

**INHALTSVERZEICHNIS  
JUNGE VHS: FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE**

**THEATERPRAXIS /  
KLEINKUNST**

Karten-Zauberei – für Kinder ab  
10 Jahren S 20401

**MALEN / ZEICHNEN**

Hochdruck Ostergrußkarten – für  
Kinder von 9–12 Jahren S 20703

**WERKEN**

„Sei kein Frosch – bau dir einen“ –  
Tonkurs für Kinder ab 6 Jahren S 20801

**ENTSPANNUNG /  
STRESSBEWÄLTIGUNG**

Immer mit der Ruhe... Bleib-  
spannt! (Für Grundschulkindern) S 30101

**BEWEGUNG / FITNESS**

Schwimmstil-Kurs für Schüler  
(10 – 12 Jahren) S 30202

Schwimmstil-Kurs für Schüler  
(6 – 9 Jahren) S 30203

**PROGRAMMBEREICH 1:  
POLITIK / GESELLSCHAFT /  
UMWELT**

**ERZIEHUNG / PÄDAGOGIK**

Vortrag: Grenzen – Nähe – Res-  
pekt S 10501

**PSYCHOLOGIE**

Vortrag: Enttäuschungen – und wie  
wir damit umgehen S 10601

**LÄNDER- UND HEIMATKUNDE**

Vortrag: Eine Reise zum K2 in  
China S 10901

**NATURWISSENSCHAFTEN**

Die Natur besser kennenlernen S 11001

**PROGRAMMBEREICH 2:  
KULTUR / GESTALTEN**

**LITERATUR / THEATER**

"Trunken dämmert die Seele mir" –  
Literatur im Stadtgarten S 20101

**TANZ**

Im Kreis und aus der Reihe tanzen S 20501

**MALEN / ZEICHNEN**

Lust auf Zeichnen? S 20701

Mehrfarbiger Linolschnitt,  
Holzschnitt – Die Technik des  
Hochdrucks S 20702

**TEXTILES GESTALTEN**

Filzkurs – Kleiner Obstkorb S 20901  
Blütenrausch aus Filz S 20902

**MUSIK**

Einfache Liedbegleitung mit der  
Gitarre S 21301

**PROGRAMMBEREICH 3:  
GESUNDHEIT**

**ENTSPANNUNG /  
STRESSBEWÄLTIGUNG**

Stopp den Stress – mit Progressi-  
ver Muskelentspannung (PME) S 30102

Yoga – Bewegung – Atmung –  
Entspannung S 30103f

**BEWEGUNG / FITNESS**

Gesundes Kraul- und  
Rückentraining S 30201

**PRÄVENTION / KRANKHEIT /  
GESUNDHEIT**

Vortrag: Selbstbeeinflussung –  
zwei beispielhafte und bewährte  
Techniken S 30301

Wirbelsäulengymnastik S 30302f

Faszientraining S 30306

Gezielte Gymnastik für die  
Halswirbelsäule S 30307

Gesund und kräftig nach den  
Methoden von Pilates, Dorn und  
den 5 Esslingern S 30308

Smovey® S 30309

**GESUNDHEITSPFLEGE**

Vortrag: Bitterstoffe die  
vergessenen Allrounder für Ihr  
Wohlbefinden S 30401

Bürstenmassage eine wunderbare  
Körperpflege mit großem Effekt S 30402

Bauch-Selbstmassage S 30403

Das Immunsystem stärken und  
stressstabiler werden... S 30404

## **ERNÄHRUNG**

Würz- und Heilkräuter aus dem eigenen Garten S 30501

## **PROGRAMMBEREICH 4: SPRACHEN**

### **FRANZÖSISCH**

Französisch für Wiedereinsteiger (A2 und B1) S 40801

## **EINZELVERANSTALTUNGEN**

- |          |   |         |
|----------|---|---------|
| 10.03.21 | Bitterstoffe die vergessenen Allrounder für Ihr Wohlbefinden    | S 30401 |
| 16.04.21 | Enttäuschungen – und wie wir damit umgehen                      | S 10601 |
| 23.04.21 | Eine Reise zum K2 in China                                      | S 10901 |
| 28.04.21 | Grenzen – Nähe – Respekt  | S 10501 |
| 20.05.21 | "Trunken dämmert die Seele mir" – Literatur im Stadtgarten      | S 20101 |
| 16.06.21 | Selbstbeeinflussung – zwei beispielhafte und bewährte Techniken | S 30301 |