

## **vhs-Programm für behinderte und nicht behinderte Menschen**

**Die folgenden Veranstaltungen werden zusammen mit der Lebenshilfe geplant und durchgeführt. Wer einen Fahrdienst benötigt, wendet sich bitte an Frau Klotz bei der Lebenshilfe unter Telefon 06021 306814. Die Anmeldung läuft über die vhs.**

### **47210 Fußball und mehr:**

#### **Balltraining (für Jugendliche von 12- bis 18 Jahren)**

Jan Messmer / Marcel Baier

Wir spielen Fußball mit allem, was dazu gehört: Aufwärmübungen, Muskeltraining, Beweglichkeitsübungen...ach ja, gekickt wird auch.

*28,80 €, 6 bis 14 Personen / ab Mi, 07.03.2012, 12 x, 15:30-17:00*

*Ort wird noch bekannt gegeben*

### **47211 Bewegung, Spiel und Spaß**

Kristin Kaiser / Vanessa Groh

In diesem Seminar steht die Freude an Bewegung und Gruppenspielen im Vordergrund. Jeder kann im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten etwas für seine Fitness tun. Von A wie Aufwärmübungen bis Z wie Zirkeltraining ist für jeden etwas dabei. Das Gebäude ist nicht für den Rollstuhl geeignet. Bitte mitbringen: Hallenschuhe. *16,00 €, 6 bis 10 Personen ab Fr, 09.03.2012, 5x, 17:30 - 19:30*

*vhs am Südbahnhof Raum E01*

### **47212-F Orientalischer Tanz**

Christiane Weber / Ute Greifenstein

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Schal oder Tuch für die Hüfte.

*33,60 €, 6 bis 13 Personen / ab Di, 14.02.2012, 14 x, 17:00-18:30 /*

*vhs am Südbahnhof Raum U01*

### **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 / *26,20 €, inkl. Materialkosten: 10,00 € /*

*6 bis 10 Personen / Sa, 19.05.2012 11:00 - 15:30*

*So, 20.05.2012 13:00 - 17:30 / vhs-Haus Raum U06*

### **47231 Frühlings- und Osterzeit: Kochen mit netten Menschen**

Verena Vogt / Melanie Fleischmann

Wir kochen gemeinsam verschiedene Frühlings- und Ostermenüs und gehen gern auf Wünsche der Teilnehmer ein.

*20,80 €, inkl. Lebensmittelkosten: 10,00 € / 2x, 6 bis 10 Personen*

*ab Mo, 27.02.2012, 17:30 - 20:30 vhs-Haus Küche*

### **47232 Mein Lieblingsmenü**

Kristin Kaiser / Katrin Ellenrieder

Hier bekommt jede und jeder seine eigene Wurst gebraten, denn wir kochen, was die Teilnehmer gerne essen. *41,60 €*, inkl. Lebensmittelkosten: *20,00 € / 4x, 6 bis 8 Personen / ab Di, 28.02.2012, 17:30-20:30 / vhs-Haus Küche*

### **47233 Rund um den Hefeteig: Stutenkerle und Co.**

Wochenendseminar / Elke Hößbacher-Zeisberger / Ilona Wengerter

Hefeteig ist einfach herzustellen – wenn man es kann. Vor allen Dingen lässt sich Hefeteig ganz unterschiedlich weiterverarbeiten, zu Blechkuchen z. Bsp., Teilchen oder eben Stutenkerlen.

*18,30 €*, inkl. Lebensmittelkosten: *7,50 € / 6 bis 8 Personen*

*Sa, 03.03.2012 11:00 - 17:00 / vhs-Haus Küche*

### **47234 Mein Lieblingsmenü**

Kristin Kaiser / Katrin Ellenrieder

Beschreibung siehe Kursnr. 47232

*41,60 €*, inkl. Lebensmittelkosten: *20,00 € / 4x, 6 bis 8 Personen*

*ab Di, 17.04.2012, 17:30-20:30 / vhs-Haus Küche*

### **47235 Sommerzeit: Kochen mit netten Menschen**

Verena Vogt / Melanie Fleischmann

Wir kochen gemeinsam sommerliche Menüs und gehen dabei gern auf die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein. Bitte mitbringen: Schürze /

*31,20 €*, inkl. Lebensmittelkosten: *15,00 € / 3x, 6 bis 10 Personen /*

*ab Mo, 25.06.2012, 17:30-20:30 / vhs-Haus Küche*

### **47251 Theater spielen für behinderte und nicht behinderte Menschen**

Wochenendseminar / Agnieszka Kleemann / Torsten Kleemann

Mit Spiel und Spaß wecken wir zusammen die in jedem schlummernde Kreativität und Spielfreude. Wir schlüpfen in Rollen, lassen uns von unserer Fantasie leiten und entwickeln Geschichten und Szenen, die wir am zweiten Tag aufführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leute, die beim letzten Workshop dabei waren, können weiterentwickeln, was sie zuvor erarbeiteten oder setzen sich mit neuen Rollen auseinander. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken, Pausensnack, Getränke

*31,00 €*, *6 bis 12 Personen / Sa, 03.03.2012 13:00 - 17:00*

*So, 04.03.2012 13:00 - 17:00 / vhs am Südbahnhof Raum E01*

### **47252 Theater spielen für behinderte und nicht behinderte Menschen**

Wochenendseminar / Agnieszka Kleemann / Torsten Kleemann

Mit Spiel und Spaß wecken wir zusammen die in jedem schlummernde Kreativität und Spielfreude. Wir schlüpfen in Rollen, lassen uns von unserer Fantasie leiten und entwickeln Geschichten und Szenen, die wir am zweiten Tag aufführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leute, die beim letzten Workshop dabei waren, können weiterentwickeln, was sie zuvor erarbeiteten oder setzen sich mit neuen Rollen auseinander. Das Gebäude ist nicht für den Rollstuhl geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken, Pausensnack, Getränke

*31,00 €*, *6 bis 12 Personen /*

*Sa, 28.04.2012 13:00 - 17:00 / So, 29.04.2012 13:00 - 17:00 /*

*vhs am Südbahnhof Raum U01*

### **47253 Frühlingsfieber - rund um Ostern und den Frühling**

Kristin Kaiser / Vanessa Groh

Wir heißen gemeinsam den Frühling willkommen und bereiten uns auf Ostern vor. Das tun wir mit allen Sinnen. Es wird gesungen, gebastelt, gespielt, gekocht und hoffentlich viel gelacht.

Am letzten Termin (29.03.) treffen wir uns in der Küche im vhs-Haus. Der Raum in der vhs am Südbahnhof ist mit dem Rollstuhl nicht zu erreichen.

*42,50 €*, inkl. Materialkosten: 20,00 € / 6 bis 12 Personen ab Do, 01.03.2012, 5 x, 17:30-20:00 vhs am Südbahnhof Raum 112

### **47254-F Kleine Künstlerwerkstatt**

Martina Volk / Theresia Jäger

Wir basteln und kochen gemeinsam der Jahreszeit entsprechend. An jedem Abend werden kreative Ideen in die Tat umgesetzt. So stellen wir z.B. Dekorationen aus Patchtieren, Osterkörbchen und Schmuck für uns her. Außerdem bereiten wir gesunde Köstlichkeiten zum Essen. Eigene Ideen und Vorschläge können gern eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder Kochschürze zum Schutz der Kleidung.

*41,50 €*, inkl. Materialkosten: 18,00 € / 6 bis 8 Personen

ab Di, 28.02.2012, 6 x, 17:30-20:00 / Wohnheim der Lebenshilfe, Spessartstr. 45

### **47272 Wir sind "auf Tour"**

Wochenendseminar / Elke Hößbacher-Zeisberger / Ilona Wengerter

Unsere Tour führt uns von Aschaffenburg aus in Richtung Obernburg. Geplant ist ein Besuch in einer Lederwerkstatt, eine kleine Reise in die Vergangenheit und als Abschluss eine schneidige Überraschung.

Ausgangs- und Endpunkt der Tour ist das Foyer des vhs-Hauses. Bitte tragen Sie bequeme Laufschuhe und nehmen Sie ein Getränk mit. Für den Imbiss ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Behindertenausweis für öffentliche Verkehrsmittel (soweit vorhanden) *22,50 €*, inkl. Materialkosten: 9,00 €

*5 bis 6 Personen / Sa, 21.04.2012 11:00 - 18:30*

*Treffpunkt vhs-Haus Foyer*