



Programmbereich junge vhs



Kurs-Nr. 231A6010_1

Die Natur genießen (Kinder von 5 bis 10 Jahre)

Mit Bestimmungsbuch, Lupe, Fernglas sowie offenen Augen und Ohren machen wir uns auf den Weg. Wir spielen, sammeln und forschen in der Natur. Auch das gemeinsame Picknick gehört zum Programm.

Kursleitung: Dr. Claudia Reiter, Pädagogin

Treffpunkt: Parkplatz Prielhof Scheyern

Mo, 07.08.23, Di, 08.08.23, Mi, 09.08.23,
je 10.00 - 12.30 Uhr, 39 €



Programmbereich Gesellschaft

Kurs-Nr. 231A2109

RHETORIK - Freie Rede: authentisch - erfolgreich - frei!

Kein anderes Training fördert Ihre Persönlichkeitsentwicklung so stark wie das der "Freien Rede". Hier können Sie erleben, wie brillant Sie wirklich sein können. Voraussetzung ist, dass Sie sich erlauben dies auch zu zeigen. Und wenn Sie sich trauen, dann können auch andere erkennen, wie überzeugend Sie sein können. Einige Lerninhalte:

- Sich in einfachen und machbaren Schritten vorbereiten
 - Sich in einen optimalen Zustand versetzen
 - Zuhörer begeistern und unvergesslich werden
- Erleben Sie, wie Sie Ihre Grenzen sprengen und so ein vollkommen neues Bild von sich selbst schaffen: Authentisch - erfolgreich - frei! Dieses Training soll Sie in die Lage versetzen, eine freie Rede oder ein Interview über jedes beliebige Thema auch spontan zu halten. Machen Sie das Beste aus sich und melden Sie sich an!

Kursleitung: Gudrun Zarth

Ort: Spitalstraße 7, Seminarraum EG

Sa, 10.06.23, 09.00 - 16.00 Uhr, 86 €



Programmbereich Gesundheit



Kurs-Nr. 231A4105

Gesunde Grenzen (setzen)

Wir setzen Grenzen, wir verteidigen Grenzen, wir grenzen uns ab, wir achten und missachten Grenzen. Es ist ein wichtiges Thema, das sich durch viele Lebensbereiche zieht. Grenzen dienen dazu, ein stimmiges Gleichgewicht zwischen unseren Bedürfnissen und Verpflichtungen gegenüber unserer Familie, unserem sozialen Umfeld und im beruflichen Bereich herzustellen. Das fällt oft gar nicht so leicht. Inhalt dieses Kurses ist die Sensibilisierung und Bewusstmachung für die eigenen Grenzen mit Hilfe der Körperwahrnehmung. Übungen unterstützen, stimmige und gesunde Grenzen zu setzen.

Kursleitung: Gertrud Hartl

Ort: Spitalstraße 7, Gesundheitsraum EG

Di, 13.06.23, 18.30 – 21.00 Uhr, 14 €

Kurs-Nr. 231A4126_Z

Yoga am Vormittag

In dieser Stunde wird besonders Wert auf das Verbinden der Körperhaltungen (Asanas) mit der Atmung gelegt.

Kursleitung: Maria Neukäufer

Ort: Spitalstraße 7, Gesundheitsraum EG

Mo, 12.06.23, 08.30 - 10.00 Uhr, 4 x, 34 €

vhs Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm

Geschäftsstelle:

Hauptplatz 22

85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Telefon: 08441 490480

E-Mail: vhs@landratsamt-paf.de

<https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de>

follow us on instagram: @vhspaf



Volkshochschule
Landkreis Pfaffenhofen a.d. Ilm



Programm Sommer 2023



**Veranstaltungshinweise
Ihrer Volkshochschule!**

... mit der vhs in den Sommer 2023!

Sie wollten schon lange mal eine neue Sprache lernen? Gerüstet sein für den nächsten Urlaub in England oder Italien? Etwas für die Gesundheit tun, was Neues ausprobieren?

Nutzen Sie den Sommer!

Die vhs im Landkreis Pfaffenhofen hat ein kunterbuntes Sommerprogramm vorbereitet – von Sprachen über Yoga, Fitness und Kreatives bis hin zu Bergwandern! Und auch für Kinder ist im Programmbereich „Junge vhs“ einiges geboten.

Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage:

<https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de>



Veranstaltungen Sommer 2023

Livestream - vhs.wissen live: Ethik der Digitalisierung	Mo	22.05.2023	19:30	1x	3 €
Bewegungsspaß für Kinder (1,5 - 3 Jahre) & Eltern	Mo	22.05.2023	14:30	3x	- €
Yoga am Mittwoch	Mi	24.05.2023	18:30	8x	68 €
Kinderkurs im Rahmen des Kunstsymposium (Kurs 1)	Mi	24.05.2023	10:00	1x	- €
Kinderkurs im Rahmen des Kunstsymposium (Kurs 2)	Mi	24.05.2023	14:00	1x	- €
Dotting / Mandala-Steine - Basics	Do	25.05.2023	19:00	1x	18 €
"Sommerlaune" Malen und Zeichnen für 6 - 10-Jährige	Di	30.05.2023	14:00	2x	19 €
Filmkunst-Tag	Di	06.06.2023	19:30	1x	7 €
RHETORIK - Freie Rede: authentisch - erfolgreich - frei!	Sa	10.06.2023	09:00	1x	86 €
Einführung in die Programmiersprache C - Intensivkurs	Sa	10.06.2023	10:00	3x	225 €
Crashkurs Handlettering für Anfänger	Sa	10.06.2023	10:00	1x	25 €
Yoga am Vormittag - voller Energie in die neue Woche	Mo	12.06.2023	08:30	4x	34 €
Song Workout - online	Mo	12.06.2023	19:00	4x	24 €
NEU! Gesunde Grenzen (setzen)	Di	13.06.2023	18:30	1x	14 €
Zumba	Do	15.06.2023	10:00	4x	32 €
bodyART® - strength	Do	15.06.2023	17:30	5x	27 €
Zeichnen für Fortgeschrittene II	Do	15.06.2023	19:00	5x	39 €
NEU! Zentangle® Botanical "Vorsicht Suchtgefahr!"	Sa	17.06.2023	15:00	1x	49 €
NEU! "Gesichter" Acryl, Aquarell oder Zeichnung für Fortgeschrittene	Mi	21.06.2023	09:00	5x	79 €
NEU! "Gesichter" Acryl, Aquarell oder Zeichnung für Fortgeschrittene	Mi	21.06.2023	19:00	5x	79 €
Wobbeltturnen - Das neue Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)	Mi	21.06.2023	15:00	5x	65 €
Wobbeltturnen - Bewegungsangebot für Kinder (4 bis 8 Jahre)	Mi	21.06.2023	16:05	5x	65 €
NEU! Reise ins Land der Fantasie und Entspannung - Workshop für Eltern und Kinder ab 3 Jahren	Fr	23.06.2023	15:00	1x	17 €
NEU! Zentangle® in Farbe "Vorsicht Suchtgefahr!"	Sa	24.06.2023	15:00	1x	49 €
Watercolor Lettering für Erfahrene	Sa	24.06.2023	10:00	1x	17 €
NEU! Seife selber siedeln	So	25.06.2023	10:00	1x	42 €
Zumba	So	25.06.2023	11:00	5x	40 €
NEU! MO * RE: mehr Bewegung, mehr Entspannung, mehr Lebensqualität	So	25.06.2023	10:00	4x	32 €
Schnupperkurs Reiten (5 bis 12 Jahre)	So	25.06.2023	13:00	1x	48 €
Nähen schnell gelernt - ausführlicher Kurs	Mi	28.06.2023	18:00	5x	69 €
NEU! Wildkräuterführung am Naturpark am Gerolsbach	Fr	30.06.2023	14:00	1x	10 €
NEU! Malen mit Aquarellfarben und Achtsamkeit - woraus Sie Ruhe und Kraft schöpfen können.	Sa	01.07.2023	10:00	1x	70 €
Nähen schnell gelernt - eintägiger Crashkurs	Sa	01.07.2023	10:00	1x	39 €
Spannungskurs für Kinder (5 bis 10 Jahre)	Mo	03.07.2023	16:30	4x	25 €

Neugierig geworden?

Hier kommen Sie direkt zum gesamten Kursangebot auf unserer Homepage:



Filmkunst-Tag	Di	04.07.2023	19:30	1x	7 €
NEU! Einfache Bergwanderung am Tegernsee nur für Frauen	Do	06.07.2023	09:30	1x	22 €
Meditatives Malen nach Chinesischer Tuschnaltradition	Sa	08.07.2023	10:00	2x	59 €
Blues-Harp - Mundharmonika für Einsteiger	Sa	08.07.2023	11:00	1x	45 €
Handlettering für Anfänger und Fortgeschrittene - Kartendesign	Sa	15.07.2023	10:00	1x	14 €
Mini-Küche für Kinder (5-7 Jahre) - Sommerkochen	Sa	15.07.2023	09:00	1x	15 €
Kinder-Küchenchef/in für Kinder (8-12 Jahre) - Sommerkochen	Sa	15.07.2023	11:30	1x	16 €
NEU! Schminkworkshop-Augenmakeup	Fr	21.07.2023	17:00	1x	48 €
Traditionelle chinesische Selbstheilungs-Meditation	Sa	22.07.2023	09:00	2x	65 €
Goldschmieden - Crash-Kurs: Ringe, Ohrstecker, Anhänger	Sa	22.07.2023	10:00	1x	50 €
Schnupperkurs Reiten (5 bis 12 Jahre)	So	23.07.2023	13:00	1x	48 €
Raus in die Natur! Spiel & Spaß bei jedem Wetter	Mo	24.07.2023	14:30	1x	- €
NEU! Englisch für Wiedereinsteiger*innen in den Sommerferien (Intensivkurs)	Mo	31.07.2023	19:00	10x	91 €
NEU! Italienisch für Wiedereinsteiger*innen in den Sommerferien (Intensivkurs)	Mo	31.07.2023	17:30	10x	91 €
Die Natur genießen - für Kinder von 5 bis 10 Jahren	Mo	31.07.2023	10:00	3x	39 €
Die Natur genießen - für Kinder von 5 bis 10 Jahren - Zusatzkurs	Mo	07.08.2023	10:00	3x	39 €

Anmeldung

Jederzeit über unsere Homepage:

<https://vhs.landkreis-pfaffenhofen.de>

per E-Mail: vhs@landratsamt-paf.de

oder telefonisch zu unseren Geschäftszeiten:

Mo – Fr. 8 – 12 Uhr, Mo – Do 14 – 16 Uhr

Telefon: 08441 490480