

Frühjahrsprogramm 2024 der vhs-Schwindegg-Buchbach-Obertaufkirchen (vhs-SBO)

Vorwort

Über Ihre Unterstützung und Treue in diesem Jahr freuen wir uns sehr und sagen danke. An dieser Stelle richten wir auch einen besonderen Dank an die Kurs- und Vortragsdozenten/-innen für ihre engagierte Arbeit. Wir sind weiterhin stets bemüht, passende und interessante Kurse/Vorträge/Theaterfahrten anzubieten. Für das Jahr 2024 wünscht Ihnen das vhs-Team Gesundheit und Glück und möge es ein friedvolles Jahr für uns alle sein.

Kurs- und Vortragsanmeldungen

Um an einen Kurs oder Vortrag teilzunehmen ist eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldungen für die jeweiligen Kurse/Vorträge sind Grundvoraussetzung für deren Planung und erfolgreichen Ablauf. Anmeldungen sind jederzeit per E-Mail, Fax und telefonisch zu den vhs-Geschäftszeiten möglich. Sie erhalten auch nähere Informationen zu allen Kursen, Vorträge und Theaterfahrten über die Geschäftsstelle.

Breit gefächertes Frühjahrsprogramm 2024

Mitte Januar beginnt die vhs SBO e.V. mit dem Frühjahrsprogramm 2024 in allen 3 Orten. Neben den klassischen Sprachkursen bilden Gesundheit und Fitness, Ernährung sowie Kreativitäts- und Gestaltungskurse weitere Schwerpunkte dieser Saison. Aber auch für viele andere Interessen werden wieder diverse Kurse angeboten (siehe unten Kursliste für Januar bis März).

Das vhs-Programmheft liegt Anfang des Jahres an den bekannten Stellen in Schwindegg, Buchbach und Obertaufkirchen aus. Ungefähr zur gleichen Zeit kann das Kursangebot (Kursliste und -beschreibungen) sowie die geplanten Theaterfahrten auch auf der vhs-Website www.vhs-sbo.de eingesehen werden.

Kurze Beschreibungen mancher Kurse

Französisch A2: Fortsetzungskurs



Frischen Sie Ihr Französisch auf! Dieser Kurs ist auch geeignet für neue Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen. Neue Teilnehmer sind sehr willkommen. Für den Kurs wird das Lehrbuch Voyages Neu A2 von Klett Verlag verwendet.

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine achtsame und meditative Form des Yoga, die sich auf die Dehnung des Bindegewebes konzentriert. Unterstützt von Hilfsmitteln üben wir vorwiegend im Sitzen und Liegen.

Dabei werden die Positionen über einen Zeitraum von drei bis sieben Minuten gehalten, um die Faszien, Sehnen und Bänder zu stimulieren und zu entspannen. Yin Yoga hilft, mehr Flexibilität, Ruhe und Balance zu finden und kann stressbedingte Spannungen abbauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Erste Hilfe lernen! Leben retten!



Im Erste-Hilfe Kurs lernen Sie praxis-orientiert und umfassend die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf qualifiziert helfen zu können. Der Kurs ist für Führerscheinebewerber (alle Klassen), betriebliche Ersthelfer und Übungsleiter geeignet.

Gymnastik auf dem Hocker

Sie sind nicht mehr so beweglich oder kommen nicht mehr zum Boden oder wieder hoch? Dann ist Stuhlgymnastik das richtige für Sie. Sitzend auf einem Hocker werden wir kräftigende und dehnende Übungen machen, um unseren Körper fit und beweglich zu halten, Schmerzen abbauen oder ihnen vorzubeugen. Unsere Sitzgymnastik stärkt das Herz-Kreislauf-System und trainiert die Muskeln sowie Koordination.



Programm im Januar, Februar und März

Kurse mit Beginndatum

Schwindegg

- Mo. 08.01.2024, 08:00 Uhr, Körper-Fit Pilates am Vormittag
- Mo. 08.01.2024, 09:15 Uhr, Gymnastik auf dem Hocker
- Mo. 08.01.2024, 19:00 Uhr, Wirbelsäulengymnastik am Montag
- Mo. 08.01.2024, 20:00 Uhr, Körper-Fit Pilates am Abend
- Di. 09.01.2024, 19:30 Uhr, Yoga am Abend
- Mi. 10.01.2024, 07:45 Uhr, Yoga am Vormittag
- Mi. 10.01.2024, 09:00 Uhr, Yin Yoga am Vormittag

- Mi. 10.01.2024, 19:00 Uhr, Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch
- Mi. 10.01.2024, 20:00 Uhr, Körper-Fit Pilates am Abend
- Di. 06.03.2024, 18:45 Uhr, Französisch A2: Fortsetzungskurs
- Sa. 23.03.2024, 09:00 Uhr, Erste Hilfe lernen! Leben retten!

Buchbach

- Mo. 15.01.2024, 19:00 Uhr, Backen in außergewöhnlichen Backformen
- Do. 21.03.2024, 19:00 Uhr, Weidenflechten

Obertaufkirchen

- Mi. 10.01.2024, 08:00 Uhr, Beckenbodengymnastik

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:

- Mi. 31.01.2024, die Operette „Der Vogelhändler“ im Gärtnerplatztheater

Leider findet im Februar keine Theaterfahrt statt.

- Mi. 20.03.2024, Varieté-Unterhaltung „BIG LOVE“ im Varieté-Theater GOP
- 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

Mühdorfer 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