchenrealschule – 20 UE an 15 Nachmittagen – Gebühr: 22,00 € (Februar bis Juli).

Leitung: Hildegard Jakel

## KINDER

### U 6200 Geheimnisvolle Welt der Farben und des Lichts – Experimente für Kinder von 5-8 Jahre

Aus welchen Farben besteht das Licht? Wie entsteht ein Regenbogen? Ist »Schwarz« immer schwarz? Durch interessante Experimente wollen wir diese und weitere spannende Fragen beantworten.

Bitte mitbringen: Farbstifte, Block, Schere, Kleber. Materialkosten 1,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen)

Donnerstag, 29. März – 15-16:30 – Schulzentrum-Werkraum – 2 UE an 1 Nachmittag – 6 Plätze – Gebühr: 7,50 €

Leitung: Ninette Schild

### U 6201 Magnetismus und Elektrizität für Kinder von 8-11 Jahre

Welche Kräfte haben Magnete? Wie funktioniert ein Lichtschalter? Was ist ein Elektromagnet? Durch einfache altersgemäße Versuche wollen wir diese interessanten Fragen beantworten. Bitte mitbringen: Block, Stifte, Magnet (falls vorhanden). Materialgebühr 1,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen).

Donnerstag, 29. März – 16:30 – 18 Uhr – Schulzentrum-Werkraum – 2 UE an 1 Nachmittag – 6 Plätze – Gebühr: 7,50 €

Leitung: Ninette Schild

### U 6202 Mikroskopieren für Kinder von 6-10 Jahre (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kleine Dinge – riesengroß. Ihr werdet staunen, welche Lebewesen man in einem Tropfen Teichwasser finden kann, welche unterschiedlichen Dinge man in einem Spinnennetz

entdecken kann, wie ein Blütenblatt aufgebaut ist. Unter dem Mikroskop kann man viele faszinierende Dinge entdecken. In diesem Kurs erfahrt ihr, wie ein Mikroskop funktioniert, wie man ein Präparat herstellt und wo man Material finden kann. Bitte mitbringen: Stifte, Block, Schere, Knete, evtl. Mikroskop (falls vorhanden). Materialgebühr 1,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen).

Donnerstag, 21. Juni – 15 – 16:30 Uhr – Schulzentrum-Werkraum – 2 UE an 1 Nachmittag – 6 Plätze – Gebühr: 7,50 €.  
Leitung: Ninette Schild

#### **U 6203 Faszinierende Experimente für junge Forscher von 8-11 Jahre**

Wie funktioniert ein Springbrunnen? Was ist eine »hungrige Flasche«? Warum kann ein U-Boot tauchen? In diesem Kurs wollen wir diese spannenden Fragen durch Experimente lösen. Bitte mitbringen, Farben, DIN A4-Block, Schere, 3 Marmeladengläser mit Deckel. Materialgebühr 1,00 € (bitte direkt im Kurs bezahlen).

Donnerstag, 21. Juni – 16:30-18 Uhr – Schulzentrum-Werkraum – 2 UE an 1 Nachmittag – 6 Plätze – Gebühr: 7,50 €.  
Leitung: Ninette Schild

#### **U 6204 Yoga für Kinder (6–9 Jahre)**

Yoga kann gerade in unserer modernen reizüberfluteten Zeit, in der bereits Kinder einen großen Teil ihrer Zeit im Sitzen verbringen und häufig unter den Leistungsansprüchen von Schule etc. leiden, ein ausgleichender Übungsweg sein. Ich unterrichte Yoga in einer Tradition, die mit ihren dynamischen Übungsabläufen und Entspannungsübungen den Bedürfnissen von Kindern entspricht. Den Kindern wird ermöglicht, mit Freude und Spaß die Beweglichkeit ihres Körpers zu erleben und Räume der Stille, des Nachspürens zu entdecken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen/Kuscheltier

Dienstag, 06. März – 15:30-16:30 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 11 UE an 8 Nachmittagen – 12 Plätze – Gebühr: 24,00 €

Leitung: Cornelia Schuler-Sohn, Montessori-Pädagogin, Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU – Bitte persönlich anmelden Telefon 09381-719009

#### **U 6205 Yoga für Kinder und Jugendliche von 10–15 Jahre**

Yoga kann gerade in unserer modernen reizüberfluteten Zeit, in der bereits Kinder und Jugendliche einen großen Teil ihrer Zeit im Sitzen verbringen und häufig unter den Leistungsansprüchen von Schule/Gesellschaft leiden, ein ausgleichender Übungsweg sein. Ich unterrichte Yoga in einer Tradition, die mit ihren dynamischen Übungsabläufen und Entspannungsübungen den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen in besonderem Maße entspricht. Wenn Ihr Lust habt, euren Körper auf gute Weise zu trainieren und gleichzeitig zu Entspannung und Konzentration zu finden, dann macht doch einfach mit bei diesem Yoga -Schnupperkurs für Jugendliche. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen.

Dienstag, 06. März – 17:30-18:30 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 11 UE an 8 Nachmittagen – 12 Plätze – Gebühr: 24,00 €

Leitung: Cornelia Schuler-Sohn, Montessori-Pädagogin, Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU – Bitte persönlich anmelden Telefon 09381-719009

#### **U 6206- U 6207 Autogenes Training für Kinder nach Prof. Schultz**

Die Lebenssituation von Kindern ist häufig durch Unruhe, Hektik und ein Übermaß an Reizeinflüssen geprägt. Kinder sind nicht mehr selbstverständlich mit Ruhe vertraut, visuelle Einflüsse durch Video und Fernsehen, häufig mit extrem schnellen Bildschnitten verbunden, stellen höchste Anforderungen an die menschliche Informationsverarbeitung. Sie können diese Flut von auditiven und visuellen Stimuli kaum mehr verarbeiten. Stress zu senken und Energieblockaden zu beseitigen, ist auch eine wichtige Voraussetzung, um die Konzentration zu stärken. Es wird eine Entspannungstechnik vermittelt, deren Ziel ist, diese dann selbstständig durchführen zu können. Kinder sollen durch eigene Übung und Reflexion erkennen, welche Körperempfindung mit Entspannung hervorgerufen werden kann. Darüber hinaus können wir durch positive Befehle (Autosuggestionen) auf negative Gedanken, Einstellung, Ängste, Gefühlsausbrüche usw. Einfluss nehmen. Bewährt hat sich Autogenes Training bei Schulproblemen aller Art, Unruhe, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Prüfungsangst, Spannungen, Verhaltensauffälligkeiten, Aggression, Schlafstörungen, AD(H)S. Bitte mitbringen: eine Decke, kleines Kissen und evtl. warme Socken. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse wegen der Kostenerstattung.

**Kurs U 6206** Donnerstag, 08. März – 16:30-18 Uhr – Volkach, Hauptstr. 42 – 12 UE an 6 Nachmittagen – 6 Plätze – Gebühr: 44 €

**Kurs U 6207** Samstag, 10. März – 10 – 11:30 Uhr – Volkach, Hauptstr. 42 – 12 UE an 6 Vormittagen – 6 Plätze – Gebühr: 44,00 €

Leitung: Claudia Sauer

#### **U 6208 Orientalischer Tanz / Bauchtanz – für Mädchen ab 11 Jahren**

Spielerisch und ohne Leistungsdruck werden Bewegungen des orientalischen Tanzes gelehrt, aber auch Choreografien mit und ohne Accessoires getanzt. Ebenso erfahren die Kinder vieles über die arabische Kultur und die Hintergründe des orientalischen Tanzes. Ein weiterer Kursinhalt sind arabische Spiele, aber auch einzelne Wörter in arabischer Sprache. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier (falls vorhanden – kann auch von der Dozentin gestellt werden).

jeweils Samstag, 10. und 24. März, 21 und 28. April, 16., 23. und 30. Juni, 07. und 14. Juli – 12:15-13:15 Uhr – Gymnastikraum Bürgerspital – 12 UE an 9 Nachmittagen – 12 Plätze – Gebühr für 8-9 Teilnehmer 36,00 €; Gebühr ab 10 Teilnehmer 29,00€

Leitung: Petra Schmitt, Lehrerin für Orient. Tanz und Körperbewusstsein mit Zertifikat von Ánatha

#### **U 6209 Tanzen wie Shakira – LOCA LOCA**

Fetzigere Choreografie zu Shakiras aktuellem Tophit Loca Loca für alle Mädels, die gerne tanzen! Der heiße Rhythmus geht sofort ins Blut und entführt uns in die bunte und exotische Welt Shakiras. Bitte mitbringen: Getränk, Tanzschlappchen oder Noppensocken evtl. Hüfttuch.

Samstag, 21. April – 14 – 17 Uhr – Pfarrheim – 4 UE an 1 Tag – 12 Plätze – Gebühr: 8-9 Teilnehmer 11,50 €, ab 10 Teilnehmer 9,00 €

Leitung: Sabine Herzmansky

#### **U 6210 Inlineskating für Kinder (6-8 Jahre) – Einsteiger/Mittelstufe**

Voraussetzung für den Kurs: Das Kind möchte Inlineskaten erlernen und kann sich für die Kurszeit von den Eltern lö-



# Anmeldung

FRÜHJAHR 2012

Volksbildungswerk der Stadt Volkach  
Rathaus, Zi. 16, 1. Etage, Marktplatz 1  
Tel. 09381-401-28, Fax 09381-401-828

# Anmeldung

FRÜHJAHR 2012

Volksbildungswerk der Stadt Volkach  
Rathaus, Zi. 16, 1. Etage, Marktplatz 1  
Tel. 09381-401-28, Fax 09381-401-828

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr €
Name, Vorname _____		evtl. geänderte Kursdaten:
Straße _____		
PLZ / Ort _____		
Telefon _____ (tagsüber)		

## Nur zur schriftlichen Anmeldung.

Mit den Vertragsbedingungen auf Seite 2 bin ich einverstanden und bezahle obige Kursgebühr  
 per Abbuchungsauftrag

Kontonummer: \_\_\_\_\_ Bankleitzahl: \_\_\_\_\_  
Name/Ort d. Bank: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Ich ermächtige das Volksbildungswerk Volkach, die Teilnehmergebühr für obengenannten Kurs einmalig abzubuchen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Altersgruppe:	unter 15	15-25	25-35	36-50	51-65	über 65
---------------	----------	-------	-------	-------	-------	---------

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Gebühr €
Name, Vorname _____		evtl. geänderte Kursdaten:
Straße _____		
PLZ / Ort _____		
Telefon _____ (tagsüber)		

## Nur zur schriftlichen Anmeldung.

Mit den Vertragsbedingungen auf Seite 2 bin ich einverstanden und bezahle obige Kursgebühr  
 per Abbuchungsauftrag

Kontonummer: \_\_\_\_\_ Bankleitzahl: \_\_\_\_\_  
Name/Ort d. Bank: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Ich ermächtige das Volksbildungswerk Volkach, die Teilnehmergebühr für obengenannten Kurs einmalig abzubuchen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Altersgruppe:	unter 15	15-25	25-35	36-50	51-65	über 65
---------------	----------	-------	-------	-------	-------	---------

## Referenten und Kursleiter

Albert Friedl, Mozartstr. 1, 97332 Volkach, Tel. 09381-9558  
Baumann Roswitha, Im Furtsand 3a, 97340 Segnitz,  
Tel. 09332-591809

Bayer Alexander, Weichselhecken 11, 97332 Volkach-Eichfeld,  
Tel. 09381-3976

Becker Erika, Bayernstraße 18. 97453 Schonungen,  
Tel. 09727-907313

Beckmann Bernd, Hauptstraße 16, 97332 Volkach  
Brake Veronika, Zum Steinbruch 21 a, 97332 Volkach,  
Tel. 09381-802134 oder 802136

Dittmann Gerlinde, Fliederstr. 24, 97509 Zeilitzheim, Tel. 09381-2200  
Düll Helge, Dr. Eugen-Schön-Straße 35a, 97332 Volkach,  
Tel. 09381-8461363

Fuchs Gabriele, Am Kapellenberg 9, 97332 Volkach-Gaibach,  
Tel. 09381-1456 oder 808010

Funcke Jana, Weinbergstraße 19, 97332 Volkach-Astheim,  
Tel. 09381-716133

Gerdawischke Ralf, Küstersgreuth 11, 96138 Burgebrach,  
Tel. 09546-592607

Gold Margarete, Feng Shui Akademie, Friedenstaße 20,  
97072 Würzburg, Tel. 0931-99119938

Grebner Elisabeth, Schwarzacher Straße 11, 97320 Großlangheim,  
Tel. 09325-979384

Herzmansky Sabine, Lehenweg 1, 97332 Volkach-Gaibach,  
Tel. 09381-847040

Hofmann Karin, In den Böden 17, 97332 Volkach, Tel. 716713  
Hoffmann Ulrich, HELIOS-Klinik, Schaubmühlstraße 2, 97332 Volkach,  
Tel. 09381-404-0

Hornung Karin, In den Böden 34 97332 Volkach, Tel. 09381-6352  
Jakel Hildegard, Unterer Haidweg 28, 97332 Volkach, Tel. 09381-6782  
Klein Ulla, Gerlachshäuser Str. 1, 97332 Volkach, Tel. 09381-2718  
Kornell Jutta, OT Stammheim, Maintalstraße 56, 97509 Kolitzheim,  
Tel. 09381-7181877

Leibl Rita, Hofwiesenstr. 1, 97332 Volkach-Eichfeld, Tel. 09381-9458  
Leisten Michael, Laub Nr. 12, 97357 Prichsenstadt, Tel. 09383-93193  
Martin Martha, Dr. Eugen-Schön-Straße 11, 97332 Volkach,  
Tel. 09381-9205

Meyer Herbert, Kirchbergweg 8, 97332 Volkach, Tel. 09381-1890  
Moreth Angela-Maria, Oberdorf 2, 97505 Geldersheim,  
Tel.09721-807460

Östreicher Christine, Raiffeisenstr. 5, 97332 Volkach-Astheim,  
Tel. 09381-9169

Prexler-Schwab Dr. med. Sonja, Kartäuserstr. 26,  
97332 Volkach-Astheim, Tel. 09381-802006

Projekt Dance GmbH, Lerchenstraße 1, 91315 Höchstadt Aisch,  
Tel. 09193-5522

Richter Peggy, Hauptstraße 16, 97332 Volkach  
Santellanes Martina, Zum Himmelreich 9, 97084 Würzburg,  
Tel. 0931-4526071

Sauer Claudia, Hauptstraße 42, 97332 Volkach, Tel. 09381-846920  
Schild Ninette, Spitalstraße 1, 97447 Gerolzhofen, Tel. 09382-6917  
Schmitt Petra, Kornflur 5, 97332 Volkach, Tel. 09381-847399,  
Fax 09381/847150

Schuler-Sohn, Cornelia, Winzerstraße 5, 97332 Volkach,  
Tel. 09381-719009

Steppat Thomas, Dr., HELIOS Klinik, Schaubmühlstraße 2,  
97332 Volkach, Tel. 09381-404 0

von Halem Marina, Schloss Zeilitzheim, 97509 Zeilitzheim,  
Tel. 09381-9389#

Weihong Yang, Matterstockstr. 5, 97080 Würzburg, Tel. 0931-2879776  
Wirsching Alexandra, Kapellenstraße 4, 97332 Volkach-Fahr,  
Tel. 09381-847488

Wirsing Trudl, Zeilitzheimer Pfad 21, 97332 Volkach, Tel. 09381-4544