

Samstag, 25.09.2021

Z5710W Dänisch Anfänger A1

Michelle Thomsen

Für Neugierige und Dänemark Liebhaber.
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und
Wiedereinsteiger. Die Muttersprache der
Kursleiterin ist Dänisch.

Samstag, 25.9.2021, 15.00-16.00 Uhr

**Z5144W Intermediate Business
English/Conversation**

Louise Ashworth

In this course we will look at different topics
that are useful for your job. The content will
be decided depending on the requirements
of the students.

Samstag, 25.9.2021, 17.00-18.00 Uhr

Z5210W Französisch Konversation B2

Maryse Dantec-Drechsler

Wir sprechen über Themen, die in Frank-
reich aktuell sind. Wenn Sie Fragen zu
bestimmten Punkten der französischen
Grammatik haben, beantworten wir sie und
setzen sie gemeinsam in die Praxis um.

Samstag, 25.9.2021, 17.00-18.00 Uhr

Alle Kurse finden Online statt.

**Die Zugangsdaten finden Sie auf
unserer Website beim
jeweiligen Kurs.**

**Hier finden Sie auch weiterführende
Informationen zu den
entsprechenden Kursen.**

Volkshochschule im Würmtal e.V.
- Gauting, Gräfelfing, Krailling, Neuried, Planegg -

vhs-Zentrum
Am Marktplatz 10a
82152 Planegg

Tel.: 089 859 -60 32 oder -99 76

Fax: 089 859 67 45

Verwaltung@vhs-wuertal.de

www.vhs-wuertal.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag von 08:30 bis 11:30 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle
geschlossen.



Online- Schnupperwochenende

Das Angebot der Volkshochschule

kostenfrei ausprobieren

25. + 26. September

Samstag, 25.09.2021

Z6523W Das Bewegungsprogramm von Liebscher & Bracht

Renate Schrittenlocher

Beweglich bis ins hohe Alter! Viele Ideen, was man mit ‚richtiger‘ Bewegung, Ernährung-Nahrungsergänzungen, Umwelteinflüssen bewirken kann. Mit Übungen gleich zum Mitmachen.

Samstag, 25.9.2021, 10.00-11.00 Uhr

Z6580W Pilates trifft Entspannung

Sylvia Wandner

Das Wissen um das „Powerhaus“ und den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper ist das Kernstück dieser Pilatesstunde. Im letzten Drittel werden Sie in die Welt der Entspannung geführt.

Sie brauchen: Gymnastikmatte, ein großes und mittelgroßes Handtuch, bequeme Kleidung, eine halbgefüllte warme Wärmflasche und eine kuschelige Decke

Samstag, 25.9.2021, 11.00-12.00 Uhr

Z5660W Kroatisch für Anfänger A1

Marija Flüchter-Krstulja

Online von zu Hause aus lernen Sie Situationen kennen und bewältigen, die Ihnen in Ihrem Urlaubsland begegnen.

Samstag, 25.9.2021, 14.00-15.00 Uhr

Z5670W Polnisch für Anfänger A1

Monika Sawka-Liczberska

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die lernen wollen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.

Samstag, 25.9.2021, 15.30-16.30 Uhr

Sonntag, 26.09.2021

Z6306W Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Anna-Carolina Grimaldi

Eine kleine Auswahl an Übungen, um die Balance und die innere Mitte zu stärken.

Sonntag, 26.9.2021, 8.30-9.15 Uhr

Z6557W ZUMBA®

Yvonne Graciela Bauer

Zumba ist ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen.

Sonntag, 26.9.2021, 10.00-10.45 Uhr

Z6217W Kreativität macht uns stark

Sabine Maria Stingl

Durch kleine Meditationen und Phantasieereien werden Sie für Ihre kreative Übungen abgeholt.

Sie brauchen: Papier und kreative Materialien z.B. Buntstifte, Ölkreiden, Aquarellfarben

Sonntag, 26.9.2021, 11.00-11.40 Uhr

Z5401AW Spanisch für Anfänger

Charlotte Herrmann

Sonntag, 26.9.2021, 12.00-13.00 Uhr

Z5304W Italienisch für Anfänger

Paola Passadore

Sonntag, 26.9.2021, 13.00-14.00 Uhr

Z5341AW Italienisch Konversation C2

Paola Passadore

Per tutte le persone che hanno un livello ottimo della conoscenza e dell' utilizzo della lingua italiana.

Sonntag, 26.9.2021, 14.15-15.15 Uhr

Sonntag, 26.09.2021

Z6203W Hatha Yoga für Körper und Geist

Christoph Jörg

Leichte Yoga-Übungen, sowie Entspannungs- und Atemübungen führen uns in unsere Mitte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sonntag, 26.9.2021, 16.00-17.00 Uhr

Z6218W „Kraftquellen tanken“ - Was uns glücklich macht

Sabine Maria Stingl

Wir üben Entspannungs- und Atemübungen, Imaginationsreisen, kleine Meditationen und die Förderung unseres Körperbewusstseins.

Sie brauchen: bequeme Sitzgelegenheit, Decke, Buntstifte, Kugelschreiber, Schreibunterlage, DIN A 4 Papier und einen bequemen Platz zum Hinlegen.

Sonntag, 26.9.2021, 17.30-18.30 Uhr

Z6563W ZUMBA®

Flor de Maria Senff

Sonntag, 26.9.2021, 18.00-19.00 Uhr

Z6530W Rückenfit

Ilona Frank

Wir stärken die Muskulatur von Rumpf und Bauch. Mit Abschlussentspannung.

Sonntag, 26.9.2021, 19.00-20.00 Uhr

Z6531W Bodyfit

Ilona Frank

Ein Training zur Steigerung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Sonntag, 26.9.2021, 20.10-21.10 Uhr