

Philippsburg

Außenstellenleiterin:
Manuela Heil
Stadt Philippsburg
Rote Tor Straße 6-10
76661 Philippsburg
Tel.: 07256/87122
Fax: 07256/87119
E-Mail: manuela.heil@philippsburg.de

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag:
08.00 - 12.00 Uhr
Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung.
Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Veranstaltungsorte:
Grund- und Hauptschule Huttenheim, Schulplatz 5; Konrad Adenauer Realschule, Lessingstr. 38; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14.

20901 X

Tanzen - Im Kreis zur Mitte

Elke Schuster

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 23.01.17

Mit einer Vielfalt von Kreistänzen (intern. Folklore und meditativer Tanz) schwingen wir im gemeinsamen Rhythmus. Wir fördern so die harmonischen Kräfte in uns und schaffen uns eine Energiequelle für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe falls vorhanden!

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit



gekennzeichneten Gesundheitskursen
1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.

30101 X

Entspannungskurs

mit Übungen aus

Tai Chi und Qi Gong

Josef Kröger

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 07.02.17

Das aus dem alten China kommende Tai Chi bietet mit seinen sanften, langsamen Bewegungsabläufen eine ideale Optimierung der Körperhaltung für alle Altersgruppen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken und Getränk.

30102 X

Hatha-Yoga



Sandra Wise

12 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 89,- EUR

Beginn: Mi, 11.01.17

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Teilnehmer werden mit Atem-, Yogaübungen und Entspannung, neue Kraft für den Alltag erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

Abtauchen und Auftanken!

Belastungen und Stress hinter sich lassen und dem Alltag mit Ruhe, Gelassenheit und Kraft begegnen. Lernen sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, mit denen sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, und somit in der Lage sich, Belastungen stand zu halten, Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

30103 X**Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobsen****Durchatmen - Loslassen - Auftanken**

Bettina Spengler

10 Vormittage

Montag, 09.30 - 11.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 16.01.17

Bitte mitbringen: Decker, warme Socken, Yoga/Isomatte, Kissen/Nackenrolle.

30104 X**Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobsen****Durchatmen - Loslassen - Auftanken**

Bettina Spengler

10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 16.01.17

Bitte mitbringen: Decker, warme Socken, Yoga/Isomatte, Kissen/Nackenrolle.

30201 X**Rückengymnastik**

Joachim Schieffer

12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 36,- EUR

Beginn: Mi, 11.01.17

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

30202 X**Pilates für Fortgeschrittene****-Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatetraining-**

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Sporthalle Huttenheim, Spiegelsaal

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 10.01.17

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stütz- und Muskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

30203 X**Bauch, Beine, Po**

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Grund- und Hauptschule Huttenheim, Sporthalle

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 10.01.17

Bewegung bringt Schwung und Spaß in den Alltag. In der Gruppe zu trainieren und dabei unsere Figur in Form zu bringen, motiviert und macht Spaß. Schwerpunktartig werden Bauch, Beine, Po trainiert. Die Stunde beginnt mit einem Warm up, das aus einfachen Aerobic-Grundschritten besteht, die den Kreislauf in Schwung bringen. Anschließend folgt ein Fitnesstraining gezielt für Bauch, Beine, Po. Mit Stretching und Entspannung beenden wir die gemeinsame Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Isomatte und Getränke.

30701 X**Herbst, Winter, Gemüse!**

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Mi, 25.01.17

Hauptsache Gemüse! Auch in der kalten Jahreszeit wird das Angebot an heimischem Gemüse auf dem Wochenmarkt und in der Gemüseabteilung immer bunter und vielfältiger. Doch: Was tun mit Kürbis, Topinambur, Schwarzwurzel, Kohl und Co.? Vielleicht noch unbekannte und bekannte Gemüsesorten zeigen sich von ganz neuen Seiten.

Wir bereiten einfache, und doch kreative Rezepte mit der Ernte der späten Jahreszeit in überraschenden Kompositionen zu einem gelungenen Menü.

30702 X

Indische Currys

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zugl. Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 23.03.17

Die indische Küche gehört zweifelsohne zu den Aroma reichsten und kreativsten Küchen der Welt. Currys warme Alltags-Gerichte, zu denen Reis oder indisches Brot gereicht wird. In diesem Kochkurs bereiten wir mehrere leckere Vertreter indischer Currys zu. Typisch für ein Curry ist je nach Landesteil wo es entstand das Binden mit feiner Kokosmilch, gemahlene Nüssen, Joghurt oder Sahne. Ausgewählte Gewürze geben den Gerichten die so typische Geschmacks- und Farbtintensität. Dazu bereiten und backen wir das berühmte indische Naan-Pfannenbrot um auch jedes bisschen von den schmackhaften Gerichten damit aufzustippen.

30703 X

Französische Sommerküche

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zugl. Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 13.07.17

Was für ein Glück, dass wir die köstliche südfranzösische Küche von der Riviera haben. Hier kocht man herrlich französisch mit einem Hauch italienisch. Gemeinsam bereiten wir eine sommerliche Tafel an ausgewählten Gerichten mit Provenzalischer Tarte, Fischsuppe, Lamm als Hauptspeise sowie eine köstliche Zitronentarte die keine kulinarischen Wünsche offen lässt.

60801 X

Mathematik für Realschüler der Klasse 10

-Prüfungsvorbereitung-

Tanja Haller

8 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR (Schüler)

Beginn: Mo, 06.02.17

Die Vorbereitung auf die Abschlussprüfung erfolgt durch zahlreiche Übungsaufgaben zu prüfungsrelevanten Themen des Lehrplans. Auf individuelle Fragen der Schüler und evtl. bestehende Lücken wird entsprechend eingegangen. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck und Formelsammlung.