

Philippsburg

Außenstellenleiterin:  
Manuela Heil  
Stadt Philippsburg  
Rote Tor Straße 6-10  
76661 Philippsburg  
Tel.: 07256/87122  
Fax: 07256/87119  
E-Mail: manuela.heil@philippsburg.de

Sprechzeiten:  
Montag bis Freitag:  
08.00 - 12.00 Uhr  
Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Veranstaltungsorte:  
Konrad Adenauer Realschule, Lessingstr. 38; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14.

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



### **30101 X** **Entspannungskurs** **mit Übungen** **aus Tai Chi und Qi Gong**



Josef Kröger  
10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Di, 14.01.20

Die weichen fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend. Typische Stress-Symptome können deutlich gemindert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken und event. Getränke.

### **30102 X** **Hatha-Yoga** **für Anfänger**



Jolanta Hamsch-Pytlowski  
10 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Mi, 08.01.20

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Teilnehmer werden mit Atem-, Yogaübungen und Entspannung, neue Kraft für den Alltag erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

### **30201 X** **Funktionsgymnastik für den Rücken**

Joachim Schieffer  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr  
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszien Training (Bindegewebe) für die Körperhaltung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbelsäule und Koordination. Schwerpunkte dieses Kurses sind die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und das Dehnen der zu Verkürzung neigenden Muskeln. Der Kurs - für sie und ihn - wird jedem Tempo und Alter gerecht - ruhig und ohne Hetze.

Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken und evtl. Getränke.



©Vollzeitschulverband BW

### **30202 X**

#### **Pilates**

#### **Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatetraining**

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chorraum

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 07.01.20

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stützmuskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

### **30501 X**

#### **Georgien - Supra - Kulinarischer Genuss zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer**

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten ca. 14,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 26.03.20

Seit ein, zwei Jahren gehört das bis dahin relativ unbekannte Georgien zu den Reisezielen die sich als Magnet entpuppt haben. Die einzigartigen Landschaften, die Gastfreundschaft der Bewohner und nicht zuletzt die von europäischen, orientalischen und asiatischen Einflüssen geprägte phantasievolle Küche lassen die Reisenden in den höchsten Tönen schwärmen. Speziell die Supra - ein Teil dieser Kultur, bezeichnet ein ausgedehntes Festmahl in größeren wie kleineren Runden - wird ausgiebig zelebriert. Wir bereiten gefüllte Fladenbrote, die Soßen und Dips Ajika, Tkemali und Bage die zu allem gereicht werden, kleine gefüllte Teigtäschchen, üppige Salate, Fisch mit Granatapfel, Fleischtöpfe und nicht zu vergessen eines der köstlichen Desserts.

Zusammen genießen wir köstlichstes Essen und erleben das georgische Lebensgefühl in seiner Einzigartigkeit.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

### **30502 X**

#### **Nordische Sehnsuchtsküche - Skandinavien**

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Lebensmittelkosten ca. 14,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Mi, 06.05.20

Mit guten Zutaten, einfachen Garmethoden und purem Geschmack begeistert die skandinavische Küche immer mehr Menschen. Hygge oder Smorging: die neuen Foodtrends aus Skandinavien bedeutet, gemeinsam in gemütlicher Runde genießen! Das bedeutet aber bei weitem keine langweilige Brotzeit, sondern ein üppiges warm-kaltes Buffet, das man bei Feiern für Freunde und Familie herrichtet. Machen wir uns also auf eine kulinarische Rundreise und freuen uns auf traditionelle und neue Rezepte aus Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland.

Der Geschmack des Nordens in Töpfe und Pfannen auf den Tisch gebracht ist unsere Koch-Devise an diesem Abend!

Bitte mitbringen: Getränke, scharfes Messer und Restehälter!

### **30503 X**

#### **Die Küche Apuliens**

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 16.07.20

Eine kulinarische Einladung an den Stiefelabsatz Italiens!

Zwischen Adria und Ionischem Meer prägen Fischerei und fruchtbare Böden seit Generationen die italienische Küche. Apuliens Küche ist stark von der landwirtschaftlichen Tradition der Region und einem Hang zur Selbstversorgung geprägt. Viele der bekanntesten Gerichte haben ihren Ursprung in der "cucina povera" (arme Küche), in der alle Zutaten verwendet werden, die gerade vorrätig sind oder im Garten bzw. am Wegesrand zu finden waren und die von saisonalen Angeboten lebt, d.h. sehr Gemüse lastig ist. Aber auch Fisch und Fleisch kommen auf den Tisch und werden einfach aber geschmacklich mit besten Zutaten zubereitet. Wer die italienische Küche liebt bekommt hier einen kulinarischen Einblick in eine ganz besondere Landschaft.  
Mitzubringen: Getränke, Messer und Restebehälter!