

**Aktuelle Kurs- und
Veranstaltungsangebote
im Januar und Februar 2019**

⇒ **SEMESTERSTART**
⇒ **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!**

Gesellschaft, Leben und Kultur:

"Da Himmegugga" – ein Theatererlebnis!
Samstag, 23.03.19, 18.00 - 20.30 Uhr, Theaterzelt Riedering
Kartenverkauf in der vhs im Rathaus, mittwochs von 08.30 bis 11.30 Uhr

Wie bleiben wir gesund?

Wissenswertes und naturheilkundliche Tipps von **Heilpraktikerin Susanne Flintsch, genannt "Nana"**,
Donnerstag, 21.02.19, 19.00 Uhr – vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich

Sprachkurse:

Italienisch A1 – Anfänger mit Vorkenntnissen, 12x, montags, ab 25.02.19, 18.00 - 19.30 Uhr
Spanisch für die Reise – Anfänger ohne Vorkenntnisse, 8x, montags, ab 25.02.19, 18.30 - 20.00 Uhr
Spanisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse, 12x, dienstags, ab 26.02.19, 18.00 - 19.30 Uhr
Spanisch A2 – conversación, 4x, montags, 11.02., 11.03., 08.04. und 13.05.19, 20.00 - 21.00 Uhr

Entspannungs-, Gymnastik- und Fitnesskurse:

Yoga-Workshop für Anfänger und leicht Geübte, Samstag, 26.01.19, 10.00 - 12.30 Uhr

Entspannungstraining:

Schnupperstunde, Freitag, 22.02.19, 19.45 - 20.45 Uhr und Kurs, 8x, freitags, ab 01.03.19, 19.45 - 20.45 Uhr

Yoga – Anfänger und Geübte:

15x, donnerstags, ab 14.02.19, 18.00 - 19.25 Uhr, Ostermünchen
15x, donnerstags, ab 14.02.19, 19.35 - 21.00 Uhr, Ostermünchen
5x, dienstags, ab 12.03.19, 09.00 - 10.30 Uhr, Beyharting
6x, dienstags, ab 30.04.19, 09.00 - 10.30 Uhr, Beyharting

Faszientraining für Sie und Ihn:

4x, dienstags, ab 15.01.19, 19.45 - 20.45 Uhr
10x, dienstags, ab 12.02.19, 19.45 - 20.45 Uhr

Pilates – Anfänger, 4x donnerstags, ab 17.01.19, 18.15 - 19.15 Uhr

Pilates – Fortgeschrittene:

4x dienstags, ab 15.01.19, 18.15 - 19.45 Uhr
10x, dienstags, ab 12.02.19, 18.15 - 19.45 Uhr

Piloxing®, 12x, dienstags, ab 19.02.19, 16.00 - 17.00 Uhr

Kochen und Genuss:

Kalte Platten für Familienfeiern & Partys, Mittwoch, 23.01.19, 19.00 - 21.00 Uhr
Salate zum Sattwerden, Mittwoch, 06.02.19, 19.00 - 21.00 Uhr
Wein-Seminar – der Boden unter der Traube macht den Unterschied, Donnerstag, 31.01.19, 19.30 - 22.00 Uhr

Junge vhs:

Basketball-Schnuppertraining für Kids von 8 bis 13 Jahren
mit *Lena Bradaric und Lindsay Sherbert*,
Samstag, 23.02.19, 14.00 - 16.00 Uhr

Information und Anmeldung



- vhs Ostermünchen
- Mobil 0151 28582114
- info@vhs-ostermuenchen.de
- www.vhs-ostermuenchen.de