



VHS unterwegs

Nachtwächterführung

Bei einer Führung durch den alten Stadtkern schlägt der Nachtwächter Holger Otto die wichtigsten Seiten des „steinernen Geschichtsbuches“ auf und erklärt an markanten Gebäuden und Plätzen, wie sich die Stadt seit der Gründung im 12. Jahrhundert entwickelt hat.

109510

Holger Otto
Freitag, 7. Oktober 2022, 19:00-20:30 Uhr
Rathaus Rathausplatz 7
5,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Entspannung – Bewegung

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

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2022, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
66,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Meditation für Anfänger und Wiedereinsteiger

301502

Joachim Räuber
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2022, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
91,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)



Hatha-Yoga

301540

Sybille Schabla
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2022, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
79,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Hatha-Yoga

Sybille Schabla
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6
91,- EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 26. September 2022, 12 x

301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 26. September 2022, 12 x

Yoga - ein ruhiger Ausgleich

301547

Joachim Räuber
Dienstag, 19:15-20:45 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2022, 12 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
79,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Yoga auf dem Stuhl

301550

Sybille Schabla
Mittwoch, 16:15-17:45 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2022, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
76,- EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

Bodyfit

Claudia Brehm
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
45,- EUR (min. 8/max.)

302501

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 26. September 2022, 10 x

302503

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2022, 10 x

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302502

Claudia Brehm
Mittwoch, 08:30-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2022, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
60,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Pilates

Claudia Brehm
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
45,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302508

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 26. September 2022, 10 x

302509

Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2022, 10 x

Gesundheit – Ernährung

Essen fürs Klima

Die vegane Ernährung leistet einen Beitrag zur Ernährungsgerechtigkeit und zum Umweltschutz. Beim Kochen eines veganen Essens erfahren Sie Wissenswertes über den Gesundheitsaspekt der veganen Ernährung.

305501

Rosemarie Weber
Samstag, 19. November 2022, 10:00-14:00 Uhr
Schule Seeweg 28, Lehrküche
24,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Bitte zu allen Kochkursen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter mitbringen.
Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Vegetarische indische Küche

Exotische Gewürze geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Ursula Sicheneder
Schule Seeweg 28, Lehrküche
24,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

305502

Freitag, 9. Dezember 2022, 17:00-21:00 Uhr

305503

Freitag, 10. Februar 2023, 17:00-21:00 Uhr

Sprache

Französisch B1.2 - 20. Semester

Perspectives/Allez-y! B1, ab Lektion 9.

408501

Marie-Christine Drouot
Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2022, 11 x
Schule Seeweg 28, Raum 1
97,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)