

Digitaler Frühling bei der vhs!

Vom 1.3. – 7.3.2021 können Sie an folgenden
kostenfreien Onlineangeboten teilnehmen:



Montag, 1. März 2021	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
8:00 – 9:00 Uhr:	Zurück zu mir selbst	Doris Bouhaka	bis 26.2
11:45 – 12:30 Uhr:	Zumba® Gold	Jeannine-Desiree Kornfeld	
17:00 – 18:00 Uhr:	Online Konversation Französisch B1	Claudia Panetta-Möller	bis 26.2.
18:00 – 19:30 Uhr:	Technik rund um Edudip, Zoom, Skype und Co.	Peter Brockmann	
18:30 – 20:15 Uhr:	Stärkung des eigenen Potentials mit Kundalini-Yoga und Meditation	Elena Graeff	bis 26.2.

Dienstag, 2. März 2021			
	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
13:00 – 13:45 Uhr:	Stress lass nach!	Anja Jaeger	bis 26.2.
14:00 – 15:00 Uhr:	Microsoft Excel – Schritt für Schritt	H.-Friedrich Lammers	bis 25.2.
17:00 – 18:00 Uhr:	Seidenfaden Qigong – ChanSi Gong	Frank Barnack	bis 26.2.
18:00 – 19:00 Uhr:	Argumentationstraining – Eine Einführung	Uwe Schröder	bis 26.2.
19:30 – 20:30 Uhr:	Tofu Scramble	Christina Tocha	bis 26.2.
Mittwoch, 3. März 2021			
	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
8:45 – 9:45 Uhr:	Start in den Tag mit Faszientraining und Rückenfit	Brigitte Walter	
16:30 – 18:30 Uhr:	Stift, Blatt, Wort – Online ins Schreiben kommen	Kirsten Alers	bis 28.2.
17:00 – 18:00 Uhr:	Das Kleeblatt der guten Wünsche: Glück, Freude und Zusammenhalt	Kezia Rosenkranz	bis 1.3.
18:00 – 20:00 Uhr:	Schutz digitaler Identitäten	Aniana Emde	bis 2.3.

Donnerstag, 4. März 2021			
	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
11:30 – 12:30 Uhr:	Faszien-Pilates	Sigrid Wellershaus	bis 2.3.
16:00 – 17:30 Uhr:	Malen und zeichnen als Online-Kurs	Oliver Gerke	
16:30 – 17:45 Uhr:	Online-Fitness mit Entspannung aus Qigong und PMR	Inga Zieglmeier	bis 1.3.
17:00 – 18:00 Uhr:	Italiano Conversazione B1	Claudia Panetta-Möller	bis 2.3.
17:00 – 17:30 Uhr:	Gut altern – aber wie? Tips für die (Un-)Ruhestandsbibliothek	Kezia Rosenkranz	bis 2.3.
18:30 – 20:00 Uhr:	Begegnung mit anderen Benimmregeln zu Coronazeiten	Peter Brockmann	bis 1.3.
Freitag, 5. März 2021			
	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
15:00 – 16:00 Uhr:	Software kostenlos nutzen!	T. Betül Sahin	bis 1.3.
17:00 – 18:30 Uhr:	Online Kundalini Yoga	Stephanie Staszewski	bis 3.3.
18:00 – 19:30 Uhr:	Online-Schreibwerkstatt	Nicole Zaspel	bis 4.3.
Ganztägig abrufbar	Die Halbinsel Kamtschatka	Peter-Joachim Focke	bis 3.3.

Samstag, 6. März 2021	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
16:00 – 17:30 Uhr	Spielen per Videokonferenz	Peter Brockmann	bis 4.3.

Sonntag, 7. März 2021	Kurstitel	Dozent	Anmeldung
Ganztägig abrufbar	Große Musiker*innen im Portrait – Lemmy Kilmester	Dr. Wolfram Boder	bis 4.3.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr vhs-Team

