

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.

20501 X

Entspann dich – mache Kunst

Viktoryia Perez
8 Abende
Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Kunstraum
Gebühr: 60,- EUR
zugl. Materialkosten 5,50 EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 26.09.17

Ob Klein oder Groß in jedem von uns steckt ein Kind, das raus möchte und spielerisch seine Fantasie ausleben. Meist sprudelt die Kreativität und sucht nur nach der richtigen Umsetzung und Lenkung. Mit Hilfe der Mischtechnik (Collage trifft auf Zentangle und vieles mehr), Tinte und Feder, Aquarellstifte und außergewöhnliche Strukturen, wird ein ganz persönliches, einmaliges Kunstwerk gestaltet. Trau dich deine Fantasie auszuleben.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Kleber, Papier, Tinte, Feder

20502 X

Familienbuch selbst gestalten – für Kinder ab 8 Jahren

Viktoryia Perez
8 Vormittage
Samstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Kunstraum
Gebühr: 60,- EUR
zugl. Materialkosten 5,50 EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Sa, 30.09.17

Mit großer Freude und Fantasie gestalten Kinder alles Mögliche, auch mal gerne die Tapete zu Hause. Meist sprudelt die Kreativität und sucht nur nach der richtigen Umsetzung und Lenkung. Alles, was das Künstlerherz begehrt mit fantasievollen Mal- und Gestaltungsmöglichkeiten, Collage Techniken, Fotos, Tinte und Feder und vieles mehr können die Kinder in diesem Kurs umsetzen und ihr eigenes Familienbuch somit zu einem Herz- und Erinnerungsstück für die ganze Familie machen. Jedes Familienmitglied bekommt eine komplette Seite für sich, mit Text, Geburtsdatum und lieben Glückwünschen von dem kleinen Künstler höchstpersönlich gestaltet.

Mitzubringen sind: Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Kleber, Papier, Tinte, Feder

20901 X

Kreistanz -Workshop

Elke Schuster
Samstag, 14.30 – 17.00 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum
Gebühr: 12,- EUR
Beginn: Sa, 18.11.17

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, 19.09.17

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, 20.09.17

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.

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, 13.09.17

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, 12.09.17

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: 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, 12.09.17

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. Schwerpunktmäßig werden Bauch, Beine, Po trainiert. Die Stunde beginnt mit einem Warm up, das aus einfachen

Aerobic-Grundschriften besteht, die den Kreislauf in Schwung bringen. Anschließend folgt ein Fitnessstraining gezielt für Bauch, Beine, Po. Mit Stretching und Entspannung beenden wir die gemeinsame Trainingsstunde.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Isomatte und Getränke.

30701 X

Kulinarischer Herbst in der Toscana

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 30.11.17

Herb-würzige und noch sommerverwöhnte Rosmarin- und Thymianzweige, Quitten die verführerisch duften, aromatische Pilze im Übermaß, leuchtende Kürbisse und vieles mehr laden dazu ein, den Herbst auch kulinarisch mal ganz anders auszukosten. Rezeptideen von Antipasti bis Dolce, rundum die Vielfalt der großen Ernte, laden zur wunderbaren Küche der Toscana ein.