



 Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.

Sommerhausen

Anmeldungen über die Geschäftsstelle der vhs
Ochsenfurt, Tel. 09331 / 28 90 oder im Internet:
www.vhs-ochsenfurt.de
Details zur Anmeldung siehe AGB.

Kurs-Nr. F34441SO

Wirbelsäulengymnastik

Ein ganzheitliches Training zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, zur Kräftigung der Rumpf- und vor allem der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung. Für jeden, der bereits Rückenprobleme hatte oder präventiv den Rücken stärken möchte. In der Kleingruppe werden nach einer Erwärmung Bewegungsübungen mit unterschiedlichen Geräten durchgeführt oder gegen das eigene Körpergewicht geübt und in wechselnden Ausgangspositionen angespannt. Zum Ende folgt generell eine Entspannungsphase. Der Kurs ist zertifiziert und somit erstattungsfähig.

Irina Sieber

Mi., 21.02.2024, 17:30-18:30 Uhr, 10-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kirchplatz 9
84,00 EUR

Kurs-Nr. F21677SO

Nachtwächterführung für Familien – mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachtwächter bei Dunkelheit durch die Straßen und Gassen von Sommerhausen streifen? Dann bringt eure Laterne mit und freut euch auf lehrreiche Geschichten und spannende Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Wusstet ihr zum Beispiel, dass der 1. Deutsche nach Amerika aus Sommerhausen kam? Der Nachtwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz.

Anmeldung erforderlich!

Siegbert Fuchs

Fr., 08.03.2024, 19:00-20:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, gebührenfrei

Kurs-Nr. F21675SO

Nachtwächterführung

Streifen Sie mit dem Nachtwächter durch die idyllischen Gassen und Straßen von Sommerhausen, lernen Sie die Geschichte des Ortes kennen und erfahren Sie, dass der 1. Deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken und Gedanken von Siegbert Fuchs.

Anmeldung erforderlich!

Siegbert Fuchs

Sa, 09.03.2024, 19:30 – 21.00 Uhr,

Treffpunkt : Rathaus Sommerhausen,
gebührenfrei

Kurs-Nr. F21678SO

Nachtwächterführung für Familien – mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachtwächter bei Dunkelheit durch die Straßen und Gassen von Sommerhausen streifen? Dann bringt eure Laterne mit und freut euch auf lehrreiche Geschichten und spannende Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Wusstet ihr zum Beispiel, dass der 1. Deutsche nach Amerika aus Sommerhausen kam? Der Nachtwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz.

Anmeldung erforderlich!

Siegbert Fuchs

Fr, 22.03.2024, 19:00-20:30 Uhr,

Treffpunkt : Rathaus Sommerhausen,
gebührenfrei

Kurs-Nr. F21676SO

Nachtwächterführung

Streifen Sie mit dem Nachtwächter durch die idyllischen Gassen und Straßen von Sommerhausen, lernen Sie die Geschichte des Ortes kennen und erfahren Sie, dass der 1. Deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken und Gedanken von Siegbert Fuchs.

Anmeldung erforderlich!

Siegbert Fuchs

Sa, 23.03.2024, 19:30 – 21.00 Uhr,

Treffpunkt : Rathaus Sommerhausen,
gebührenfrei