

## **INHALTSVERZEICHNIS**

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

#### **NATURWISSENSCHAFTEN**

Vom Schaf zur Wolle – Kurs für  
Kinder im Grundschulalter S 11002

#### **THEATERPRAXIS / KLEINKUNST**

Karten-Zauberei – für Kinder ab  
10 Jahren S 20401

Jonglieren entspannt und macht  
schlau – für Kinder ab 9 Jahren S 20402

#### **TANZ**

Dance Mix for kids (für Kinder von  
6 – 9 Jahren) S 20504

#### **MALEN / ZEICHNEN**

Hochdruck Ostergrußkarten – für  
Kinder von 9 – 12 Jahren S 20702

#### **WERKEN**

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

#### **HANDWERK / KUNSTHAND- WERK**

Seifenworkshop für Grundschul-  
kinder S 21001

#### **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**

##### **GESCHICHTE**

Vortrag: Die Zähringer S 10101

##### **ERZIEHUNG / PÄDAGOGIK**

Online-Vortrag: Neue Wege mit  
Kindern S 10501

##### **PSYCHOLOGIE**

Vortrag: Enttäuschungen – und wie  
wir damit umgehen S 10601

„Die Ruhe weg haben“ – Gelassen  
und souverän auch in turbulenten  
Zeiten S 10602

#### **LÄNDER- UND HEIMATKUNDE**

Vortrag: Eine Reise zum K2 in  
China S 10901

#### **NATURWISSENSCHAFTEN**

Pflanzenführung im Biotop Weiher-  
moos S 11001

#### **PROGRAMMBEREICH 2: KULTUR / GESTALTEN**

##### **LITERATUR / THEATER**

Literarisches Gespräch: Ein  
Schwabe in Baden: Friedrich Schil-  
ler S 20101

##### **TANZ**

Im Kreis und aus der Reihe tanzen S 20501  
Linedance für Anfänger S 20502  
Linedance S 20503

##### **MALEN / ZEICHNEN**

Mehrfarbiger Linolschnitt,  
Holzschnitt – Die Technik des  
Hochdrucks S 20701

##### **MUSIK**

Einfache Liedbegleitung mit der  
Gitarre S 21301  
Liedbegleitung mit der Gitarre für  
Fortgeschrittene S 21302

#### **PROGRAMMBEREICH 3: GESUNDHEIT**

##### **ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG**

Stopp den Stress – mit Progressi-  
ver Muskelentspannung (PME) S 30101  
Yoga – Bewegung – Atmung –  
Entspannung S 30102f

##### **BEWEGUNG / FITNESS**

Gesundes Kraul- und  
Rückentraining S 30201

##### **PRÄVENTION / KRANKHEIT / GESUNDHEIT**

Vortrag: Der Wald als Quelle der  
Gesundheit S 30301

Vortrag: Normales und krankhaftes Altern des Gehirns	S 30302	29.04.22	Mit Schwung in den Frühling	S 30401
Wirbelsäulengymnastik	S 30303f	30.04.22	Die Zähringer	S 10101
Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und den 5 Esslingern	S 30305	04.05.22	„Die Ruhe weg haben“ – Gelassen und souverän auch in turbulenten Zeiten	S 10602
Smovey®	S 30306			
Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts	S 30307	13.05.22	Eine Reise zum K2 in China	S 10901

### **GESUNDHEITSPFLEGE**

Vortrag: Mit Schwung in den Frühling	S 30401	01.07.22	Literarisches Gespräch: Ein Schwabe im heutigen Baden: Friedrich Schiller	S 20101
Einladung zu einem „duften“ Abend	S 30402			
Zilgrei – Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem	S 30403			
Toll aussehen – schnell und einfach	S 30404			
Bauch-Selbstmassage	S 30405			
Bürstenmassage eine wunderbare Körperpflege mit großem Effekt	S 30406			

### **ERNÄHRUNG**

Wurz- und Heilkräuter aus dem eigenen Garten	S 30501			
--	---------	--	--	--

### **PROGRAMMBEREICH 4: SPRACHEN**

#### **ENGLISCH**

Englisch für Senioren und Wiedereinsteiger (A2)	S 40601			
Englisch Konversation und Vokabel- und Grammatikarbeit	S 40602			

#### **FRANZÖSISCH**

Französisch für Wiedereinsteiger (A2 und B1)	S 40801			
--	---------	--	--	--

### **TECHNISCHER GRUNDLEHRGANG**

Das Fahrrad - ein Buch mit 7 Siegeln?	S 50501			
---------------------------------------	---------	--	--	--

### **EINZELVERANSTALTUNGEN**

09.03.22	Online-Vortrag: Neue Wege mit Kindern	S 10501		
23.03.22	Der Wald als Quelle der Gesundheit	S 30301		
01.04.22	Enttäuschungen – und wie wir damit umgehen	S 10601		
06.04.22	Normales und krankhaftes Altern des Gehirns	S 30302		