



122-0001
Vortrag über Erbrecht, Vorsorgevollmacht u.v.m.
mit Rechtsanwalt Alexander Grünert
Mittwoch: 27.04.2022, 18.30 bis 20.30 Uhr

122-0004
Früher in Rente? Tipps und Hinweise!
mit HRM-Master Hermann Scharl
Montag: 07.03.2022, 19.00 bis 21.00 Uhr

122-0005
Entrümpeln leicht gemacht - Teil 1
mit Teresa Fabra Cadena
Dienstag: 15.03.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr

122-0007
Rhetorik und Selbstdarstellung im Alltag
mit Teresa Fabra Cadena
Dienstag: 29.03.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr

122-0008
Von effizienter Nahrungsaufnahme und
nährhaften Ergänzungsmitteln mit Teresa Fabra
Cadena
Dienstag: 05.04.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr

122-0009
Native Pädagogik mit Teresa Fabra Cadena
Dienstag: 26.04.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr

221-0010
Medizin der Mitte - Traditionelle Chinesische
Medizin mit Dr. Wenjung Zhong
Montag: 25.04.2022, 19.00 bis 20.30 Uhr

122-0011
Medizin der Mitte - Traditionelle Chinesische
Medizin mit Dr. Wenjung Zhong
Montag: 23.05.2022, 19.00 bis 20.30 Uhr

122-0018
Smart Home – Vernetzung von Technik und
Energieeffizienz im Haus
mit Michael Kipfstuhl
Donnerstag: 05.05.2022, 19.00 bis ca.

122-0019
Smart Home – Planung von A - Z
mit Michael Kipfstuhl
Mittwoch: 25.05.2022, 19.00 bis ca. 20.00 Uhr



VHS Kids

122-2054
Glaskunst für Kinder mit dem mobilen Glas-Stadl
Donnerstag: 03.03.2022, 15.00 – 17.00 Uhr,



KULTUR UND GESTALTEN

122-5087
Glaskreuze selbst gemacht mit dem mobilen Glas-
Stadl
Donnerstag: 03.03.2022, 17.30 – 19.30 Uhr,

122-5090
Aquarellmalen am Vormittag
mit Gabriele Christoffers
Donnerstag: 10.03.2022, 10.00 bis 12.00 Uhr, 12 x

122-5094
Malen und Zeichnen I mit Gabriele Christoffers
Donnerstag: 10.03.2022, 17.30 bis 19.30 Uhr, 12 x

122-5095
Malen und Zeichnen II mit Gabriele Christoffers
Donnerstag: 10.03.2022, 19.30 bis 21.30 Uhr, 12 x

Frühjahr-/Sommer- Semester 2022



**Kurzübersicht
unserer Kurse
Details finden Sie auf
unserer Homepage**



SPORT & GESUNDHEIT

122-4034

Hatha-Yoga hauptsächlich für Frauen mit Monika Wagner

Dienstag: 26.04.2022, 18.15 bis 19.15 Uhr, 12 x

122-4035

Hatha-Yoga – Teil 1 mit Tatjana Heller

Donnerstag: 10.03.2022, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9 x

122-4041

Rückenfit mit Beate Siebert

Dienstag: 08.03.2022, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10 x

122-4043

Wirbelsäulengymnastik am Montag mit Gisela Müller

Montag: 07.03.2022, 16.30 bis 17.30 Uhr, 17 x

122-4044

Wirbelsäulengymnastik in der Karl-Diehl-Halle mit Cornelia Beck

Dienstag: 22.03.2022, 10.00 bis 10.45 Uhr, 12 x

122-4045

Wirbelsäulengymnastik am Mittwochnachmittag mit Cornelia Beck

Mittwoch: 23.03.2022, 16.15 bis 17.00 Uhr, 12 x

122-4047

Wirbelsäulengymnastik am Donnerstagnachmittag mit Cornelia Beck

Donnerstag: 24.03.2022, 17.00 bis 17.45 Uhr, 12 x

122-4048

Wirbelsäulengymnastik nach der Pilates-Methode mit Gisela Müller

Donnerstag: 10.03.2022, 9.30 bis 10.30 Uhr, 16 x

122-4049

Rückenfit ins Wochenende mit Kirsten Lindner

Freitag: 11.03.2022, 9.15 bis 10.00 Uhr, 12 x

Gebühr: 32,00 € (VBV 31,00 €)

122-4050

Line Dance für Anfänger mit Birgit Ritter

Donnerstag: 10.03.2022, 16.45 bis 18.00 Uhr, 10 x

122-4055

Line Dance für Fortgeschrittene mit Birgit Ritter

Donnerstag: 10.03.2022, 18.15 bis 19.30 Uhr, 10 x

122-4060

Senioren-Gymnastik mit Cornelia Beck

Dienstag: 22.03.2022, 9.00 bis 10.00 Uhr, 12 x

122-4061

Latin Fitness mit Jennifer Weitzel

Dienstag: 08.03.2022, 17.30 bis 18.30 Uhr, 14 x

122-4062

Workout – Mix mit Kirsten Lindner

Dienstag: 08.03.2022, 18.30 bis 19.30 Uhr, 12 x

122-4063

Perfect-Body-Training mit Susanne Billekens

Dienstag: 08.03.2022, 19.30 bis 20.30 Uhr, 12 x

122-4068

Qigong für Wiedereinsteiger mit Doris Teske

Donnerstag: 10.03.2022, 17.30 – 18.30 Uhr, 16 x

122-4069

Qigong für Alt und Jung mit Nikolaus Leukel

Donnerstag: 10.03.2022, 19.00 bis 20.00 Uhr, 12 x

122-4072 T'ai Chi Ch'uan Schnupperkurs mit Gerhard Peyerl

Dienstag,: 21.06.2022, 19.00 bis 19.45 Uhr, 5 x

122-4073 Tai Chi Ch'uan für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Gerhard Peyerl

Dienstag: 08.03.2022, 19.50 bis 20.35 Uhr, 15 x

122-4074 Makko Ho - Meridian-Dehnübungen mit Gerhard Peyerl

Dienstag: 08.03.2022, 20.40 bis 21.25 Uhr, 8 x

122-4075 Tai Chi Ch'uan (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger) mit Matthias Pruksch

Montag: 07.03.2022, 19.00 bis 19.45 Uhr, 8 x (14-tägig)

122-4076 Tai Chi Ch'uan – Schwertform für Anfänger mit Matthias Pruksch

Montag: 07.03.2022, 19.45 bis 20.30 Uhr, 8 x (14-tägig)

122-4080 Pilates - Halbjahreskurs mit Gisela Müller

Montag: 07.03.2022, 17.30 bis 18.30 Uhr, 17 x

122-4081 Pilates für Einsteiger I mit Gisela Müller

Montag: 07.03.2022, 18.30 bis 19.30 Uhr, 17 x

122-4082 Pilates für Einsteiger II mit Gisela Müller

Dienstag: 07.03.2022, 19.30 bis 20.30 Uhr, 17 x

122-4085 Pilates um 6 mit Birgit Kagerer

Montag: 07.03.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr, 12 x

122-4086 Pilates um 5 mit Birgit Kagerer

Montag: 07.03.2022, 18.00 bis 19.00 Uhr, 12 x



Ernährung (Kochen und Backen)

122-1010 Cucina de la Nonna mit Gudrun Braunsberg

Donnerstag: 10.03.2022, 18.15 bis 21.45 Uhr

122-1011 Welcome to Mumbai – Köstliches aus Indien

Freita: 01.04.2022, 18.15 bis 21.45 Uhr

122-1012 Küchenparty – Kochen für Freunde: 4-Gänge-Menü

Freitag: 20.05.2022, 18.15 bis 21.45 Uhr

122-1013 Viva Espana – Spanische Köstlichkeiten

Freitag: 03.06.2022, 18.15 bis 21.45 Uhr

122-1014 Asiatische Küchenrundreise

Freitag: 22.07.2022, 18.15 bis 21.45 Uhr

122-1111 Kochen mit dem 1. Bürgermeister Klaus Hacker

Dienstag: 04.05.2022, 18.00 bis 22.00 Uhr



VHS Kids

122-2052 Gymnastik für Mutter und Kind (18 Mon.- 4 Jahre) mit Conny Beck

Donnerstag: 24.03.2022, 16.00 bis 17.00 Uhr, 12 x

122-2053 Musik mit allen Sinnen für Kinder ab 6 Mon bis 3 Jahren

mit Sigrid Sikora-Leinz

Dienstag: 08.03.2022, 10.00 – 10.45 Uhr, 15 x