Selbstverteidigung

Selbstverteidigung Selbstbewusstes Handeln in bedrohlichen Situationen
Norbert Merz
3251
1 X ab Sa. 20.11.2021, 9.30 – 12.30 Uhr

Yoga

Innere Balance mit Luna Yoga
Monika Eberle
3302
9 X ab Mo. 29.11.2021, 18.00 – 19.30 Uhr

Hatha Yoga
Rosina Marähn
3304
9 X ab Mo. 29.11.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Rückenyoga 50+
Rosina Marähn
3306
9 X ab Di. 30.11.2021, 9.00 – 9.45 Uhr
3308
9 X ab Di. 30.11.2021, 10.00 – 10.45 Uhr

Rückenyoga
Anfänger bis Fortgeschrittene
Rosina Marähn
3310
9 X ab Di. 30.11.2021, 19.15 – 20.15 Uhr

Yoga
Anfänger bis Fortgeschrittene
Rosina Marähn
3312
9 X ab Di. 30.11.2021, 18.00 – 19.00 Uhr

Yoga Nidra Tiefenentspannung
Felizitas Pahl
3316
10 X ab Fr. 03.12.2021, 18.00 – 19.00 Uhr

Yoga und Meditation
Felizitas Pahl
3318
10 X ab Fr. 03.12.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Yoga Intensiv-Wochenende
zur Stärkung des Immunsystems
Engelbert Schramm
3322
3 X ab Fr. 03.12.2021, 18.00 – 16.00 Uhr

Meditative Entspannungsformen

Achtsamkeit und Meditation, der Weg zur Einheit
Yves Opizzo
3362S
8 X ab Mo. 13.12.2021, 10.00 – 11.00 Uhr

Jeder kann backen

Vollkornbrot – das Brot mit dem kernigen Biss
Robert Schorp
3502
1 X ab Sa. 20.11.2021, 14.00 – 17.30 Uhr

Laugenbrezeln und Roggenweckle
Eva Halter
3503
1 X ab Do. 17.02.2022, 18.00 – 21.30 Uhr

Gesundheitliches Grundwissen

Ärztevortrag: Wenn die Sehkraft schwindet – Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte
Michael Heimann
3601
1 X ab Di. 23.11.2021, 20.00 – 21.30 Uhr

Ärztevortrag: Magersucht, Bulimie, Binge Eating Gestörtes Essverhalten im Blick
Ursula Bailer
3602
1 X ab Di. 18.01.2022, 20.00 – 21.30 Uhr

Leben mit Krankheit

Begleitete Selbsthilfegruppe Depression
Hans-Jörg Koch
3621
9 X ab Di. 21.09.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Angehörige von psychisch Erkrankten – Selbsthilfegruppe
Hans-Jörg Koch
3622
10 ab Di. 28.09.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Diabetes – eine Volkskrankheit
Silvana Jakimovski
3623
1 X ab Mo. 22.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Körper und Stil

Hautpflege – Wissen, worauf es ankommt!
Jennifer Bühner
3642S
1 X ab Do. 25.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Sprachen

Endlich mal wieder verreisen? Mit „Land und Leute" machen Sie einen Ausflug nach Peru oder Quito, die Heimat unserer Dozent:innen.
Oder machen Sie sich fit in einem unserer Sprachkurse, mal mit Rhythmus, mal über die karibische Küche, oder einfach so in netter Runde.

German / Deutschkurs / Integrationskurs

Einstieg zum Integrationskurs (BAMF): Sprachberatung Deutsch
Zur Terminreservierung:

Spanisch am Nachmittag

Spanisch üben mit Rhythmus (A1)
Raquel Reichelt Alomoto
4521C
2 X ab Mi. 24.11.2021, 16.00 – 17.30 Uhr

Spanisch üben mit Rhythmus (A2)
Raquel Reichelt Alomoto
4522C
2 X ab Mi. 08.12.2021, 16.00 – 17.30 Uhr

Spanisch üben mit Rhythmus (B1)
Raquel Reichelt Alomoto
4523C
2 X ab Mi. 12.01.2022, 16.00 – 17.30 Uhr

Spanisch am Abend

Practica español con recetas de la cocina rioplatense y caribeña (a partir de A2)
Marta Prieto Martin
4549C
5 X ab Di. 25.01.2022, 17.00 – 18.30 Uhr

Land und Leute

Reiseziel Peru – Land und Leute (A2/B1)
Roxana Farfán
4593C
4 X ab Fr. 26.11.2021, 18.15 – 19.45 Uhr

Reiseziel Quito – erstes Weltkulturerbe – Land und Leute (A2/B1)
Juan Carlos Valverde-Lasso
4594C
4 X ab Fr. 21.01.2022, 19.00 – 20.30 Uhr

Beruf

Mittelstand digital, Digital Hub

Podcast – Verschaffen Sie Ihren Themen Gehör!
Social Media für kleine und mittelständische Unternehmen

Katrin Plewka
5002S
1 X ab Mo. 15.11.2021, 18.00 – 20.30 Uhr

60+ EDV und Medien

Senioren-Medienmentor
Paul Beuter
5103
1 X ab Mo. 06.12.2021, 14.00 – 17.00 Uhr
5104
1 X ab Mo. 10.01.2022, 14.00 – 17.00 Uhr
5105
1 X ab Mo. 07.02.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Mein neues Tablet
Paul Beuter
5108
3 X ab Do. 20.01.2022, 14.30 – 16.30 Uhr

Word 2016 Basis (60+)
Paul Beuter
5111
2 X ab Mi. 08.12.2021, 17.30 – 20.30 Uhr

Kommunikation und Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet Ein Schnupperangebot zum Kurskonzept „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag"
Antonius van der Weert
5151
1 X ab Fr. 18.02.2022, 9.30 – 12.00 Uhr

Informationstechnik und EDV

Überzeugend Präsentieren mit Powerpoint
Yves Opizzo
5301
1 X ab Sa. 20.11.2021, 14.00 – 17.00 Uhr

Word 2016 Basis Kompaktkurs (Bildungszeit)
Paul Beuter
5311
1 X ab Mi. 09.02.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Microsoft Word Serienbriefe und Dokumentenvorlagen
Jürgen Oberwegner
5313
3 X ab Mo. 06.12.2021, 19.00 – 21.15 Uhr

MS Outlook 2016 Kompaktkurs (Bildungszeit)
Paul Beuter
5321
1 X ab Mi. 01.12.2021, 9.00 – 16.00 Uhr

Excel 2 - Buchhaltung
Jürgen Oberwegner
5332
3 X ab Di. 18.01.2022, 19.00 – 21.30 Uhr

Excel 3 - Controlling
Jürgen Oberwegner
5333
2 X ab Di. 08.02.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

Computer-Grundkurs kompakt (mit Windows 10)
Paul Beuter
5342
4 X ab Fr. 14.01.2022, 17.30 – 12.30 Uhr

Windows 10 Umstiegs-Hilfe
Jürgen Oberwegner
5345
1 X ab Di. 11.01.2022, 18.30 – 21.30 Uhr

Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse
Thilo Herzau
5353X
1 X ab Sa. 15.01.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge
mit Xpert Business-Zertifikat
Schlötel GmbH

zertifiziert durch QUACERT

Finanzbuchführung mit DATEV
5403X

Finanzbuchführung mit LEXWARE
5404X

Lohn und Gehalt mit DATEV
5413X

Lohn und Gehalt mit LEXWARE
5414X

jeweils 16 X ab Di. 23.11.2021, 18.30 – 20.30 Uhr

Orientierung

Berufliche Weiterbildung Wie? Wo? Was?
Petra Kriegeskorte
5601
2 X ab Do. 30.09.2021, 12.00 – 15.00 Uhr

Kontaktstelle Frau und Beruf
Einzelberatungen
Ulrike Landmann
5602
1 X ab Di. 16.11.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

Erfolgreich online bewerben
Thilo Herzau
5604X
1 X ab Sa. 29.01.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Persönliche Weiterbildungsberatung
Sarah Willner
5605
Mo. 20.09.2021, 10.00 – 11.00 Uhr

Bildungsprämiengutscheinberatung
Sarah Willner
5606
Individuelle Terminvergabe

Wir suchen erfahrene Dozent:innen für MS Office Anwendungen.

Grundbildung

Lesen und Schreiben

Offenes Lerncafé Grundbildung für alle Lesen – Schreiben – EDV – Internet
Marta Prieto Martin
6000
18 Termine ab Do. 23.09.2021, 17.00 – 18.30 Uhr

junge vhs

Stadt, Land, Welt

Kindheit in der Wüste

Ohne Computer und mp3 Player heranwachsen
Matthias Hofmann
7030
1 X ab Fr. 11.02.2022, 15.00 – 16.30 Uhr

Schwimmkurse

Schwimmen für Kinder Grundkurs
vhs-Kinderschwimmtrainer:in werden: Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir für unsere Anfängerschwimmkurse für Kinder einen Schwimmlehrer (m/w/d)!

EDV

LEGO® Education WeDo 2.0

Ab 8 Jahren (LegoWeDo oder Lego BOOST)
Johanna Merz
7404
1 X ab Sa. 15.01.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

Sphero Mini Roboterball fahren und programmieren
9 bis 14 Jahre
Johanna Merz
7406
1 X ab Fr. 14.01.2022, 15.15 – 16.45 Uhr

Flexibler Einstieg bei fortlaufenden Kursen | Info und Anmeldung: www.vhs-hechingen.de oder 07471 5188

vhs Volkshochschule Hechingen

Schwerpunktthema: Nachhaltigkeit

vhs konzentriert Wintersemester 2021/22 | Teil 2

Liebe Teilnehmer:innen, Freund:innen,
Bekannte und Fremde der vhs Hechingen,

Sie halten nun den zweiten Teil unseres Winterprogramms in Händen, das wie gewohnt direkt zu Ihnen nach Hause kommt. Wir freuen uns, dass sich seit dem Semesterstart das Haus wieder mit Leben füllt.

Generell gelten im Haus und während unserer Veranstaltungen die Maskenpflicht sowie die 3-G-Regel. In ausgewählten Kursen besteht die Möglichkeit zur angeleiteten Selbsttestung gegen Gebühr. Unser Hygienekonzept finden Sie auf unserer Website. Hier finden Sie auch unsere Onlineangebote.

Weil wir im Moment eine:n Kolleg:in vermissen, hat die Geschäftsstelle leider bis auf Weiteres nur vormittags geöffnet. Bis spätestens Januar 2022 sind wir auch nachmittags wieder für Sie erreichbar. Bitte schreiben Sie uns außerhalb der Öffnungszeiten eine E-mail, wir antworten Ihnen umgehend. Wenden Sie sich gerne an uns, wenn Sie in laufende Kurse noch nachträglich einsteigen möchten.

Ihre Dr. Sarah Willner mit dem ganzen vhs-Team

Schwerpunktthema

Was bedeuten die Buchstaben in der Kursnummer?

Hier-bei-Dir-Kurs: Ein Kurs, drei Orte: in der vhs, live online oder später. Sie entscheiden bei der Anmeldung, wann und wo es Ihnen passt.
C: Onlinekurs in der vhs.cloud, weitere s.u.

C: Onlinekurs in der vhs.cloud
X: Onlinekurs mit anderer Software (Zoom, Alfaview o.ä.)

S: Switch-Kurs: Wenn Präsenzunterricht aufgrund höherer Gewalt nicht möglich ist, wird geswitcht zu Onlineunterricht in der vhs.cloud. Hierzu muss kein Programm installiert werden. Ihre Zugangsdaten erhalten Sie zwei Werktage vor Kursbeginn.
Switch-Kurs outdoor: Wenn das Wetter schön ist, trainieren Sie im Freien.

F: Präsenzkurs im Freien

Ohne Buchstabe in der Kursnummer: Präsenzunterricht

Impressum:

Herausgegeben: vhs Hechingen
Fotos: Pixabay, gesundaltern@bw, Agnieszka Brandone, Andreas Brunner, Gertrud Grünhoff, Magdalene Kohl-Strobel, Silvana Jakimovski, Johanna Merz, Ava Smitmans
Gestaltung: Thomas Di Paolo
Druck: SV Druck+Medien
Copyright © 2021 Volkshochschule Hechingen,
für die Abbildungen bei ihren jeweiligen Urhebern.

Volkshochschule Hechingen

vhs Hechingen
Münzgasse 4/1
72379 Hechingen
0 74 71 51 88

vhs@vhs-hechingen.de
www.vhs-hechingen.de
instagram.com/vhshechingen

Öffnungszeiten:
Bis voraussichtlich Januar 2022 ausschließlich vormittags
Mo bis Fr 8 bis 12 Uhr

Sie wünschen eine schriftliche Anmeldebestätigung, Erinnerung zum Kursstart, Rechnung oder Teilnahmebestätigung? Dann teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung Ihre Emailadresse mit.

Anmeldung zum Newsletter: **Folgen Sie uns bei Instagram:** **Unsere Fördermöglichkeiten:**

Gesellschaft

Weiter!Bildungsnetz Hechingen

Veganer Ernährungsstil
Kein Fleisch - das gibt's doch nicht!
Saban Baltaci
1420
1 X ab Mi. 24.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Glück braucht Glut
Ressourcen entdecken mit den acht Glücksthesen der Bergpredigtv
Georg Schützler
3366
Fr. 03.12., 18:00 Uhr – So. 05.12. 13:00 Uhr

Geschichte / Zeitgeschichte

Livestream - vhs.wissen live:
Was ist Technik – und was ist der Mensch?
Der Mensch im Spiegel der Technik
Armin Grunwald
1107X
1 X ab Di. 16.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Ökonomie / Recht / Finanzen

Infoabend:
Juristische Altersvorsorge
Vollmacht, Patientenverfügung, Testament
Kai Mayer
1307
1 X ab Do. 18.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Infoabend:
Die jährliche Renteninformation
Gleich wegpacken - oder doch prüfen?
Guido Burry
1309
1 X ab Do. 02.12.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Livestream - vhs.wissen live:
Klimawandel und Klimapolitik

Ottmar Edenhofer
1311X
1 X ab Do. 02.12.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Infoabend:
Selbstbestimmt bleiben, immer!
Wie errichte ich Vollmachten, Verfügungen und einen Notfall-Ordner
Guido Burry
1313
1 X ab Do. 09.12.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Infoabend:
Ehegattentestamente
Sascha Straub
1315
1 X ab Do. 16.12.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Livestream – vhs.wissen live:
Schule in Zeiten von Corona – was kostet die Schulschließung?
Katharina Werner
1317X
1 X ab Mo. 20.12.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

Nistkastenkontrolle im Stadtwald
Wolfgang Fuchs
1421
1 X ab Sa. 27.11.2021, 14.00 – 15.30 Uhr

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Livestream - vhs.wissen live:
Der Ursprung der Kooperation beim Menschen
Felix Warneken
1607X
1 X ab Mi. 15.12.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Diversity / Gender / Interkulturalität

Livestream - vhs.wissen live:
Femizide – Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen
Margherita Bettoni
1700X
1 X ab Do. 25.11.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Smart Democracy – Online-Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen
Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?
N.N.
1803
1 X ab Mi. 24.11.2021, 19.00 – 20.15 Uhr

Bildungswandern

Von Beuren auf den Dreifürstenstein
Ulrich Knoll
1926
1 X ab So. 28.11.2021, 14.00 – 18.00 Uhr

Heimat- und Landeskunde

Livestream - vhs.wissen live:
Chinas große Umwälzung - Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem
Felix Wemheuer
1967X
1 X ab Fr. 10.12.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

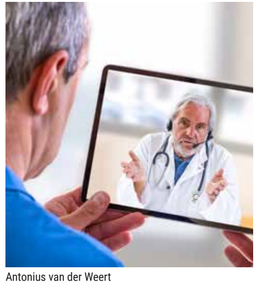
Die arabischen Ölstaaten – heute reich und morgen?

Matthias Hofmann
1968
1 X ab Mo. 17.01.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Kommunikation / Medien

Veranstaltungen der Projektreihe gesundaltern@bw

Praxiswerkstatt:
Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden
Antonius van der Weert
0074
1 X ab Fr. 26.11.2021, 13.30 – 15.45 Uhr

Praxiswerkstatt:
Online-Videosprechstunde

Antonius van der Weert
0076
1 X ab Fr. 10.12.2021, 14.00 – 16.15 Uhr

Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept
Marcel Weigand
0079X
1 X ab Di. 16.11.2021, 16.00 – 17.30 Uhr

Digitalisierung im Gesundheitswesen Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt
Oliver Opitz, Armin Pscherer, Florian Burg
0080X
1 X ab Di. 07.12.2021, 16.00 – 17.30 Uhr

Bildende Kunst

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele."
Pablo Picasso
Nimm dir eine Auszeit und Entdecke deine Kreativität.

Stillleben - Malen für alle!

Ava Smitmans
2102
2 X ab Sa. 27.11.2021, 10.00 – 14.30 Uhr

Von Künstlern lernen
(für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)
Ava Smitmans
2103
2 X ab Sa. 05.02.2022, 10.00 – 14.30 Uhr

Encaustic-Malerei (am Vormittag) Ein Kurs zum Staunen und Entdecken für jedes Alter (9 – 99 Jahre)
Magdalene Kohl-Strobel
2119
1 X ab Sa. 29.01.2022, 10.00 – 14.00 Uhr
2121
1 X ab Sa. 05.02.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Encaustic-Malerei und mehr (am Nachmittag) Ein Kurs zum Vertiefen, Anfänger auch willkommen (9 – 99 Jahre)
Magdalene Kohl-Strobel
2120
1 X ab Sa. 29.01.2022, 15.00 – 18.00 Uhr
2122
1 X ab Sa. 05.02.2022, 15.00 – 18.00 Uhr

Fotografie

Fotografie als Gruppenerlebnis
vhs Blitzbändiger
H. Geiger, C. Dexheimer, M. Heinzelmann
2200
6 X ab Sa. 18.09.2021, 9.00 – 17.00 Uhr

Fotoworkshop – Das Gute im Bild noch verbessern Von der Festplatte bis zum Print: Archivierung, Bildbearbeitung und Album digital
Rainer Mozer
2202
1 X ab Sa. 20.11.2021, 10.00 – 18.00 Uhr

Mode und Textil

Klöppeln Gemeinsame Pflege einer alten Kulturtechnik
Anna-Maria Janßen-Tapken
2500
10 X ab Do. 23.09.2021, 19.00 – 22.00 Uhr

Literatur

Sprechstunde zu den digitalen Angeboten der Stadtbücherei Hechingen
Stefanie Pilat
2900
10 X ab Mo. 20.09.2021, 10.00 – 11.00 Uhr

Else Lasker-Schüler
1700 Jahre jüdische Literatur in Deutschland
Rüdiger Krüger
2904C
1 X ab Do. 16.12.2021, 19.00 – 21.15 Uhr

Wilhelm Hauff - Lion Feuchtwanger - Veit Harlan
1700 Jahre jüdische Literatur in Deutschland
Rüdiger Krüger
2905C
1 X ab Do. 20.01.2022, 19.00 – 21.15 Uhr

Gesundheit

Endlich wieder gemeinsam Sport machen – Lass dich von erfahrenen Trainer:innen mitreißen!

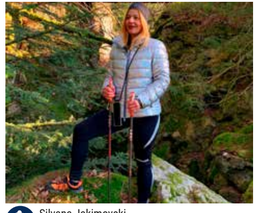
Aquafitness

Aqua Zumba®
Agnieszka Brandone
3012
9 X ab Di. 30.11.2021, 19.00 – 19.45 Uhr

Aqua-Fitness Ü50 und vital
Anja Blickle
3016
9 X ab Di. 30.11.2021, 17.30 – 18.15 Uhr

Aqua-Power-Fitness
Anja Blickle
3018
9 X ab Di. 30.11.2021, 18.15 – 19.00 Uhr

Aktiv im Freien

Nordic Walking - gemeinsam fit Erleben Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking

Silvana Jakimovski
3052F
9 X ab Fr. 03.12.2021, 15.00 – 16.00 Uhr

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg
ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich
Thomas Bührer
3081F
1 X ab So. 16.01.2022, 10.00 – 13.00 Uhr
3082F
1 X ab Sa. 19.02.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg
ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich
Thomas Bührer
3083F
1 X ab So. 16.01.2022, 10.00 – 13.00 Uhr
3084F
1 X ab Sa. 19.02.2022, 10.00 – 13.00 Uhr

Fitness, Kraft und Ausdauer

Nia®
„Durch Nia habe ich wieder Freude an Bewegung bekommen und dadurch hat sich mein Körper und meine Lebenseinstellung sehr zum Besseren verändert."
Gertrud Grünhoff, Nia-Black-Belt-Teacher

Lebensfreude durch Tanz, Kampfsport und Entspannung
Gertrud Grünhoff
3102
8 X ab Di. 14.12.2021, 19.00 – 20.00 Uhr

Strong Nation®

Andreas Brunner
3112
9 X ab Do. 02.12.2021, 9.00 – 10.00 Uhr

Bauch-, Po-, Oberschenkeltraining Body Complete
„Das unglaubliche Hochgefühl nach einem Kurs ist meine persönliche Motivation."
Sarah Fink, Body Complete

Sarah Fink
3116
9 X ab Do. 02.12.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Fit Mix - Core meets BBP
Oliver Stoll
3118S
8 X ab Mi. 01.12.2021, 19.15 – 20.15 Uhr
Nicht nur was für Männer!

Das neue Core-meets-BBP-Training kombiniert Übungen aus der Core-Fitness für eine starke Körpermitte um eine rundum gesunde Muskulatur von Kopf bis Fuß zu erhalten. Motivierende Musik, eigenes Körpergewicht und kleine Handgeräte – ergänzt durch einen Dehnungsteil für mehr Beweglichkeit ergeben ein gutes Paket für den ganzen Körper.

Gymnastik und Beweglichkeit

Bewegt fit bleiben Lebenswert älter werden
Manfred Biffar
3152
9 X ab Mi. 01.12.2021, 8.30 – 9.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Patricia Ampuero
3156
9 X ab Do. 02.12.2021, 9.00 – 9.45 Uhr
3158
9 X ab Do. 02.12.2021, 9.45 – 10.30 Uhr

Fitness für Rücken und Gelenke
für jedes Alter
Natalia Abelman
3162
9 X ab Fr. 03.12.2021, 8.30 – 9.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik am Abend
Monika Eberle
3164
9 X ab Do. 02.12.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Tanzend fit

Zumba®
Agnieszka Brandone
3202S
9 X ab Do. 02.12.2021, 18.00 – 19.00 Uhr

Jazztanz für Erwachsene
Dagmar Bisinger
3208
8 X ab Mo. 06.12.2021, 20.00 – 21.00 Uhr

Hula Hoop Dance
für Anfänger und Fortgeschrittene
Susanne Kruse
3212
9 X ab Mi. 01.12.2021, 17.30 – 19.00 Uhr

Hula Hoop Fitness Schnupperstunde
Susanne Kruse
3213
1 X ab Do. 18.11.2021, 19.00 – 20.00 Uhr

Hula Hoop Fitness für Anfänger:innen
Susanne Kruse
3214
9 X ab Do. 02.12.2021, 19.00 – 20.00 Uhr

MAWIBA Weihnachtsspecial Tanzen für Schwangere und Mamas
Anja Lehmann
3215S
3 X ab Mi. 01.12.2021, 17.30 – 18.30 Uhr

MAWIBA Tanzen für Schwangere und Mamas
Anja Lehmann
3216S
6 X ab Mi. 12.01.2022, 17.30 – 18.30 Uhr

Kreistanz – Bewegung in Gemeinschaft
Dagmar Bisinger
3222
1 X ab So. 13.02.2022, 15.00 – 17.30 Uhr