

Volkshochschule (vhs) für alle! Aktionstag inklusiv

Voneinander und Miteinander lernen

An der vhs sind alle Menschen willkommen. Jeder kann hier etwas lernen.

Am 23. März 2019 gibt es einen Aktionstag: Man kann verschiedene Kurse ausprobieren. Bringen Sie Ihre Freunde und Familie mit. Es gibt für jeden etwas: Trommeln, Yoga, Farb- und Stilberatung und vieles mehr.

Kooperation mit: Lebenshilfe e.V.  **Lebenshilfe**
Karlsruhe, Ettlingen und Umgebung e.V.



Für wen?

Für Erwachsene mit und ohne Behinderung



Wann?

Samstag, 23. März 2019, 14 bis 18 Uhr
Los geht's um 14 Uhr mit dem gemeinsamen Auftakt mit Begrüßung



Wo?

Volkshochschule Karlsruhe
Kaiserallee 12e, Raum 1 im Erdgeschoss



Kosten?

Eintritt frei



Bis wann muss man sich anmelden?

- bis zum Freitag, 8. März 2019
- persönlich im Servicebüro (Raum 2 und 3)
 - telefonisch bei Kerstin Rietzler: 0721/98575-30
 - per E-Mail: rietzler@vhs-karlsruhe.de
 - schriftlich mit dem Anmeldeformular



Was kann man machen?

Man kann sich für 1 oder 2 Kurse anmelden. Ein Kurs beginnt um 14.45 Uhr. Der zweite Kurs beginnt um 16.30 Uhr. Um 15.45 Uhr gibt es eine Pause mit Getränken und Kuchen.

Alle Kurse stehen auf diesen beiden Seiten.

14.45 bis 15.45 Uhr :

14 Uhr
Auftakt mit Begrüßung

PicsArt - Bildbearbeitung auf dem Smartphone

Fotos auf dem Smartphone bearbeiten oder aufpeppen: Das kann man mit der kostenlosen App PicsArt machen. Wir probieren das auf dem eigenen Smartphone oder auf einem Tablet der vhs.

Kursnummer: 191-20001

Kursleiterin: Judith Märkle

Einander kennenlernen mit Gebärdensprache

Wir lernen, wie wir uns mit Gebärdensprache begrüßen, vorstellen und verabschieden. Das Fingeralphabet wird erklärt.

Kursnummer: 191-20002

Kursleiterin:

Hannelore Heiberger

Blumen binden

Wir machen ein Gebinde an einem Stab. Dazu verwenden wir Frühlingsblumen.

Kursnummer: 191-20003

Kursleiterin: Susanne Nagel

Farb- und Stilberatung

Wie sehe ich gut aus? Was kann ich ändern? Jeder erhält Tipps rund um Farben, Stil und Frisuren (ca. 15 Minuten pro Person).

Kursnummer: 191-20004

Kursleiterin: Sieglinde Karle

15.45 bis 16.30 Uhr:

Kurse zum Mitmachen

Yoga

Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen. Wir lernen einfache Yogaübungen kennen.

Kursnummer: 191-20005

Kursleiterin:

Christiane Köhler

Kennenlernen auf Englisch

Hallo - hello!

Wir lernen, wie wir uns begrüßen, vorstellen und verabschieden.

Kursnummer: 191-20006

Kursleiterin:

Annette Brendel

Trommeln verbindet!

Wir musizieren miteinander in gelöster Atmosphäre. Dabei haben wir viel Freude und Spaß.

Kursnummer: 191-20007

Kursleiter: Christian Fritz

Orientalischer Tanz

Dieser Tanz strahlt viel Lebensfreude aus. Wir üben eine leichte Choreografie. Tanzen kann zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Stärke und Kreativität helfen.

Kursnummer: 191-20008

Kursleiterin:

Christiane Klante

Postkarten am PC gestalten

Wir machen die Formateinstellung für eine Postkarte. Dann laden wir ein Foto. Wir setzen einen Spruch auf die Karte. Wir „spielen“ mit Schriftarten.

Kursnummer: 191-20010

Kursleiterin: Judith Märkle

Kaffeepause

16.30 bis 17.30 Uhr : Kurse zum Mitmachen

Astwerk

Wir machen Kunst mit Natur. Dabei entstehen kleine „Astwerke“ und andere Dinge. Die kann man mit nach Hause nehmen.

Kursnummer: 191-20011

Kursleiter: Michael Senft

Grips-Akrobatik

Wir tun etwas für unser Denkvermögen. Spielerische Gedächtnis- und Konzentrationsübungen für alle schlaue Köpfe. Dabei haben wir viel Spaß und Abwechslung.

Kursnummer: 191-20012

Kursleiterin:

Christiane Klante

Trommeln verbindet!

Wir musizieren miteinander in gelöster Atmosphäre. Dabei haben wir viel Freude und Spaß.

Kursnummer: 191-20013

Kursleiter: Christian Fritz

Farb- und Stilberatung

Wie sehe ich gut aus? Was kann ich ändern? Jeder erhält Tipps rund um Farben, Stil und Frisuren (ca. 15 Minuten pro Person).

Kursnummer: 191-20014

Kursleiterin: Sieglinde Karle

Mit Spass und Freude gemeinsam Kochen

Wir machen Wraps und einen Rohkostsalat. Zum Nachtisch gibt es einen Obstsalat. Wir genießen alles gemeinsam.

Kursnummer: 191-20015

Kursleiterin: Beate Gut

Nachrichten in leichter Sprache

Nachrichten müssen nicht kompliziert sein: Wir suchen und lesen Nachrichten in einfacher Sprache und schreiben eigene Meldungen. Vielleicht auch über den Aktionstag „Volkshochschule für alle“.

Kursnummer: 191-20016

Kursleiterin: Petra Reichert

Zumba® - Fitness

Zumba® ist ein Power-Mix zu lateinamerikanischer Musik. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursnummer: 191-20017

Kursleiter: Holger Becker