

vhs-Programm für das Frühjahrssemester 2013

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, 20.02.2013, 12 x, 15:45-17:30 Fachoberschule / ALT, Turnhalle

47212-F Orientalischer Tanz (auch für Menschen mit Handicaps)

Christiane Weber, Ute Greifenstein

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Schal oder Tuch für die Hüfte.
28,80 €, 6 bis 12 Personen ab Di, 19.02.2013, 12 x, 17:00-18:30
vhs am Südbahnhof, Raum U01

47213 Let´s dance (auch für Menschen mit Handicaps)

Wochenendseminar Ilona Wengerter, Elke Hößbacher-Zeisberger

Zu fetziger Rock´n Roll Musik erarbeiten wir uns eine auftrittsreife Tanzformation.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, T-shirts zum Wechseln, Handtuch,
Getränk (Wasser, Apfelsaftschorle), Geld für Mittagsimbiss
11,00 €, 6 bis 10 Personen, Sa, 02.03.2013 11:00 - 17:00
vhs am Südbahnhof, Raum E01

47221 Massage und Wohlfühltipps zum richtigen Entspannen (auch für Menschen mit Handicaps) 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, Kuscheldecke, 27,10 €, inkl. Materialkosten: 10:00 €
6 bis 10 Personen, Sa, 16.03.2013 11:00 - 16:00, So, 17.03.2013 10:00 - 15:00
vhs-Haus, Raum U06

47231 Mein Lieblingsmenü (auch für Menschen mit Handicaps)

Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser

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, 19.02.2013, 17:30-20:30 vhs-Haus, Küche

47232 Frühlingskuchen im Glas (auch für Menschen mit Handicaps)

Wochenendseminar Kristin Kaiser, Vanessa Groh

Backen einmal anders: in diesem Seminar backen wir frische, fruchtige frühlingshafte Minikuchen in Einmachgläsern und kreieren so kleine Leckereien. Die Bäckereien werden mit selbst gestalteten Etiketten verziert und sind ein ideales Geschenk, Mitbringsel oder Dankeschön.

29,00 €, inkl. Lebensmittelkosten: 20:00 € 1x, 6 bis 8 Personen
ab So, 17.03.2013, 11:00-16:00 vhs-Haus, Küche

7233 Mein Lieblingsmenü (auch für Menschen mit Handicaps)

Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser

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, 16.04.2013, 17:30-20:30 vhs-Haus, Küche

47251-F Kleine Künstlerwerkstatt (auch für Menschen mit Handicaps)

Martina Volk Theresia Jäger

Nach der Winterzeit, gehen wir gemeinsam mit vielen kreativen Ideen dem Frühjahr entgegen. Wir stellen z.B. Dekorationen aus Patchtieren her und malen und fädeln, um hübsche Dinge für unseren Wohnbereich zu schaffen. Außerdem bereiten wir gesunde und vollwertige Köstlichkeiten zu. Wer eigene kreative Ideen verwirklichen möchte, ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder Kochschürze zum Schutz der Kleidung.

44,50 €, inkl. Materialkosten: 21:00 € 6 bis 8 Personen ab Di, 19.02.2013,

6 x, 17:30-20:00 Wohnheim der Lebenshilfe, Spessartstr. 45

47257 Schmuckschmiede für Frauen (auch für Frauen mit Handicaps)

Wochenendseminar Kristin Kaiser, Vanessa Groh

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die gern Schmuck tragen oder anderen mit ihren Schmuckstücken eine Freude bereiten möchten. Wir gestalten Armbänder, Ketten und Ringe nach eigenen Vorstellungen und Wünschen. Dabei arbeiten wir mit Filz-, Holz-, Glas- und Metallschmuckelementen und erschaffen so kreative und individuelle Schmuckstücke. Bitte mitbringen: 1 Heftmappe, Buntstifte, Schere

29,00 €, inkl. Materialkosten: 20:00 € 6 bis 12 Personen

ab Sa, 22.06.2013, 1 x, 11:00-16:00 vhs-Haus, Raum 104

47261 Spannung, Spiel und Spaß (auch für Menschen mit Handicaps)

Wochenendseminar Kristin Kaiser, Vanessa Groh

Das Seminar richtet sich an alle, die gern spielen und Spaß haben an neuen und alten Gesellschaftsspielen rund um die gute, alte Spielesammlung. Bevor gespielt wird, wiederholen wir die Spielregeln bzw. wir erarbeiten sie neu und dann geht es los. Fans von Karten-, Brett-, Bewegungs- und Gedächtnisspielen kommen voll auf ihre Kosten. 19,40 €, inkl. Materialkosten: 5:00 € 6 bis 12 Personen

Sa, 15.06.2013 11:00 - 15:00 So, 16.06.2013 11:00 - 16:00 vhs-Haus, Raum 104