

Theilheim

Anmeldung per Post: ... über das Anmeldeformular im aktuellen Programmheft oder als PDF-Download auf der vhs-Homepage.

Anmeldung telefonisch: 0931-35593-0 soweit Ihre Kundendaten bereits bei uns gespeichert sind. Vormerkungen oder Reservierungen sind leider nicht möglich.

Anmeldung per Fax: 0931-35593-20.

Anmeldung persönlich: Ihr Vorteil: Bei Unklarheiten können wir Sie kurz beraten. Sie wissen sofort, ob Ihr „Wunschkurs“ tatsächlich auch noch frei ist.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 9:00 - 13:00 u. 13:30 - 16:30 Uhr,

Fr. 9:00 - 13:30 Uhr. Würzburg, Münzstraße 1.

Anmeldung via Internet oder E-Mail

www.vhs-wuerzburg.info oder

E-Mail: info@vhs-wuerzburg.de.

Anmeldebestätigung

Wir bestätigen Ihre Anmeldung - soweit vorhanden - per E-Mail, ansonsten postalisch. Die Teilnahmekosten werden in der Regel am Donnerstag nach Kursbeginn abgebucht. Den genauen Termin teilen wir vorab schriftlich mit. Bitte beachten Sie zu Kursrücktritt & Ermäßigungen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Örtliche vhs-Leitung:

Friedhelm Schwenk, Tel: 09303-990041 (keine Anmeldung)



Sprachen

neu: Englisch für Wiedereinsteiger Brush up A2

Eine Sprache, die man zwar gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, gerät leicht in Vergessenheit. No problem! In diesem Kurs bringen Sie neuen Schwung in Ihr Englisch. Durch gezielte Übungen und authentische Beispiele können Sie Ihr Wissen wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen. Neben der Wiederholung von wichtigen Grammatikthemen und Wortschatz liegt der Fokus vor allem im Kommunizieren. Bitte mitbringen: Brush up A2. English Refresher (Hueber Verlag 9-783190029365)

Kursnr.: 41241TM, Do., 5.10., 19:30-21 Uhr;
12x; Jakobsthalhalle Theilheim.; 10-14 TN; N.N.;
76,00 € (erm.: 61,80 €)

neu: Arabisch Schnupperkurs A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ahlan wa sahan - Herzlich willkommen! Sie interessieren sich für die arabische Sprache und ihre Kultur? Dann sind Sie in diesem Anfängerkurs genau richtig. Sie erlernen unter der Leitung einer Muttersprachlerin die Grundkenntnisse der gesprochenen arabischen Sprache. Wir beginnen mit dem Basisvokabular. Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Lehrbuch "Einstieg Arabisch für Kurzsentschlossene" (Hueber Verlag 9783190052905)

Kursnr.: 47010TM, Mo., 16.10., 19:00-20:30
Uhr; 8x; Jakobsthalhalle Theilheim, Vereinsraum;
10-16 TN; Oula Mahfouz; 56,00 € (erm.: 46,60 €)
zzgl. 2€ Kopierkosten



Gesundheit

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Hatha-Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben führt Yoga uns zur Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dynamisches Yoga enthält: kraftvolle, schwingvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Yoga eignet sich für Frauen und Männer aller Altersgruppen. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Kursnr.: 51236TM, Di., 10.10., 18:45-20:15 Uhr;
13x; Jakobsthalhalle Theilheim, Jugendraum; 9-12
TN; Katja Glatzer; 90,00 € (erm.: 73,00 €)

neu: Nordic Walking Crashkurs für Anfänger

Bei Nordic Walking handelt es sich um ein effektives und schonendes Ganzkörpertraining für jede Jahreszeit und jedes Alter. Der Crashkurs ist für jeden geeignet, der die Technik richtig lernen möchte, um von den zahlreichen Vorteilen wie zum Beispiel Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Stressabbau und Aktivierung des Stoffwechsels profitieren zu können. Außerdem lernen Sie, wie man eine Trainingseinheit richtig aufbaut und was man beim Kauf eigener Stöcke und der passenden Kleidung beachten sollte. Bitte bringen Sie eigene Stöcke mit. Im Notfall steht eine begrenzte Anzahl an Stöcken zum Ausleihen zur Verfügung (2 Euro/Tag pro Paar). Treffpunkt: der große Parkplatz der Jakobsthalhalle in Theilheim an der Randersackerer Straße.

Kursnr.: 55605TM, Sa., 7.10., 10-12 Uhr; 2x;
Treffpunkt.: siehe Kursbeschreibung; 8-12 TN;
Jeannette Gorke; 25,00 € (o.E.)

neu: Nordic Walking Auffrischkurs

Der Auffrischkurs ist für jeden geeignet, der bereits einen Kurs absolviert hat. Wir wiederholen und verfeinern die richtige Technik,

damit Sie optimal von den zahlreichen Vorteilen wie zum Beispiel Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Stressabbau und Aktivierung des Stoffwechsels profitieren können. Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Programm ab. Bitte bringen Sie eigene Stöcke mit. Im Notfall steht eine begrenzte Anzahl an Stöcken zum Ausleihen zur Verfügung (2 Euro/Tag pro Paar). Treffpunkt: der große Parkplatz der Jakobsthalhalle in Theilheim an der Randersackerer Straße.

Kursnr.: 55606TM, Sa., 7.10., 13-15 Uhr; 1x;
Treffpunkt.: siehe Kursbeschreibung; 8-12
TN; Jeannette Gorke; 14,00 € (o.E.)

Kursnr.: 55607TM, Sa., 14.10., 13-15 Uhr; 1x;
Treffpunkt.: siehe Kursbeschreibung; 8-12
TN; Jeannette Gorke; 14,00 € (o.E.)



Kultur

neu: Zentangle® für EinsteigerInnen

Zentangle ist eine leicht zu erlernende, meditative Zeichenmethode. Durch das Zeichnen von sich wiederholenden Mustern finden Menschen aller Altersklassen Entspannung und gestalten dabei wunderschöne Bilder. Die Zentangle-Methode wirkt außerdem konzentrationsfördernd, verbessert die Feinmotorik und steigert das Selbstbewusstsein. Für den Einstieg in diese Methode benötigt man keine kreativen Vorkenntnisse oder künstlerisches Talent. Jeder kann "Tanglen" und durch nur wenige Materialien ist es immer und überall möglich. Im Einsteigerkurs wird die Methode erklärt und die einzelnen Schritte zum eigenen Zentangle-Werk praktisch umgesetzt. Das Zentangle-Werk entsteht Strich für Strich und die verschiedenen Techniken werden vermittelt. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und ist im Kurspreis enthalten. Die Kursleiterin ist zertifizierter Zentangle Teacher.

Kursnr.: 86011TM, So., 28.1.2018, 14-16 Uhr,
Jakobsthalhalle Theilheim, Vereinsraum; 7-12 TN;
Kathrin Bendel; 27,00 € (o.E.)

Digitale Fotografie für Einsteiger

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der digitalen Fotografie für Einsteiger und Interessierte. Neben Basiswissen aus dem Bereich Fototechnik (Blende, Belichtungszeit, Kameratypen) wird im Anschluss auch das Thema Bildgestaltung angesprochen. Nach der Möglichkeit, sich selbst praktisch auszuprobieren erhalten die Teilnehmer zudem die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Bitte eigene Kameras mitbringen.

Kursnr.: 88037TM, Fr., 19.1.2018, 18-20:30 Uhr,
Sa., 20.1.2018, 9:30-13:30 Uhr, Jakobsthalhalle
Theilheim, Vereinsraum; 7-10 TN; Christoph
Kirchner; 56,00 € (erm.: 48,80 €)