

Außenstellenleiterin:

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

Programm für Herbst 2021

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 unter manuela.heil@philippsburg.de mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Veranstaltungsorte:

**Konrad-Adenauer-Realschule, Lessingstr. 38, Philippsburg; Sebastianusheim
Rheinsheim, Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg, Musik- und Kunstschule, Weiße-
Tor-Str. 14, 76661 Philippsburg**

30101 X

Hatha-Yoga für Anfänger

Jolanta Hamsch-Pytłowski
10 Abende
Mittwoch, 18:45 - 20.15 Uhr
Sebastianusheim in Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 29.09.21

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

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

30201 X

Pilates

Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatestraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Sebastianusheim in Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Di, 14.09.21

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.

30202 X

Funktionsgymnastik für den Rücken

Irene Butsch

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Sebastianusheim in Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mi, 15.09.21

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faziem 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 eventuell Getränke.

30501 X

Mamma Mia - Kreativ trifft italienische Klassik

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 24,- EUR zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 30.09.21

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Più bella cucina non c'è...Essen ist in Italien Kulturgut und zählt zu den wichtigsten Dingen im Leben und so gibt es kaum eine schönere Küche als die italienische - so

locker, so ungekünstelt, so leidenschaftlich. Hier steht das Produkt im Vordergrund, nicht die verkomplizierte Zubereitung. Oft reichen bestes italienisches Olivenöl, frische Kräuter, reife Tomaten und (selbstgemachte!) Pasta um zu schwelgen. Und so gibt es noch jede Menge Klassiker, die zeigen, dass die Liebe zum Essen und der Spaß am Kochen wichtiger sind, als ausgefeilte Technik und perfekte Handhabung riesiger Messer. Beim gemeinsamen Kochen eines köstlichen Menüs werden die geheimen Zutaten der italienischen Mamas, von denen jede ihr ganz eigenes Rezept hat, zur Vollendung des Gaumenschmauses eingesetzt. Italiens Küche: unerreicht lecker - unerhört locker!
Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter