

Kursprogramm Oktober - Dezember 2023

Nachstehend erhalten Sie einen Einblick in unser Kursprogramm für die Monate Oktober - Dezember 2023.

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage

vhs.vg-altenkirchen-flammersfeld.de.

Kurzfristige Änderungen oder neue Kurse werden im Laufe des Jahres in den Ausgaben des Mitteilungsblattes und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Wie melde ich mich an?

Anmelden können Sie sich direkt online auf unserer Homepage oder telefonisch.

Wie kann ich bezahlen?

Bitte bezahlen Sie die Kursgebühr nach Erhalt unserer Rechnung. Diese wird Ihnen per Post zugestellt.

Wer kann mir weiterhelfen?

Wenn Sie Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Buchung benötigen, rufen sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail!

Telefon 02681 / 85-196
E-Mail vhs@vg-ak-ff.de



FACHBEREICH 1 RECHT, POLITIK & GESELLSCHAFT

Autorenlesung für Kinder mit Solveig Ariane Prusko: Scherben-Rätsel und der Mann aus der Vergangenheit - Lilly und Nikolas im Westerwald

Fr. 06.10., 16 - 17:30 Uhr, 1 Termin, 13 €, Flammersfeld
Für Kinder ab 9 Jahren.

Vortrag

Erben und Vererben

Di. 17.10., 18:30 - 20 Uhr, 1 Termin, kostenlos,
Altenkirchen

Autorenlesung für Kinder mit Solveig Ariane Prusko: Nebel im Wacholder-Wald

Fr. 27.10., 16 - 17:30 Uhr, 1 Termin, 13 €, Flammersfeld
Für Kinder ab 8 Jahren.



FACHBEREICH 2 KULTUR & KUNST

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi. 04.10., 18 - 20:30 Uhr, 6 Termine, 115 €, Ückertseifen

Selbst ist die Frau!

Heimwerken, will/kann ich auch.

Sa. 14.10., 15 - 18 Uhr, 1 Termin, 78 € inkl. Materialkosten,
Oberirsen

Nähen für Jugendliche in den Herbstferien (12 - 16 Jahre)

Mo. 16.10., 10 - 14 Uhr, 5 Termine, 110 €, Ückertseifen

Alcohol Ink Art - Kunst mit Alkoholfarben

So. 22.10., 13 - 15 Uhr, 1 Termin, 42 € inkl. Materialkosten,
Flammersfeld

Eltern-Kind-Workshop

Schreinerkurs für Klein und Groß

Sa. 28.10., 15 - 17 Uhr, 1 Termin, 60 € inkl. Materialkosten,
Oberirsen

Modernes Handsticken

So. 29.10., 10 - 13 Uhr, 1 Termin, 19 € inkl. Materialkosten,
Flammersfeld

Nähworkshop: Pimp it up

Sa. 04.11., 10 - 13 Uhr, 1 Termin, 36 €, Niederirsen

Kreatives Filzen (Einsteiger-Workshop)

Sa. 18.11., 10 - 13 Uhr, 1 Termin, 43 € inkl. Materialkosten,
Flammersfeld

Adventskranz-Workshop aus Holz

Fr. 24.11., 17 - 19 Uhr, 1 Termin, 48 € inkl. Materialkosten,
Oberirsen

Liebevoll verpackt - Adventskalender selbst gemacht!

Sa. 25.11., 16 - 18 Uhr, 1 Termin, 54 € inkl. Materialkosten,
Oberirsen

Holz-Workshop: Ein Licht in der Dunkelheit

Mi. 06.01., 16:30 - 17:30 Uhr, 1 Termin, 30 € inkl.
Materialkosten, Oberirsen

Holz-Workshop: Ein Licht in der Dunkelheit

Mi. 06.01., 18 - 19 Uhr, 1 Termin, 30 € inkl. Materialkosten,
Oberirsen



FACHBEREICH 3 GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Fr. 06.10., 9:30 - 11 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen
Fr. 06.10., 17 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Finde deinen eigenen Weg - Ein Workshop für Frauen

Sa. 07.10., 14 - 17 Uhr, 1 Termin, 24 €, Flammersfeld

Zumba Gold Tanz Fitness

Di. 10.10., 18 - 19 Uhr, 10 Termine, 52 €, Flammersfeld

Yoga Jahreszeit - Workshop im Herbst

Sa. 14.10., 16 - 19 Uhr, 1 Termin, 34 €, Flammersfeld

Wine meets Food - FoodPair ist in aller Munde!

Sa. 14.10., 17 - 18:30 Uhr, 1 Termin, 42 €, Altenkirchen

Streiten verbindet!

Mi. 18.10., 18 - 21 Uhr, 1 Termin, 35 €, Flammersfeld

KURSÜBERSICHT



vhs Altenkirchen-Flammersfeld

Oktober - Dezember 2023

Kochkurs "Feierabendküche"

Fr. 20.10., 17:30 - 20 Uhr, 1 Termin, 30 €, Horhausen

Workshop: Entspannt ins Wochenende

Sa. 21.10., 9:30 - 12:30 Uhr, 1 Termin, 36 €, Flammersfeld

Selbstverteidigungskurs für Mädchen & Frauen

Sa. 28.10., 11 - 12:30 Uhr, 1 Termin, 18 €, Flammersfeld

Tagesworkshop:

Ein Tag mit Yoga und kreativem Schreiben

Sa. 28.10., 11 - 17 Uhr, 1 Termin, 60 €, Flammersfeld

Yoga für Kids & Teens

Fr. 03.11., 16 - 17 Uhr, 5 Termine, 66 €, Altenkirchen

Workshop: Auszeit mit Faszien-Yoga

Sa. 04.11., 10 - 13 Uhr, 1 Termin, 22 €, Flammersfeld

Selbstverteidigungskurs für die ganze Familie

Sa. 04.11., 11 - 12:30 Uhr, 1 Termin, 18 €, Flammersfeld

Fit werden - Gesund bleiben

Di. 07.11., 16 - 17 Uhr, 5 Termine, 40 €, Flammersfeld

After-Work-Fitness

Di. 07.11., 17 - 18 Uhr, 5 Termine, 40 €, Flammersfeld

Chinesische Kampfkunst (Xing Yi Quan)

Mi. 08.11., 18:30 - 20 Uhr, 6 Termine, 43 €, Flammersfeld

Genussvoll und gesund kochen mit Ayurveda

Sa. 11.11., 15 - 19 Uhr, 1 Termin, 25 €, Horhausen

Aerial Yoga für Einsteiger*innen

Mi. 15.11., 17 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mi. 15.11., 18:30 - 20 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Fr. 17.11., 9:30 - 10 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Kochkurs "Vegane Küche"

Fr. 17.11., 17:30 - 20 Uhr, 1 Termin, 30 €, Horhausen

Workshop: Rücken-Yoga

Sa. 18.11., 12:30 - 15:30 Uhr, 1 Termin, 36 €, Flammersfeld

Kundalini-Yoga

Mo. 20.11., 17 - 18:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Mo. 20.11., 19 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Yoga für Menschen 60 Plus

Mi. 22.11., 10 - 11:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Yoga Jahreszeit - Workshop im Winter

Sa. 25.11., 11 - 14 Uhr, 1 Termin, 34 €, Flammersfeld

Entspannt in die Vorweihnachtszeit

So. 26.11., 11 - 14 Uhr, 1 Termin, 36 €, Flammersfeld

mICH beACHTEN

Mi. 29.11., 18 - 21 Uhr, 1 Termin, 35 €, Flammersfeld

Yoga für Menschen 60 Plus

Do. 30.11., 18 - 19:30 Uhr, 7 Termine, 44 €, Flammersfeld

Online-Kochkurs: Festliches 3-Gänge-Menü

Sa. 16.12., 18 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 66 €, Online



Fotos: Gerichte aus den letzten Online-Kochkursen

UNSER
TIPP

Online-Kochkurs

Festliches 3-Gänge-Menü

Kulinarisch durch die Vorweihnachtszeit

Vorspeise, Hauptgericht, Dessert:

Menü mit drei Gängen bedeutet dreifachen Genuss. Mit unserer Dozentin Sabrina Oswald zeigen wir Ihnen mit drei leckeren Gerichten, wie lecker die weihnachtliche Küche sein kann. Zu unserem Kochkurs erhalten Sie eine Kochbox vom Bioland Hof Schürdt mit regionalen Produkten, die im Hofladen abgeholt werden kann.

- Sa. 16.12., 18 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 66 € inkl. Kochbox **für zwei Personen** vom "Bioland-Hof Schürdt"