

INHALTSVERZEICHNIS

JUNGE VHS: FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

THEATERPRAXIS / KLEINKUNST

Zirkus-Zauber-Abenteuer für Kin- S 20401
der ab 7 Jahren

MALEN / ZEICHNEN

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

WERKEN

Dino, Echse oder Krokodil – Ton- S 20801
kurs für Kinder ab 6 Jahren

HANDWERK / KUNSTHAND- WERK

Seifenworkshop für Grundschul- S 21001
kinder

PROGRAMMBEREICH 1: POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT

UMWELT

Vortrag: "Ultra Fast Fashion" – S 10001
Schluss mit der Wegwerfmode

GESCHICHTE

Lesung: "Ich kann einfach da nicht S 10101
mit." – Luise Schulte am Esch:

Briefe nach Schiltach 1931 – 1943

Vortrag: Flucht und Vertreibung – S 10102

Menschen ohne Heimat – Integra-
tion

ERZIEHUNG / PÄDAGOGIK

Vortrag: „Schlaf – Kindlein schlaf“ S 10501

PSYCHOLOGIE

Vortrag: Männer und Frauen S 10601

Neuen Focus setzen mit Kommuni- S 10602
kations- und Mentaltraining in Ver-
bindung mit Körpersprache

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

Vortrag: Kolumbien S 10901

NATURWISSENSCHAFTEN

Pilzwanderung S 11001

Vortrag: Tierisch nützliche Helfer S 11002
im Garten

PROGRAMMBEREICH 2: KULTUR / GESTALTEN

TANZ

Im Kreis und aus der Reihe tanzen S 20501

Linedance für Anfänger S 20502

Linedance für Fortgeschrittene S 20503

MALEN / ZEICHNEN

Mehrfarbiger Linolschnitt, S 20701

Holzschnitt – Die Technik des
Hochdrucks

MUSIK

Einfache Liedbegleitung mit der S 21301
Gitarre

PROGRAMMBEREICH 3: GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Online-Kurs: Stopp den Stress – S 30101
mit Progressiver Muskelentspan-
nung (PME)

Yoga – Bewegung – Atmung – S 30102f

Entspannung

Meditation S 30104

PRÄVENTION / KRANKHEIT / GESUNDHEIT

Vortrag: Psychosomatik – Alles nur S 30301
Kopfsache?

Wirbelsäulengymnastik S 30302f

Gesund und kräftig nach den S 30305

Methoden von Pilates, Dorn und
den 5 Esslingern

Schonende Gymnastik für bean- S 30306
spruchte Gelenke

Smovey® S 30307

Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts S 30308f

Besseres Sehen durch Visualtrai- S 30310
ning

GESUNDHEITSPFLEGE

Vortrag: Damit Sie gut durch den S 30401
Winter kommen

Bürstenmassage eine wunderbare S 30402

Körperpflege mit großem Effekt

Bauch-Selbstmassage S 30403

Das Immunsystem stärken und S 30404

stressstabiler werden...

Die Dorn-Methode – Damit der S 30405

Körper wieder ins Lot kommt

ERNÄHRUNG

Vortrag: Gesund und nachhaltig genießen: Flexitarier – es muss nicht immer Fleisch sein	S 30501
Abendgerichte für den Winter	S 30502

PROGRAMMBEREICH 4: SPRACHEN

ENGLISCH

Englisch für Wiedereinsteiger (A2)	S 40601
Englisch Konversation und Vokabel- und Grammatikarbeit (B1)	S 40602

SPANISCH

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse	S 42201
--------------------------------	---------

EINZELVERANSTALTUNGEN

23.09.22	Lesung: "Ich kann einfach da nicht mit." – Luise Schulte am Esch: Briefe nach Schiltach 1931 – 1943	S 10101
28.09.22	Psychosomatik – Alles nur Kopfsache?	S 30301
30.09.22	"Ultra Fast Fashion" – Schluss mit der Wegwerfmode	S 10001
14.10.22	Damit Sie gut durch den Winter kommen	S 30401
19.10.22	„Schlaf – Kindlein schlaf“	S 10501
28.10.22	Reisebericht: Kolumbien	S 10901
10.11.22	Flucht und Vertreibung – Menschen ohne Heimat – Integration	S 10102
16.11.22	Tierisch nützliche Helfer im Garten	S 11002
24.11.22	Männer und Frauen	S 10601
30.11.22	Gesund und nachhaltig genießen: Flexitarier – es muss nicht immer Fleisch sein	S 30501