

**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.

30101 X

Senioren-Yoga im Sitzen

Karin Brand

10 Nachmittage

Dienstag, 17.00 – 18.15 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di 16.09.2025

Yoga ist eine perfekte Bewegungsart für ältere Menschen und hilft, den Alterungsprozess nicht als Einschränkung, sondern als eine Bereicherung zu sehen.

Sanfte Yogaübungen kräftigen die Muskeln, Knochen und Gelenke. Yoga verbessert das allgemeine Wohlbefinden, hilft und unterstützt mit event. Einschränkungen besser umgehen zu können. Die Konzentration und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt und gleichzeitig wirkt sich die Atmung positiv und entspannend auf Körper, Geist und Seele aus. Auch für Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Der Kurs wird im Sitzen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Leichte Decke oder großes Handtuch, Sitzkissen, bequeme Kleidung und gute Laune!!!

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 16.09.2025

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 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.

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, 17.09.2025

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!

30501 X

Indische Kocherlebnisse

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 – 21.30 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 22,- EUR zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 07.11.2025

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 Vindaloo, Alu Gobhi Matar ki Sabzi (Kartoffeln mit Blumenkohl und Erbsen), Hähnchen Tandoori, Rosen Lassi und Gewürztee dazu.

Hinweis: In den meisten Gerichten wird Joghurt, Sahne und/oder Milch verwendet.

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und Getränke.

30502 X

Indische Geschmackserlebnisse

Sayani Roy Saha

Freitag, 18:00 – 21:30 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 22,- EUR zzgl. Ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 12.12.2025

Lass uns die einfachsten, leckersten Gerichte machen. Indisches Essen hat den Ruf kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach. Zubereitet werden Eier Curry, Dal Makhani (Linsen in cremiger Soße), Paneer, Tikka Kebab, Chutney, Papdam, Raita, Kreuz Kümmel, Reis & Mango Lassi.

Hinweis: Für die Gerichte wird Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtuch, Restebehälter und Getränke.

30503 X

Die Top 10 der Thailändischen Küche

Ratchanee Mai

Samstag, 16.00 - 20.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Schulküche

Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 18.10.2025

zzgl. ca. 16,- € Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Die Thailändische Küche ist weltweit bekannt, weil sie nicht nur aufregend lecker schmeckt, sondern auch gut bekömmlich und gesund ist. Die frischen Zutaten besitzen eine positive Wirkung auf den Organismus, beispielsweise fördert Thai-Basilikum die Verdauung. Wir kochen die Top 10 der weltweit beliebtesten Gerichte der Thailändischen Küche! Wir bereiten u.a. Tom Yam Gung (Garnele mit Kokosmilch, Galgant und Zitronengras), verschiedene Curry Gerichte, Satay mit Erdnuss Sauce, Pad Thai (gebratene Reismudeln) und Nam Tok (Fleisch Salat mit asiatischen Kräutern) zu. Abgerundet wird das Menü mit einem fruchtigen Dessert.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, scharfes Messer, Behälter für die Reste und Getränke.

30504 X

Das perfekte thailändische Dinner neue Rezepte

Ratchanee Mai

Samstag, 16.00 - 20.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Schulküche

Gebühr: 21,- EUR zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 15.11.2025

zzgl. ca. 16,- € Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Die thailändische Küche erfreut sich vor allem aufgrund ihrer feinen frischen Gemüse und Gewürze und ihrer wohlschmeckenden natürlichen Zutaten weltweit großer Beliebtheit. Sie ist nicht nur äußerst geschmackvoll, sondern auch gesund, enthält wenig Fett und es werden viele frische Zutaten benutzt. Zitronengras, frischer Koriander, Galanga-Wurzel (Thai Ingwer), Thai-Basilikum, Kokosnusssmilch u. a. verleihen den Gerichten den unvergesslichen, harmonischen Geschmack. Möchten Sie Ihre Gäste mit einem Menü geschmackvoller thailändischer Gerichte beeindrucken? Hier lernen Sie, wie man ein Menü aus verschiedenen Gerichten zusammenstellt und diese miteinander kombiniert. Was passt zum Beispiel zu scharfem, grünem Curry mit Hühnerfleisch? Verbringen Sie einen gemütlichen thailändischen Abend mit "Goldenen Taschen" (Tung Thong), Kokosnusssuppe mit Hühnerfleisch (Tom Kha Gai), gebratenem Rindfleisch mit knackigem Gemüse und Austernsauce (Pad Nua Nam Man Hoi), Garnelen in roter Thai-Currysauce (Chu Chi Gung) und frittiertem Fisch in Pandanblättern (Pla Hor Bai Toey). Zum Schluss kombinieren wir exotische Desserts zu einem süßen Finale. Entdecken Sie diese und weitere herzhaft-thailändische Leckerbissen!

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für die Reste, Schreibzeug und Getränke.

30505 X

Gesundes Fitnessessen - gesund, schnell gemacht und lecker!

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

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

Termin: Fr, 21.11.2025

zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? In diesem Kochkurs lernst du verschiedene gesunde Spezialitäten zu kochen, die beim Abnehmen helfen, lecker sind und gleichzeitig alle Nährstoffe abdecken, die du benötigst. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restbehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.