Aktuelles

vhs-Programm- und Kurs-Informationen

Die Kurs- und Theaterfahrtenangebote können auch auf der vhs-Website www.vhs-sbo.de eingesehen werden.
Um an einen Kurs teilzunehmen ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldungen sind jederzeit per E-Mail, Fax und telefonisch zu den vhs-Geschäftszeiten möglich. Sie erhalten auch nähere Informationen zu allen Kursen und Theaterfahrten über die Geschäftsstelle.

Kurze Beschreibungen mancher Kurse

Nudelglück – Nudeln selber machen

Nudeln zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit. Eines der ältesten Rezepte ist etwa 4000 Jahre alt und stammt aus China. Eine Erfindung, die den Speiseplan weltweit erobert hat. Kann man sich eine Woche ohne Pasta vorstellen? Ich mir nicht! Immerhin gibt es zu unserem kulinarischen Glück scheinbar unendlich viele Nudelsorten. Abwechslung auf der Gabel ist uns also sicher. Aber wussten sie auch, dass nicht nur das Kochen eigener Saucenkreationen, sondern auch Nudeln selber machen super einfach ist?

Naturgarten zur Selbstversorgung

Bei einem Rundgang durch den Garten werden folgende Punkte an Hand von Beispielen aus der Praxis besprochen: Bedarfsplanung, Beete ohne umgraben anlegen, Pflanzen vorziehen, Hochbeet optimal nutzen, Pflanzenschutz, der Baum und Strauch im Gemüsegarten, Kompostbereitung. Anmeldung erforderlich.

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Dieser Lehrgang richtet sich vor allem an Eltern und Großeltern und bereitet sie auf Notfälle wie Erkrankungen, Unfälle und Vergiftungen im Säuglings- und Kindesalter vor, um im Ernstfall sicherer helfen zu können. Die Teilnehmer lernen lebensbedrohliche Zustände zu erkennen, Gefahren zu beurteilen und die richtigen Erstmaßnahmen zu ergreifen. Die Kursteilnehmer werden befähigt, mögliche Gefahrenquellen in der Umgebung des Kindes zu erkennen und diese zu beseitigen.

Yoga

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen auffrischen möchten. Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Wir üben die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), den Sonnengruß, Atemübungen sowie kurzes Sitzen in Stille (Meditation). Die Mischung aus körperlicher Aktivität, Meditation, bewusstem Atmen und Dehnen auf der Yogamatte hilft abzuschalten und den Körper zu mobilisieren.

Programm April bis Juni

Kurse mit Beginndatum

Schwindegg

Di. 06.03.2024, 18:45 Uhr, Französisch A2: Fortsetzungskurs
Mo. 08.04.2024, 08:00 Uhr, Körper-Fit Pilates am Vormittag
Mo. 08.04.2024, 09:15 Uhr, Gymnastik auf dem Hocker
Mo. 08.04.2024, 19:00 Uhr, Wirbelsäulengymnastik am Montag
Mo. 08.04.2024, 20:00 Uhr, Körper-Fit Pilates am Abend
Mi. 10.04.2024, 07:45 Uhr, Yoga am Vormittag
Mi. 10.04.2024, 09:00 Uhr, Yin Yoga am Vormittag
Mi. 10.04.2024, 19:00 Uhr, Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch
Mi. 10.04.2024, 20:00 Uhr, Körper-Fit Pilates am Abend
Di. 16.04.2024, 18:15 Uhr, Yin Yoga am Abend
Di. 16.04.2024, 19:30 Uhr, Yoga am Abend
Sa. 20.04.2024, 09:00 Uhr, Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter
Mi. 24.04.2024, 19:00 Uhr, Töpfern – Vogeltränke und Blüten

Buchbach

Di. 30.04.2024, 19:00 Uhr, Nudelglück – Nudeln selber machen

Obertaufkirchen

Mi. 10.04.2024, 08:00 Uhr, Beckenbodengymnastik
Sa. 22.06.2024, 14:00 Uhr, Naturgarten zur Selbstversorgung

Theaterfahrten

Ergänzend zum vhs-Kursprogramm bereichert die Theatergemeinde der vhs Schwindegg-Buchbach-Obertaufkirchen das kulturelle Angebot. Geboten werden organisierte monatliche Theaterfahrten, überwiegend nach München, zu anspruchsvollen Veranstaltungen aus Klassik und Moderne.

Die geplanten Theaterfahrten in der Saison bis Juli 2024 sind:

Di. 30.04.2024, Die Komödie „Das perfekte Geheimnis“ in der kleinen Komödie im Bayerischen Hof
Mi. 15.05.2024, die komisch-fantastische Oper „Die lustigen Weiber von Windsor“ wieder im Gärtnerplatztheater
Di. 18.06.2024, die Oper „La Traviata“ im Nationaltheater

Di. 16.07.2024, Konzert „Italienische Nacht“ im Brunnenhof der Residenz
Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite „Theaterfahrten“.

Volkshochschule Schwindegg-Buchbach-Obertaufkirchen e.V.
Geschäftsstelle
Mühldorfer Straße 54
84419 Schwindegg
Telefon: 08082 1817
Fax: 08082 947078
E-Mail: vhs.schwindegg@iiv.de
Internet: www.vhs-sbo.de
Öffnungszeiten:
Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr, Donnerstag, 9:00 - 12:00 Uhr