

VHS Außenstelle Wittelshofen

www.wittelshofen.de

Leitung: Anja Riedel

Vorstadt 3

91749 Wittelshofen

Tel.: (09854) 97 97 00

E-Mail: a.riedel14@gmx.de

Auskunft: bei den jeweiligen Kursleiterinnen



VHS-Kurse Außenstelle Wittelshofen - Herbstsemester 2020

1. Turnhalle Grundschule Wittelshofen

H41841H Wittelshofen

Wohlfühl-Gymnastik

Camila Pieri Pagno,

14 Abende, 15.09.2020 - 22.12.2020

Dienstag, 19:15 - 20:00 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 45,50 €

Ganzkörpergymnastik für jedes Alter. Eine Mischung aus Mobilisation-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, Streßabbau und Erhaltung der Beweglichkeit. Die persönlichen Grenzen werden berücksichtigt.

Bitte ein großes Handtuch und eine eigene Matte mitbringen.

Auskunft: 09835/97910

H41841W Wittelshofen

Wohlfühl-Gymnastik

Camila Pieri Pagno,

10 Abende, 12.01.2021 - 23.03.2021

Dienstag, 19:15 - 20:00 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 32,50 €

Ganzkörpergymnastik für jedes Alter. Eine Mischung aus Mobilisation-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, Streßabbau und Erhaltung der Beweglichkeit. Die persönlichen Grenzen werden berücksichtigt.

Bitte ein großes Handtuch und eine eigene Matte mitbringen.

Auskunft: 09835/97910

J10841H Wittelshofen

Total Body

Anja Riedel, Übungsleiterin Breitensport

7 Abende, 14.09.2020 - 26.10.2020

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

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 28,00 €

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

J10841W Wittelshofen

Total Body

Anja Riedel, Übungsleiterin Breitensport

6 Abende, 09.11.2020 - 14.12.2020

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

J10841Z Wittelshofen

Total Body

Anja Riedel, Übungsleiterin Breitensport

5 Abende, 11.01.2021 - 08.02.2021

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

Grundschule, Schulstr. 17, Turnhalle

Kursgebühr: 20,00 €

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

2. Klassenraum Grundschule Wittelshofen

K41841H Wittelshofen

Malen? Kann jede*r

Nelly Kunz

1 Nachmittag, 30.01.2021

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

Grundschule, Schulstr. 17

Kursgebühr: 14,00 € zzgl. Materialkosten (je nach Verbrauch)

Selbst Pablo Picasso wusste es schon, "Als Kind ist jeder ein Künstler - die Kunst ist es als Erwachsener einer zu bleiben". Durch Achtsamkeitsübungen zu Beginn jedes Termins schaffen wir einen wertschätzenden Raum, in dem alles willkommen ist, was entsteht. Nicht das Ergebnis steht im Vordergrund, sondern das Malen an sich und die dabei entstehende Entspannung.

Wir malen je nach Belieben mit verschiedenen Farben auf Papier (z- B. Pastell-, Aquarellkreide, etc.). Es sind keine Vorkenntnisse oder Talente erforderlich.

Jeder Termin bildet eine in sich abgeschlossene Einheit und baut nicht aufeinander auf.
Bitte Wohlfühlkleidung, die auch keine Farbe scheut, anziehen.
Bitte kommen Sie 10 Minutenvor Kursbeginn.
Auskunft: 09835/97910