

Die folgenden Kurse werden zusammen mit der Lebenshilfe geplant und durchgeführt. Wer einen Fahrdienst benötigt, wende sich bitte an Frau Klotz von der Lebenshilfe unter der Telefonnr. 06021 306814. Die Anmeldung zu den Kursen läuft über die vhs.

**47210-F Fußball und mehr (für Jugendliche von 12- bis 18)** Jan Messmer

Wir spielen Fußball mit allem, was dazu gehört: Aufwärmübungen, Muskeltraining, Beweglichkeitsübungen...ach ja, gekickt wird auch. 27,60 €, 6 bis 14 Personen  
ab Mo, 04.10.2010, 12 x, 15:30-17:00 Erthalschule Turnhalle

**47212-F Orientalischer Tanz für Menschen mit und ohne Behinderung**

Christiane Weber Ute Greifenstein  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Schal oder Tuch für die Hüfte.  
27,60 €, 6 bis 13 Personen ab Di, 28.09.2010, 12 x, 17:00-18:30  
vhs am Südbahnhof Raum U01

**47213 Rock´n Roll - integrativer Kurs**

Wochenendseminar Ilona Wengerter Elke Hößbacher-Zeisberger  
Mit Spiel und Spaß erlernen wir die Grundfiguren des ursprünglichen Rock´n Roll aus den Fünfziger Jahren und können auf der nächsten Party glänzen.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, T-shirts zum Wechseln, kleines Handtuch (wir schwitzen), Getränk (Wasser, Apfelsaftschorle), Geld für Mittagsimbiss  
11,00 €, 6 bis 10 Personen Sa, 23.10.2010 11:00 - 17:00 vhs-Haus Raum U06,

**47221 Massage und Wohlfühl Tipps zum richtigen Entspannen**

Wochenendseminar Kristin Kaiser Vanessa Groh  
In diesem Seminar werden den TeilnehmerInnen vielfältige Möglichkeiten geboten, dem Alltag zu entfliehen und neue Energien aufzutanken. Durch Entspannungsübungen, kleine Massageeinheiten und ein individuelles Wohlfühlprogramm wird versucht, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Der Spaß an den Übungen steht im Vordergrund. Der Kursablauf wird auf Wünsche und Anregungen der Teilnehmer abgestimmt.  
Rollstuhlfahrerinnen können leider nicht teilnehmen.  
Bitte mitbringen: Kissen, Kuschelecke  
23,20 €, inkl. Materialkosten: 10,00 €  
6 bis 10 Personen  
Sa, 15.01.2011 11:00 - 15:30  
So, 16.01.2011 13:00 - 17:30  
vhs-Haus Raum U06

**47222 Entspannung mit Fitness, Tanz und Musik**

Wochenendseminar  
Martina Volk  
Theresia Jäger  
Nach den Feiertagen gönnen wir uns ein paar Stunden für uns selbst und zu unserer Freude. Gemeinsam beginnen wir mit einer Gymnastik, bereiten danach ein vollwertiges gesundes Menü mit Lebensmitteln aus der Region zu. Den Tisch decken wir liebevoll mit selbst hergestellten Dekorationen. Der Nachmittag beginnt mit Musik und Tanz und endet mit dem Gießen von Duftkerzen. Der Tag klingt aus mit einer Wohlfühlheit.  
Bitte mitbringen: Schürze, gut verschließbare Dose  
16,40 €, inkl. Materialkosten: 6,00 €  
6 bis 8 Personen  
Sa, 29.01.2011 10:00 - 16:00  
Wohnheim der Lebenshilfe, Spessartstr. 45

**47231 Kochen mit netten Menschen**

Verena Wick  
Melanie Fleischmann  
Im Sommer verlangt der Körper nach kleinen, leichten Mahlzeiten aus frischen Produkten der Saison. Luftig lockere Desserts und Gebäck runden den Mahlzeiten ab.  
Bitte mitbringen: Schürze  
25,40 €, inkl. Lebensmittelkosten: 15,00 €  
3x, 6 bis 10 Personen  
ab Mo, 11.10.2010, 17:30-20:30  
vhs-Haus Raum E09

**47232 Weihnachtszeit: Kochen mit netten Menschen**

Verena Wick  
Melanie Fleischmann  
Wir verschönern uns die dunkle Zeit mit Gerichten, Desserts und natürlich süßen Überraschungen, die zu Advent und Weihnachten passen.  
Bitte mitbringen: Schürze  
40,80 €, inkl. Lebensmittelkosten: 20,00 €  
4x, 6 bis 10 Personen  
ab Mo, 22.11.2010, 17:30-20:30

vhs-Haus Raum E09

#### **47233 Wir füllen unsere Plätzchendose**

Wochenendseminar

Elke Hößbacher-Zeisberger

Ilona Wengerter

An diesem Samstag rüsten wir uns für die Adventszeit. Wir backen leckere Plätzchen, Lebkuchen und andere Köstlichkeiten und nehmen unsere gefüllte Plätzchendose mit nach Hause.

In den Materialkosten ist das Mittagessen miteingeschlossen und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer erhält eine Rezeptmappe.

Bitte mitbringen: Plätzchendose, Getränk, 2 Geschirrhandtücher, Schürze

17,40 €, inkl. Lebensmittelkosten: 7,00 €

1x, 6 bis 8 Personen

Sa, 27.11.2010 11:00 - 17:00

vhs-Haus Raum E09

#### **47234 Mein Lieblingsmenü**

##### **Kochen für Menschen mit Behinderung**

Katrin Ellenrieder

Kristin Kaiser

Hier bekommt jede und jeder seine eigene Wurst gebraten, denn wir kochen, was die Teilnehmer gerne essen.

37,00 €, inkl. Lebensmittelkosten: 17,00 €

4x, 6 bis 8 Personen

ab Di, 30.11.2010, 17:30-20:30

vhs-Haus Raum E09

#### **47235 Mein Lieblingsmenü**

##### **Kochen für Menschen mit Behinderung**

Katrin Ellenrieder

Kristin Kaiser

Beschreibung siehe Kursnr. 47234.

37,00 €, inkl. Lebensmittelkosten: 17,00 €

4x, 6 bis 8 Personen

ab Mo, 11.01.2010, 17:30-20:30

vhs-Haus Raum E09

#### **47236 Fit im Winter: Kochen mit netten Menschen**

Verena Wick

Melanie Fleischmann

Wir entscheiden gemeinsam, was wir kochen und gehen dabei auf die Wünsche der TeilnehmerInnen ein.

Gleichzeitig achten wir auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Vitamine.

Bitte mitbringen: Schürze

25,40 €, inkl. Lebensmittelkosten: 15,00 €

3x, 6 bis 10 Personen

ab Mo, 17.01.2011, 17:30-20:00

vhs-Haus Raum E09

#### **47251-F Kleine Künstlerwerkstatt**

Martina Volk

Theresia Jäger

Gemeinsam basteln wir kreativ und der Jahreszeit gemäß und bereiten auch kleine Leckereien zu. So stellen wir verschiedene Adventsdekorationen, große Sterne und ausgefallene Weihnachtskarten her. Außerdem verwöhnen wir uns mit Fingerfood, regionalen Toasts und Spaghetti. Salat und Dessert dürfen dabei nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder Kochschürze zum Schutz der Kleidung.

40,00 €, inkl. Materialkosten: 18,00 €

6 bis 8 Personen

ab Di, 05.10.2010, 6 x, 17:30-20:00

Wohnheim der Lebenshilfe, Spessartstr. 45

#### **47252 Weihnachtsfieber - rund um das große Fest**

Kristin Kaiser

Vanessa Groh

Wir basteln, backen, feiern, lesen und singen rund um das Thema Weihnachten, von A wie Adventskranz binden bis Z wie Zimtsterne backen.

Bitte mitbringen: 1 Heftmappe, Buntstifte, Schere

37,70 €, inkl. Materialkosten: 20,00 €

6 bis 12 Personen

ab Mi, 17.11.2010, 6 x, 17:30-19:30

Raum wird bekanntgegeben