

**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 S 30402

Körperpflege mit großem Effekt

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 |