

VHS Außenstelle Wittelshofen

www.wittelshofen.de

Leitung: Hansjürgen Wölfinger

Westhang 16

91749 Wittelshofen

Tel.: (09854) 97 62 97

E-Mail: hansjuergen.woelfinger@hawo-line.de

Auskunft: bei den jeweiligen Kursleiterinnen



VHS-Kurse Außenstelle Wittelshofen Frühjahrssemester 2019

Kursbelegung Küche Grundschule Hesselberg-Süd Wittelshofen

H23841F Wittelshofen

Erfolgsprinzip Low-Carb

Anja Riedel, Gesundheitspädagogin für Ernährung

1 Abend, 28.03.2019

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Grund- und Mittelschule Hesselberg-Süd, Küche, Schulstr. 17

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Low Carb bedeutet wenige Kohlenhydrate – und das ist kurz und knapp das, was diese Ernährungsform ausmacht. Aber wenn die Kohlenhydrate (kurz »Carbs«, von Englisch »carbohydrates«) wegfallen, was bleibt dann übrig auf dem Teller? Keine Sorge: jede Menge. Denn bei einer kohlenhydratreduzierten Ernährung geht es nicht darum zu hungern
Auskunft: 09854/979700

H23842F Wittelshofen (max 12 Personen)

Fingerfood mit dem Thermomix

Eva Wißmeier

1 Abend, 31.05.2018

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Grundschule Wittelshofen, Schulstr. 17, Küche,

Kursgebühr: 10,00 € zuzügl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Fingerfood ist eine tolle Sache. Die kleinen Köstlichkeiten sind der Hit auf jeder Party. Für Gastgeber lässt sich so das Essen für eine Party ganz entspannt vorbereiten. Ob als Vorspeise oder kleiner Snack für die lockere Runde, es gibt viele Gelegenheiten für das unkomplizierte Essvergnügen – mit dem Thermomix im Nu gemacht.

Dieser Kurs ist für alle Thermomixfans, aber auch für Interessierten, die keinen Thermomix besitzen.

Bitte Thermomix (wenn vorhanden), Geschirrtücher, Schraubgläser, Plastikdosen und eigene Verpflegung mitbringen.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin: 09823 /926222

H28423F Wittelshofen (max 12 Personen)

Fingerfood mit dem Thermomix

Eva Wißmeier

1 Abend, 01.06.2018

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Grundschule Wittelshofen, Schulstr. 17, Küche,

Kursgebühr: 10,00 € zuzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Fingerfood ist eine tolle Sache. Die kleinen Köstlichkeiten sind der Hit auf jeder Party.

Für Gastgeber lässt sich so das Essen für eine Party ganz entspannt vorbereiten. Ob als Vorspeise oder kleiner Snack für die lockere Runde, es gibt viele Gelegenheiten für das unkomplizierte Essvergnügen – mit dem Thermomix im Nu gemacht.

Dieser Kurs ist für alle Thermomixfans, aber auch für Interessierten, die keinen Thermomix besitzen.

Bitte Thermomix (wenn vorhanden), Geschirrtücher, Schraubgläser, Plastikdosen und eigene Verpflegung mitbringen.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Kursleiterin: 09823 /926222

Kursbelegung Turnhalle Grundschule Hesselberg-Süd Wittelshofen

J10841F Wittelshofen

Total Body

Anja Riedel, Übungsleiterin Breitensport

9 Abende, 25.03.2019 - 03.06.2019

Montag, 18:25 - 19:25 Uhr

Grundschule Wittelshofen, Schulstr. 17, Turnhalle,

Kursgebühr: 36,00 €

Ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining ohne und mit Zusatzgeräten wie z.B. Hanteln und Bändern. Für alle, die Lust haben etwas für Ihre Gesundheit und Figur zu tun, denn gemeinsam macht es mehr Spaß.

Bitte eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Auskunft: 09854/979700

H44841F Wittelshofen

Rehasport für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen

Camila Pieri Pagno, Übungsleiterin B Reha-Sport

12 Abende, 09.04.2019 - 23.07.2019

Dienstag, 19:15 - 20:00 Uhr

Grundschule Wittelshofen, Schulstr. 17, Turnhalle,

Kursgebühr: 33,00 €

Reha-Sport Orthopädie ist ein gezieltes Angebot bei Rücken-, Knie-, Hüft- oder Schulterbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen, Osteoporose, Skoliose etc. Kursinhalte sind Sport, aber auch gezielte bewegungstherapeutische Übungen, abgestimmt auf Vorerkrankungen und Behinderungen. Ziel ist die Stärkung von Ausdauer und Kraft sowie der Verbesserung von Koordination und Flexibilität. Die Übungen orientieren sich immer am Alter und den körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen.

Ab der beantragten Zulassung dieses Kurses als Rehasport-Maßnahme können bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung die Kosten von der jeweiligen Krankenkasse übernommen werden.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

Auskunft: 09854/979434