

KURSÜBERSICHT



vhs Altenkirchen-Flammersfeld

April - Juni 2023

Kursprogramm April bis Juni 2023

Nachstehend erhalten Sie einen Einblick in unser Kursprogramm für die Monate April bis Juni 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

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Do. 06.04., 18:30 - 20 Uhr, 1 Termin, kostenlos,
Altenkirchen

Autorenlesung: "Die Lavendeljahre" - ein Roman von Sonja Roos

Do. 13.04., 18 - 20 Uhr, 1 Termin, 10 € inkl. ein Glas Wein
von LaPiccola, Flammersfeld



FACHBEREICH 2 KULTUR & KUNST

Rund ums Holz

Sa. 01.04., 16 - 18 Uhr, 1 Termin, 60 €, Oberirsens

Schreibwerkstatt - Schreib- und Wortschatztraining für Schüler*innen in den Osterferien

Do. 06.04., 10 - 14 Uhr, 1 Termin, 48 €, Flammersfeld

Nähworkshop - Pimp it up

Sa. 22.04., 14 - 17 Uhr, 1 Termin, 25 €, Ückertseifen

Selbst ist die Frau! Heimwerken, will/kann ich auch!

Sa. 22.04., 15 - 18 Uhr, 1 Termin, 78 €, Oberirsens

Tagesworkshop:

Ein Tag mit Yoga und Kreativem Schreiben

Sa. 29.04., 11 - 17 Uhr, 1 Termin, 60 €, Flammersfeld

Muttertagsaktion: Basteln für Mama

Schreinerkurs für Kinder & Erziehungsberechtigten

Sa. 06.05., 16 - 18 Uhr, 1 Termin, 60 €, Oberirsens

Schreibwerkstatt - Workshop für kreatives Schreiben

Sa. 13.05., 14 - 18 Uhr, 1 Termin, 48 €, Flammersfeld

Muttertagsaktion: Basteln für Mama

Schreinerkurs für Kinder & Erziehungsberechtigten

Sa. 13.05., 16 - 18 Uhr, 1 Termin, 60 €, Oberirsens

Naturnahe Gärten im Frühling

Sa. 20.05., 10:30 - 13:30 Uhr, 1 Termin, 17 €, Kescheid

Schreibwerkstatt - Schreib- und Wortschatztraining für Schüler*innen in den Pfingstferien

Mi. 31.05., 10 - 14 Uhr, 1 Termin, 48 €, Flammersfeld

Nähworkshop - Pimp it up

So. 11.06., 14 - 17 Uhr, 1 Termin, 25 €, Ückertseifen



FACHBEREICH 3 GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Online Kochkurs: Kulinarisch durch die Fastenzeit

Sa. 01.04., 18 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 60 € inkl. Kochbox
vom "Biohof Schürdt", Online (Jitsi Meet)

Das kleine Massage-ABC

Mi. 05.04., 17 - 20 Uhr, 1 Termin, 42 €, Altenkirchen

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen

Sa. 15.04., 11 - 12:30 Uhr, 1 Termin, 18 €, Flammersfeld

Aerial Yoga für Einsteiger*innen

Mi. 19.04., 17 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Streiten verbindet!

Mi. 19.04., 18 - 21 Uhr, 1 Termin, 35 €, Flammersfeld

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mi. 19.04., 18:30 - 20 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Fr. 21.04., 9:45 - 11:15 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Yoga für Kids and Teens (ab 8 Jahre)

Fr. 21.04., 16 - 17 Uhr, 5 Termine, 66 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Fr. 21.04., 17 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Workshop: Auszeit mit Faszien-Yoga

Sa. 22.04., 12:30 - 15:30 Uhr, 1 Termin, 24 €, Flammersfeld

Kräuterwanderung:

Brennnessel, Giersch & Löwenzahn

Sa. 22.04., 15 - 18 Uhr, 1 Termin, 18 €, Krunkel/Epgert

KURSÜBERSICHT



vhs Altenkirchen-Flammersfeld

April - Juni 2023

Ayurveda: Gesundheit im Alltag

Di. 25.04., 18 - 19 Uhr, 1 Termin, 13 €, Flammersfeld
(passender Kochkurs am Sa. 29.04.)

Hofkäseschule:

Genießen, erleben und selber machen!

Fr. 28.04., 17 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 55 €, Burglahr
(inkl. Käseverkostung und Hofführung)

Das liebende Herz befreien - Ein Workshop für Frauen

Sa. 29.04., 10:30 - 13:30 Uhr, 1 Termin, 24 €, Kescheid

Ayurveda Kochkurs

Sa. 29.04., 15 - 19 Uhr, 1 Termin, 25 €, Horhausen
(passender Vortrag am Di. 25.04.)

Yoga für Menschen 60 Plus

Do. 04.05., 18 - 19:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Workshop: Lachyoga

Sa. 06.05., 13:30 - 17:30 Uhr, 1 Termin, 44 €, Flammersfeld

Kundalini-Yoga

Mo. 08.05., 17 - 18:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Kundalini-Yoga

Mo. 08.05., 19 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Yoga für Menschen 60 Plus

Mi. 10.05., 18 - 19:30 Uhr, 8 Termine, 44 €, Flammersfeld

Workshop: Hatha Yoga und Klang

Sa. 13.05., 10 - 13 Uhr, 1 Termin, 36 €, Flammersfeld

Kräuterwanderung mit Anleitung für das Ansetzen von Kräutern in Essig & Öl

Sa. 20.05., 15 - 18 Uhr, 1 Termin, 18 €, Horhausen/Huf

Workshop: Faszien-Yoga meets Faszientherapie

Mi. 24.05., 18:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 30 €, Altenkirchen

Workshop: Aerial-Yoga zum Kennenlernen

Fr. 26.05., 17 - 18:15 Uhr, 1 Termin, 22 €, Altenkirchen

Hofkäseschule:

Genießen, erleben und selber machen!

Fr. 26.05., 17 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 55 €, Burglahr
(inkl. Käseverkostung und Hofführung)

Workshop: Aerial Yoga Deep

Fr. 26.05., 18:30 - 19:45 Uhr, 1 Termin, 22 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für Einsteiger*innen

Mi. 31.05., 17 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mi. 19.04., 18:30 - 20 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Fr. 02.06., 9:45 - 11:15 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Yoga für Kids and Teens (ab 8 Jahre)

Fr. 02.06., 16 - 17 Uhr, 5 Termine, 66 €, Altenkirchen

Aerial Yoga für leicht Fortgeschrittene

Fr. 02.06., 17 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 90 €, Altenkirchen

Kräuter-Tinktur und -Salben selber herstellen

Sa. 17.06., 15 - 18 Uhr, 1 Termin, 22 €, Obersteinebach

Zumba Gold Tanz Fitness

Di. 20.06., 18 - 19 Uhr, 1 Termin, 52 €, Flammersfeld

Hofkäseschule:

Genießen, erleben und selber machen!

Fr. 23.06., 17 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 55 €, Burglahr
(inkl. Käseverkostung und Hofführung)

Workshop: Auszeit mit Faszien-Yoga

Sa. 24.06., 12:30 - 15:30 Uhr, 1 Termin, 24 €, Flammersfeld



FACHBEREICH 4
SPRACHEN

Englisch for School

Sprachkurs für Schüler*innen in den Ferien

Mo. 03.04. & Mi. 05.04., jeweils 13 - 15 Uhr, 2 Termine,
36 €, Flammersfeld

Englisch Ü60

Di. 18.04., 8:30 - 10 Uhr, 12 Termine, 76 €, Flammersfeld

Englisch Ü60

Di. 18.04., 10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine, 76 €, Flammersfeld

Englisch for School

Sprachkurs für Schüler*innen in den Ferien

Di. 30.05. & Do. 01.06., jeweils 13 - 15 Uhr, 2 Termine,
36 €, Flammersfeld

UNSER
TIPP



Hofkäseschule

Wollten Sie schon immer mal wissen und ausprobieren, wie aus flüssiger Milch würziger und aromatischer Käse wird? In einem gemütlichen Ambiente erlernen Sie, gemeinsam mit unserer Dozentin und Eigentümerin der Hofkäserei in Burglahr, Hanna Westhues, wie man mit einem kleinen Käsekessel Käse selber herstellt, den Sie im Anschluss verköstigen und mit nach Hause nehmen können.

- Fr. 28.04., 17 - 20:30 Uhr
- Fr. 26.05., 17 - 20:30 Uhr
- Fr. 23.06., 17 - 20:30 Uhr