



VHS unterwegs

Nachwächterführung

Der Nachwächter Holger Otto lädt zu einer Führung durch den alten historischen Stadtkern ein. Dabei schlägt er die wichtigsten Seiten des „steinernen Geschichtsbuches“ auf und erklärt an markanten Gebäuden und Plätzen, wie sich die Stadt seit der Gründung im 12. Jahrhundert bis in die heutigen Tage entwickelt hat.

109510

Holger Otto

Freitag, 18. Oktober 2024, 19:00-21:00 Uhr
Rathaus Mahlberg, Rathausplatz 7
6,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Entspannung – Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

Zurück zur inneren Mitte mit Entspannungstraining

Im Kurs lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training kennen. Kursinhalte sind auch Fantasiereisen, Bodyscan- und Atemübungen. Wir sprechen über unser Mindset und wie man es mit Mentaltraining neu „programmieren“ kann. Dadurch können Sie neue Kraft tanken und mit mehr Gelassenheit Ziele leichter erreichen.

301502

Nicole Andlauer

Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 24. September 2024, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
97,50 EUR

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie im wöchentlichen Wechsel zwei Entspannungstechniken kennen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Geübt wird in der Rückenlage auf dem Boden oder in Sitzhaltung auf dem Stuhl. Innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Stress werden dadurch gemildert.

301501

Sybille Schabla

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2024, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
73,- EUR

Tibet Yoga - die 5 tibetischen Übungen

Erlernen Sie in diesem Workshop fünf einfache Körperübungen aus dem alten Tibet. Diese Übungen verbinden Körper und Bewusstsein. Sie werden meditativ und mit bewusster Atemlenkung, in einem langsamen Bewegungszyklus geübt. Die Übungen wirken positiv auf den Verdauungstrakt, regulieren Bluthochdruck und tragen

dazu bei, dass der Körper beweglicher, aktiver und jugendlicher wird.

301539

Sybille Schabla

Samstag, 26. Oktober 2024, 14:00-17:00 Uhr
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
23,50 EUR

Hatha-Yoga

Die Heilwirkungen des Hatha-Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301545

Sybille Schabla

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 23. September 2024, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
73,- EUR

Hatha-Yoga

301549

Sybille Schabla

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 23. September 2024, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
73,- EUR

Hatha-Yoga

301540

Sybille Schabla

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2024, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
73,- EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Nachmittag

301550

Sybille Schabla

Mittwoch, 16:45-17:45 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2024, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,- EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302502

Claudia Brehm

Freitag, 10:00-11:00 Uhr
ab Freitag, 6. September 2024, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Pilates

302505

Julia Walter

Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2024, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Stretching and Relax

302506

Julia Walter

Donnerstag, 10:00-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2024, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus,
Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
66,- EUR

Ernährung

Veganer Vorratsschrank

Es lohnt sich, einige vegane Grundnahrungsmittel auf Vorrat herzustellen, um auch in kurzer Zeit schnell ein vollwertiges und leckeres veganes Essen auf den Tisch zu stellen. Wir lernen Rippchen-die-keine-sind, vegetarische Würstchen, Cashew-Creme fraiche, gehobelten Parmesan, gemahlene Parmesan, eine gesunde Instant-Käsesauce und selbstgemachten veganen Feta kennen. Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter, Messer, Schneidebrett. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305504

Nicole Kremling

Mittwoch, 11. Dezember 2024, 18:00-21:00 Uhr
Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprache

Französisch B1.1 - 24. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4.

408501

Marie-Christine Drouot

Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 24. September 2024, 11 x
Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1
107,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)