

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 Herbstsemester 2019

Kursbelegung Küche Grundschule Hesselberg-Süd Wittelshofen

H23841H Wittelshofen

Lust auf Italien

Anja Riedel, Gesundheitspädagogin für Ernährung

1 Abend, 14.11.2019

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Küche

Kursgebühr: 12,00 € zuzügl. Lebensmittelkosten

Pasta, Pizza und Amore – der Urlaub in Italien beginnt auf dem Teller. Knusprige Crostini, lecker gefüllte Cannelloni, toskanischer Salat und natürlich darf der Nachtsch nicht fehlen. La Dolce Vita! Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Auskunft: 09835/97910

Kursbelegung Turnhalle Grundschule Hesselberg-Süd Wittelshofen

J10841H Wittelshofen

Total Body

Anja Riedel, Übungsleiterin Breitensport

12 Abende, 16.09.2019 - 16.12.2019

Montag, 18:30 - 19:30 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 48,00 €

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.

Kein Unterricht am 21.10.2019

Auskunft: 09835/97910

H44841H Wittelshofen

Rehasport für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen

Camila Pieri Pagno, Übungsleiterin B Reha-Sport

12 Abende, 24.09.2019 - 17.12.2019

Dienstag, 19:15 - 20:00 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 39,00 €

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 die Verbesserung von Koordination und Flexibilität. Die Übungen orientieren sich immer am Alter und den körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen.

Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung können die Kosten von der jeweiligen Krankenkasse übernommen werden.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

Auskunft: 09835/97910

H44841W Wittelshofen

Rehasport für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen

Camila Pieri Pagno, Übungsleiterin B Reha-Sport

12 Abende, 07.01.2020 - 31.03.2020

Dienstag, 19:15 - 20:00 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 39,00 €

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 die Verbesserung von Koordination und Flexibilität. Die Übungen orientieren sich immer am Alter und den körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen.

Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung können die Kosten von der jeweiligen Krankenkasse übernommen werden.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

Auskunft: 09835/97910

J10841W Wittelshofen

Total Body

Anja Riedel, Übungsleiterin Breitensport

6 Abende, 13.01.2020 - 17.02.2020

Montag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 24,00 €

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: 09835/97910