

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 und Donnerstag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN) oder direkt übers Internet bei der VHS Bruchsal.
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.

20701 X

Entspann dich – mache Kunst

Viktoryia Perez
8 Abende
Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Rheinsheim, Hauptstr. 34
Gebühr: 60,- EUR
zuzgl. Materialkosten 5,50 EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 06.06.18

Frühling- Sommer ist die Zeit des Aufblühens! Mit Blumen als Inspirationsträger und der eigenen Phantasie, der ja keine Grenzen gesetzt sind, wollen wir mit Feder und Tinte und auch mit Aquarellstiften ungewöhnliche Phänomene noch ungewöhnlicher präsentieren. Lassen sie uns den Blickwinkel wechseln , die Schönheit von einer komplett anderen Seite betrachten und etwas völlig Neues ausprobieren.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Kleber, Schere

20901 X

Kreistanz -Workshop

Elke Schuster
Samstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum
Gebühr: 12,- EUR
Beginn: Sa, 24.02.18
Bewege dich, tanze mit. Ein Nachmittag mit Tanz, gemeinsam, im Kreis. Einfache Schritte nach internationaler Musik.

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, 10.04.18

Die weichen, fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend. Typische Stress-Symptome können deutlich gemindert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken und eventuell Getränke.

30102 X

Hatha-Yoga

Jolanta Hamsch-Pytłowski

12 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Mi, 21.03.18

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.

30201 X

Funktionsgymnastik für den Rücken

Joachim Schieffer

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.18

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszien-Training (Bindegewebe) für die Körperhaltung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbelsäule und Koordination. Schwerpunkte dieses Kurses sind die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und das Dehnen der zu Verkürzung neigenden Muskeln. Der Kurs – für Sie und Ihn – wird jedem Tempo und Alter gerecht – ruhig und ohne Hetze.

Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken und event. Getränke.

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, 09.01.18

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: Isomatte, dicke Socken, Handtuch und event. Getränke.

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, 09.01.18

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. Schwerpunktmäßig 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.

30501 X

Die Küche des Maghreb

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten ca. 13,- EUR bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 15.03.18

Die Küche Nordafrikas steckt voller betörender Düfte und Gewürze und ist bekannt für ihre köstlich-vielfältigen Tajines und den dazugehörigen Couscous in vielen Varianten. Aber auch die vielfältigen Vorspeisen, die Verwendung traditioneller maghrebinischer Würzmittel wie Harissa, Tabil und Ras el-Hanout sowie der Chermoula-Marinade stehen auf dem Programm und werden zu guter letzt unterstrichen und ergänzt von orientalischen Süßspeisen denen man nicht widerstehen kann.

30502 X

Die Küche Singapurs

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten ca. 13,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 12.04.18

Die "Nonya"-Küche basiert auf der südchinesischen Kochkunst die durch Vermischung mit Malaiisch/indonesischen Einflüssen im kulturellen Schmelztiegel Singapurs

ihren Ursprung hat und die wechselvolle Geschichte widerspiegeln. Würzig-scharfe Currygerichte, pfannengerührte Gemüse mit den fruchtigen Säuren von Limette,

Zitronengras und Tamarinde, Fisch- und Fleischtöpfe harmonisch vereint mit der milden Süße von Kokosmilch und Palmzucker.

Eine Herausforderung für jeden, der auch sonst die ostasiatische Küche liebt

30503 X

Bowl Food - In Schale geworfen

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten ca. 13,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 07.06.18

Im Mittelpunkt steht der gesunde Supertrend aus den USA: Essen aus der „Bowl“! Es funktioniert wie ein Baukasten, die Komponenten werden in Grüppchen in den handlichen Schüsseln arrangiert. Und der Geschmack? Der kommt bei den zahllosen Varianten natürlich auch nicht zu kurz. Bei der Bowl spielt das Mundgefühl und die verschiedenen Aromen eine wichtige Rolle, und Vielfalt gehört zum Programm: Kaltes und Warmes, Cremiges und Crunchiges, Rohes und Gekochtes, Gedämpftes und Gebratenes, Körniges und Knackiges, Leichtes und Sättigendes, Sanftes und Geschmacksintensives. Die Möglichkeiten sind unendlich und die Optik ist in diesem Fall so wichtig wie der Inhalt. Je leuchtender und vielfältiger, desto besser und gesünder. Lassen sie sich überraschen

70201 X

Mathematik für Realschüler der Klasse 10

-Prüfungsvorbereitung-

Tanja Haller

8 Abende

Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 44,- EUR /

Beginn: Do., 25.01.18

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