

# Volkshochschule Dettelbach - Programm Herbst / Wintersemester 2025 / 26

**Leitung:** Maria Kicherer

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Frau Maria Kicherer,  
unter der Telefonnummer 0152 53853153 oder per E-Mail an [kicherer.vhs@web.de](mailto:kicherer.vhs@web.de)

Über Ihre **Anmeldungen** (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn)  
freuen wir uns **ab 08.09.2025** in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,  
im Internet unter [www.vhs.kitzingen.info](http://www.vhs.kitzingen.info), per Telefon unter 09321 201910,  
oder per E-Mail an [vhs@stadt-kitzingen.de](mailto:vhs@stadt-kitzingen.de).

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

**Kurse:**

## Programmbereich Kultur Literatur – Tanz – Gestalten

### **Von der Idee zur Geschichte - Kreativer Schreibkurs**

**Kurs-Nr. H22111DE**

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

Bitte mitbringen: Notizbuch oder -block, Schreibmaterial

Nicole Elara Herbst, Autorin

Mo, 29.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 8-mal

KuK Dettelbach, Rathausplatz 6

77,00 EUR, 5-8 TN

### **Lesetreff – Leselust: Buchclub für Literaturfreunde**

**Kurs-Nr. H22112DE**

Du kommst an keiner Buchhandlung vorbei, gehst hinein um "nur mal zu schauen" und kommst dann mit einem Buch in der Hand wieder heraus? Der Stapel gelesener, aber auch ungelesener Bücher daheim wächst immer weiter? Du diskutierst gerne darüber, ob ein Buch mit Farbschnitt schöner ist als ohne, oder ob man Hardcoverbücher einem Taschenbuch vorziehen sollte? Im Kurs suchen wir uns gemeinsam ein Buch aus und teilen es in fünf Leseabschnitte ein. Wir lesen gemeinsam, diskutieren und können auch selbst kreativ werden - wie würde die Geschichte weitergehen, wenn du sie weiterschreiben würdest? Lass dich inspirieren und finde neue Leseabenteuer beim Buchclub für Literaturfreunde! Der Kurs findet am 28. Oktober nicht statt.

Bitte mitbringen: Notizbuch oder -block, Schreibmaterial; ab dem 2. Termin: Buch/eBook, auf das sich gemeinsam geeinigt wurde

Nicole Elara Herbst, Autorin

Di, 30.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 5-mal

KuK Dettelbach, Rathausplatz 6

48,00 EUR, 5-8 TN

# **Volkshochschule Dettelbach - Programm Herbst / Wintersemester 2025 / 26**

## **Tanzen im besten Alter - Erlebnistanz**

### **Kurs-Nr. H24322KT**

Erlebnistanz ist ein wunderbarer Weg, um Lebensfreude zu erleben und körperlich sowie geistig fit und gesund zu bleiben, unsere Beweglichkeit, Kondition und Konzentration zu fördern und erhalten. In freundlicher und wertschätzender Runde tanzen wir ein vielseitiges Programm aus Kreis-, Paar-, Folklore- und Gassentänzen sowie Square- und Linedance. Die Tanz- und Musikauswahl ist individuell und richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jede\*r kann mitmachen. Komm und probiere es aus!

Bitte mitbringen: Getränk

Andrea Mc Wright-Lapp

Di, 30.09.25, 15.30 - 17.00 Uhr, 10-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

40,00 EUR (keine Erm.), 9-15 TN

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

### **Kurs-Nr. H26411DE**

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

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste. Bitte bringen Sie Ihre eigene funktionstüchtige Nähmaschine mit um diese genauer kennenzulernen. Reparaturen von Nähmaschinen sind im Rahmen des Kurses nicht möglich.

Bitte mitbringen: Sie erhalten bei Anmeldung eine Materialliste.

Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)

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

"Alte Metzgerei Böhm" Dettelbach

Falterstr. 4

118,00 EUR inkl. Materialkosten & Raummiete, 6-8 TN

# **Volkshochschule Dettelbach - Programm Herbst / Wintersemester 2025 / 26**

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

**Kurs-Nr. H26416DE**

Nähen Sie liebevolle Accessoires und Kleidung für Babys! Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger\*innen, die mit ihrer eigenen Nähmaschine einfache, aber zauberhafte Projekte umsetzen möchten. Gemeinsam gestalten wir Schnuffeltücher, Kuschelkissen, praktische Lätzchen und einen Babybody. Sie lernen, weiche und hautfreundliche Stoffe zu verarbeiten und Unikate für Ihr Baby oder als Geschenk zu schaffen. Die Kursinhalte sind: Grundlagen der Nähmaschine, Stoffkunde, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und kreative Gestaltungsideen. Nähen Sie mit Herz - individuell und praktisch!

Bitte mitbringen: Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste

Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)

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

"Alte Metzgerei Böhm" Dettelbach

Falterstr. 4

118,00 EUR inkl. Materialkosten und Raummiete, 6-8 TN

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

**Kurs-Nr. H26421DE**

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

Kursinhalte: Einführung in die Nähmaschine, einfache Änderungstechniken und wertvolle Tipps für nachhaltiges Nähen.

Bitte mitbringen: Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

Maria Kicherer, Maßschneiderin (Meister)

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

"Alte Metzgerei Böhm" Dettelbach

Falterstr. 4

118,00 EUR inkl. Materialkosten & Raummiete, 6-8 TN

# Volkshochschule Dettelbach - Programm Herbst / Wintersemester 2025 / 26

## Programmbereich Gesundheit und Ernährung

### **Autogenes Training**

#### **Kurs-Nr. H32111KT**

Heutzutage haben immer mehr Menschen Probleme sich zu entspannen, sie stehen unter „Dauerstress“. Autogenes Training kann dabei helfen, sich in relativ kurzer Zeit selbst zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Wörtlich übersetzt bedeutet Autogenes Training „aus dem Selbst entstehendes Üben“, es ist eine Hilfe zur Selbstentspannung. Sie lernen im Kurs, durch einfache Übungen selbstständig einen Entspannungszustand herzustellen. Auf diese Art und Weise können Sie langfristig Ihre Stresstoleranz erhöhen und Stresssignale wie Bluthochdruck oder Schlafstörungen verringern. Autogenes Training können Sie überall anwenden - egal ob zu Hause, auf Arbeit, im Zug oder im Wartezimmer. Der Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, den eigenen Stress besser zu bewältigen und sich gezielt zu entspannen. Der Kurs findet am 11. November nicht statt.

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

Monika Maier, Trainerin für Autogenes Training

Di, 30.09.25, 18.00 - 19.00 Uhr, 8-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

53,00 EUR, 8-10 TN

### **Bodyforming**

#### **Kurs-Nr. H34177DE**

Ein Ganzkörpertraining für alle, die mit Spaß ihre Fitness trainieren und erhalten möchten! Der Kurs beginnt mit einem flottem Warm Up mit einfachen Aerobic-Schritten. Durch gezielte Übungen werden anschließend Bein- und Arm-, sowie Rücken-, Schulter- und Bauchmuskeln gekräftigt und der Stoffwechsel angeregt. Der Kurs endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Durch die Begleitung von Musik und die soziale Interaktion innerhalb der Gruppe werden die gute Laune und das Wohlbefinden gesteigert.

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

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

Agathe Henneberger, Übungsleiterin, Aerobic & Group Fitness Instructor

Mo, 06.10.25, 18.30 - 19.30 Uhr, 10-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

54,00 EUR, 9-11 TN

# **Volkshochschule Dettelbach - Programm Herbst / Wintersemester 2025 / 26**

## **SuryaSoul® - Tanzen für Körper, Geist und Seele**

SuryaSoul® ist ein bewusstes, lebendiges Bewegungsprogramm, das Tanz und Yoga vereint. Es schafft eine Verbindung der sieben Energiezentren unseres Körpers zu sanften und dynamischen Rhythmen und Melodien aus aller Welt. Wer Freude an der Bewegung hat und die Welt des SuryaSoul® kennenlernen möchte, ist hier genau richtig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Getränk

Regina Scharff, SuryaSoul® Teacher

## **Kurs-Nr. H35155DE - SuryaSoul® zum Kennenlernen**

Mi, 15.10., 29.10., 19.11.25 (3-mal), jeweils 13.30 - 14.30 Uhr

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

29,00 EUR, 5-10 TN

## **Kurs-Nr. H35156DE**

Mi, 07.01.26, 13.30 - 14.30 Uhr, 5-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

48,00 EUR, 5-10 TN

## **Französischer Weihnachtszauber – Kochen zur Weihnachtszeit**

### **Kurs-Nr. H36714DE**

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

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

Agathe Henneberger

Sa, 22.11.25, 10.00 - 13.30 Uhr, 1-mal

Grundschule Dettelbach, Schulküche (unterer Eingang Georg-Graber-Str.)

53,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-9 TN

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

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

**Achtung:**

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

**Ermäßigung:**

Ich beantrage Gebührenermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.

**Geschlecht:**

weiblich  männlich  
 divers

**\*Geburtsdag:**

<b>Teilnehmer</b>	*Name	*Vorname
	*Straße	*PLZ / Wohnort
	E-Mail	
	*Telefon tagsüber ( <input type="checkbox"/> privat / <input type="checkbox"/> dienstlich)	Telefon (mobil)

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

\* = Pflichtfelder

**Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen**

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen  
 Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720  
 Ihre Mandatsreferenznummer VHS \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | (Eintrag durch die vhs)  
 Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.  
 Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt  
 Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460  
 Ihre Mandatsreferenznummer VHS \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | (Eintrag durch die vhs)  
 Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.  
 Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

<b>Kontoinhaber</b>	*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
	*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
	*Kreditinstitut (Name)	
	*IBAN: DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _	

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers