

# Volkshochschule Dettelbach - Programm Frühjahr / Sommersemester 2026

**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 02.02.2026** 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))

Kurs-Nr. F24324DE:

## **Tanzen im besten Alter:**

Erlebnistanz

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

Bitte mitbringen: Getränk

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Di, 03.03.26, 15.30 - 17.00 Uhr, 9-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

27,00 EUR (keine Erm.), 9-14 TN

Kurs-Nr. F24326DE:

## **Tanzen im besten Alter:**

Erlebnistanz

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

Bitte mitbringen: Getränk

Andrea Mc Wright-Lapp, Tanzleiterin für Erlebnistanz

Di, 09.06.26, 15.30 - 17.00 Uhr, 5-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

15,00 EUR (keine Erm.), 9-14 TN

# Volkshochschule Dettelbach - Programm Frühjahr / Sommersemester 2026

Kurs-Nr. F34159DE:

## **Pilates - Körper und Geist stärken**

Kraft und Stabilität

Pilates eignet sich für nahezu alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Der Atem fließt gleichmäßig, der Geist unterstützt jede Körperbewegung. Es werden gezielt die tiefen, stabilisierenden Muskeln, insbesondere des Rückens, trainiert und der Beckenboden gestärkt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit guter Grundfitness, die sich schmerzfrei bewegen können und Freude an einem intensiveren Training haben. Die Einheiten setzen stärker auf kontrollierte Kraftarbeit und beanspruchen Muskelketten deutlicher - ideal für alle, die eine sanfte, kraftorientierte Alternative zum Fitnessstudio suchen. Viele Übungen wirken herausfordernd, doch Fortschritte entstehen Schritt für Schritt: Zu Beginn muss nichts perfekt gelingen. Durch kontrollierte, kraftvolle Sequenzen entsteht ein spürbarer Trainingsreiz, der motiviert und Freude macht. Der Kurs stärkt Körperspannung, Stabilität und die Fähigkeit, Kraft präzise zu steuern. Er eignet sich für alle, die sich weiterentwickeln und neue körperliche Möglichkeiten kennenlernen möchten. Personen mit Schmerzen, Einschränkungen oder während der Schwangerschaft sollten an diesem Kurs nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Kimberly Eisenreich, Pilatetrainierin

Di, 05.05.26, 17.10 - 18.10 Uhr, 10-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

54,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. F34160DE:

## **Pilates - Körper und Geist stärken**

Präzision und Kontrolle

Pilates eignet sich für nahezu alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Der Atem fließt gleichmäßig, der Geist unterstützt jede Körperbewegung. Es werden gezielt die tiefen, stabilisierenden Muskeln, insbesondere des Rückens, trainiert und der Beckenboden gestärkt. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ein ruhiges, aber forderndes Krafttraining bevorzugen, ein besseres Körpergefühl entwickeln und ein spürbares Muskeltraining ohne hohe Pulsbelastung erleben möchten. Die Bewegungen werden bewusst langsam und mit dem Atemfluss ausgeführt, wodurch die Muskelarbeit tiefer und kontrollierter wird. Ergänzend fließen Dehnungen, sowie Mobilisation für Hüfte, Wirbelsäule und Schultergürtel ein. Alle Sequenzen werden so angeleitet, dass unterschiedliche Fitnesslevel berücksichtigt werden. Ziel ist eine stabile Körpermitte, eine aufrechte Haltung und ein verbessertes Körpergefühl durch Präzision und Kontrolle. Personen mit deutlichen Gelenk- oder Hüftproblemen sowie Schwangere sollten nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Kimberly Eisenreich, Pilatetrainierin

Di, 05.05.26, 18.15 - 19.15 Uhr, 10-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

54,00 EUR, 9-10 TN

# Volkshochschule Dettelbach - Programm Frühjahr / Sommersemester 2026

Kurs-Nr. F34179DE:

## **Bodyforming**

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, 02.03.26, 18.30 - 19.30 Uhr, 11-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

59,00 EUR, 9-12 TN

Kurs-Nr. F35155DE:

## **SuryaSoul®**

Tanzen für Körper, Geist und Seele

SuryaSoul® zum Kennenlernen

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, Übungsleiterin C (DOSB), SuryaSoul® Teacher

Mi, 18.03.26, 10.30 - 11.30 Uhr, 5 -mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

40,00 EUR, 6-10 TN

Kurs-Nr. F35156DE:

## **SuryaSoul®**

Tanzen für Körper, Geist und Seele

SuryaSoul® zum Kennenlernen

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, Übungsleiterin C (DOSB), SuryaSoul® Teacher

Mi, 10.06.26, 10.30 - 11.30 Uhr, 5-mal

Katholisches Pfarrheim Dettelbach, Falterstr. 16

40,00 EUR, 6-10 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