

**VHS Außenstelle Philippsburg
Programm Frühjahr 2025**

Außenstellenleiterin:

Manuela Heil

Stadt Philippsburg

Rote-Tor-Straße 6 – 10

76661 Philippsburg

Tel.: 07256-87-613

Fax: 07256-87-66-613

Anmeldung zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

30201 X

Pilates

Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatetraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di 07.01.2025

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 Stützmuskulatur 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.

Training der Faszien (Bindegewebe), die Dehnung der Muskulatur und Entspannung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränke, wärmende Kleidung nach Bedarf.

30202 X

Fit im Alter - Bewegungskurs für Senioren/Seniorinnen

Karin Brand

10 Nachmittage

Mittwoch, 16:45 – 17:45 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.2025

Der Körper braucht Bewegung um fit und beweglich zu bleiben. Die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer/innen wird durch verschiedene sanfte Gymnastikübungen gefördert, erhalten und verbessert. Somit steigert sich die Energie, Beweglichkeit und Lebenslust.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren/Seniorinnen mit körperlichen Einschränkungen. Er besteht aus Steh- und Sitzübungen und wird an die Bedürfnisse und Möglichkeiten jedes einzelnen angepasst.

Bitte mitbringen: Warme Socken, ein Kissen und gute Laune!

VHS in Kooperation mit dem Quartiermanagement Philippsburg

30203 X

Fit im Kopf – ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurs für Erwachsene

Brigitte Müller

5 Abende

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Seniorenzentrum St. Maria, Philippsburg

Gebühr: 35,- EUR

Beginn: Di, 11.03.2025

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch abwechslungsreiche Übungen die verschiedenen Gehirnfunktionen trainiert: z.B. Wahrnehmung, Wortfindung, Merkfähigkeit, Fantasie. Ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre und vor allem mit viel Spaß wollen wir die wichtigen Funktionen des Gehirns aktivieren. Leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie kurze, entspannende Übungen sind Teil des Trainings.

Infos und Rückfragen zum Kurs: Quartiermanagement Philippsburg, Meike Köbke Tel.-Nr. 0151/10997791 oder meike.koebke@caritas-bruchsal.de

Bitte mitbringen: Warme Socken, ein Kissen und gute Laune!

30501 X

Indische Kocherlebnisse

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 26,- EUR zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 17.01.2025

Entdecken Sie die erstaunliche Welt der großartigen Rezepte und Kocherlebnisse neu. Engagieren, bereichern und entwickeln Sie Ihre indischen Kochkünste mit leckeren Rezepten wie bzw. Reisgerichte, Hähnchen Tikka Masala (gegrilltes Hähnchen in einem Curry aus Joghurt & Tomaten), Alu Matar ki Sabzi (Kartoffeln mit Erbsen), frittierten Zwiebeln, Gewürztee dazu und vieles mehr.

30502 X

Indische vegetarische Thali

Sayani Roy Saha

Freitag, 18:00 – 21:30 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 26,- EUR zzgl. Ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 21.02.2025

Mit Thali wird ein indisches Essen bezeichnet, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden. Zubereitet werden würziger Zitronenreis aus Südindien, Soja Nuggets (Chunks) Curry, frittierter Blumenkohl, Kichererbsen Curry und dazu gibt es das klassische Mango Lassi und Gewürz Tee und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte wird Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, event. eigene Messer und Vorratsbehälter für die Reste.

30503 x

Indisches Festessen

Sayani Roy Saha

Freitag, 18:00 – 21:30 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 26,- EUR zzgl. Ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 23.05.2025

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt. Nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat?

Zubereitet werden Hähnchen Biryani, Hähnchen Tandoori, Raita, Mango Lassi und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte werden Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke event. eigene Messer und Vorratsbehälter für die Reste.