

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

**THEATERPRAXIS /
KLEINKUNST**

Karten-Zauberei – für Kinder ab 10 Jahren S 20402

TANZ

Dance Mix for kids (für Kinder von 6 – 9 Jahren) S 20502

WERKEN

Weihnachts- oder Schutzengel? – Tonkurs für Kinder ab 6 Jahren S 20801

**ENTSPANNUNG /
STRESSBEWÄLTIGUNG**

Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren S 3.0104

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

GESCHICHTE

Vortrag: Geschichtssplitter über Schiltach und Schenkenzell aus der Zimmerischen Chronik S 10101

Vortrag: 1 und 1 gibt manchmal 1 – 200 Jahre evangelische Kirchenunion in Baden und was man daraus folgern könnte S 10102

RECHT

Vortrag: Es hat gekracht – und jetzt? Schadensausgleich nach Verkehrsunfällen S 10301

ERZIEHUNG / PÄDAGOGIK

Online-Vortrag: Großer Bruder, Nesthäkchen, Einzelkind – Der Einfluss der Geschwister auf die Entwicklung des Kindes S 10501

Vortrag: Life Kinetik verbessert das Lernen und reduziert Stress S 10502

PSYCHOLOGIE

Vortrag: „Die Ruhe weg haben“ – Gelassen und souverän auch in turbulenten Zeiten S 10601

NATURWISSENSCHAFTEN

Pilzwanderung S 11001

**PROGRAMMBEREICH 2:
KULTUR / GESTALTEN**

**THEATERPRAXIS /
KLEINKUNST**

Theater und Humor im erzieherischen Alltag S 20401

TANZ

Im Kreis und aus der Reihe tanzen S 20501
Linedance S 20503

MALEN / ZEICHNEN

Lust auf Zeichnen? S 20701
Mehrfarbiger Linolschnitt, S 20702
Holzschnitt – Die Technik des Hochdrucks

MUSIK

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre S 21301

**PROGRAMMBEREICH 3:
GESUNDHEIT**

**ENTSPANNUNG /
STRESSBEWÄLTIGUNG**

Stopp den Stress – mit Progressiver Muskelentspannung (PME) S 30101

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung S 30102f

**PRÄVENTION / KRANKHEIT /
GESUNDHEIT**

Vortrag: Selbstbeeinflussung – zwei beispielhafte und bewährte Techniken S 30301

Vortrag: Psychosomatik – Alles nur Kopsache? S 30302

Wirbelsäulengymnastik S 30303f
Gezielte Gymnastik für die Halswirbelsäule S 30307

Faszientraining S 30308
Smovey® S 30309

Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und den 5 Esslingern S 30310

GESUNDHEITSPFLEGE

Vortrag: Damit Sie gut durch den Winter kommen S 30401

Bürstenmassage eine wunderbare Körperpflege mit großem Effekt S 30402
Bauch-Selbstmassage S 30403

Zilgri – Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem	S 30404		
Das Immunsystem stärken und stressstabiler werden...	S 30405	24.11.21	nur Kopfsache? 1 und 1 gibt manchmal S 10102
Erlebnistag: Auszeit – Jetzt bin ich dran	S 30406		1 – 200 Jahre evangelische Kirchenunion in Baden und was man daraus folgen könnte

ERNÄHRUNG

Wege aus der Hochdruckfalle – Die nichtmedikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks (Hypertonie)	S 30501	12.01.22	Wege aus der Hochdruckfalle – Die nichtmedikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks (Hypertonie) S 30501
Abendgerichte für den Winter	S 30502		

PROGRAMMBEREICH 4: SPRACHEN

ENGLISCH

Englisch für Senioren (A1)	S 40601		
Englisch Konversation und Vokabel- und Grammatikarbeit (B1)	S 40602		

FRANZÖSISCH

Französisch für Wiedereinsteiger (A2 und B1)	S 4.0801		
--	----------	--	--

EINZELVERANSTALTUNGEN

24.09.21	Geschichtssplitter über Schiltach und Schenkenzell aus der Zimmerischen Chronik	S 10101	
01.10.21	„Die Ruhe weg haben“ – Gelassen und souverän auch in turbulenten Zeiten	S 10601	
06.10.21	Selbstbeeinflussung – zwei beispielhafte und bewährte Techniken	S 30301	
15.10.21	Damit Sie gut durch den Winter kommen	S 30401	
19.10.21	Online-Vortrag: Großer Bruder, Nesthäkchen, Einzelkind – Der Einfluss der Geschwister auf die Entwicklung des Kindes	S 10501	
27.10.21	Life Kinetik verbessert das Lernen und reduziert Stress	S 10502	
12.11.21	Es hat gekracht – und jetzt? Schadensausgleich nach Verkehrsunfällen		
17.11.21	Psychosomatik – Alles	S 30302	