



Vortrag

Der Golf von Neapel und die Amalfi-Küste

Filmvortrag

Dieser Film zeigt die zauberhaften Landschaften um den Golf von Neapel, den Vesuv, Pompeji, die Halbinsel Sorrent, die Insel Capri sowie die im südlichen Teil der Halbinsel liegende Amalfi Küste mit ihrer spektakulären Küstenstraße und dem Wanderweg „Weg der Götter“. Nördlich von Neapel liegt die Stadt Caserta, wo sich eines der größten Schlösser Europas befindet.

109801

Günther Rentschler
Mittwoch, 13. März 2024, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR

VHS unterwegs

Hühner als lebendige und interessante Grundstücks-Mitbewohner

Die Haltung von Hühnern trägt zu einem nachhaltigen Lebensstil bei.

Liebäugeln Sie mit der Hühnerhaltung? Beim Treffen im Hühnergarten erwarten Sie Informationen über Hühnerrassen, Eiergrößen und -farben, die Bedürfnisse und Gesundheit der Hühner, die Fütterung, die kostenlose Gartenpflege durch die Tiere und über die Faszination der Naturbrut durch die Glucke.

109810

Annette Schnak
Freitag, 19. April 2024, 16:30-17:30 Uhr
Pachtgarten Schönau,
Ende Dr. Heimburger Straße, Ottenheim
8,50 EUR (Anmeldung erforderlich)



Frühlingserwachen mit Wild- und Gartenkräutern

Bei einem Rundgang auf dem Gelände der Dozentin finden und pflücken wir junge Frühlingskräuter. Es gibt Informationen über ihre Heilkraft, wie diese zum Frühlingsstart stärken und beleben können. Was gerade sprießt und blüht, wird als Tee zum Kosten zubereitet. Bitte mitbringen: Stoffbeutel oder Papiertüten, festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

109812

Annette Schnak
Samstag, 27. April 2024, 13:00-14:30 Uhr
Pachtgarten Schönau,
Ende Dr. Heimburger Straße, Ottenheim
8,50 EUR (zzgl. 3,- EUR Material- und Skriptkosten)
Anmeldung erforderlich



Kräutertinktur selbst hergestellt - für Energie und Wohlbefinden

Stellen Sie mit frisch gesammelten Kräutern aus dem Naturgarten selbst eine Tinktur her. Im Kurs wird die Heilkraft diverser Kräutertinkturen erläutert sowie die Herstellung gezeigt. Bitte mitbringen: 2-3 saubere Schraubgläser mind. 300 ml, gutes Schneidemesser (evtl. aus Keramik), Schneidebrett. Ethanol, sowie frische Kräuter können bei der Dozentin erworben werden. Material- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

109814

Annette Schnak
Samstag, 4. Mai 2024, 13:00-14:30 Uhr
Pachtgarten Schönau,
Ende Dr. Heimburger Straße, Ottenheim.
8,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Material- und Skriptkosten)
Anmeldung erforderlich

Kreativer Waldspaziergang

In Achtsamkeit genießen wir die Ruhe in der Natur. Wir lassen uns Zeit, sind mit offenen Augen unterwegs und gestalten mit Naturmaterialien vor Ort. Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe, Kopfbedeckung und Vesper.

Johanna Harter

Parkplatz ehem. Rheinlust, Rheinstraße, Ottenheim
32,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

210808

Samstag, 13. April 2024, 11:00-15:00 Uhr

210810

Samstag, 15. Juni 2024, 11:00-15:00 Uhr



Gestalten mit Natur: Blumen, Zweige, Ranken

In diesem Kurs hat jeder Termin sein eigenes Thema, jahreszeitlich angepasst:
12. März: Zwiebelgeschichten - der Frühling lässt grüßen. Bringen Sie eigene Keramikschalen oder Glasvasen mit. Mit ausgewaschenen Frühlingsblühern (Narzissen, Tulpen, Scilla, Traubenhyazinthen, Winterlinge, Hyazinthen) in Verbindung mit Gehölz, ob Obstbaumzweige, Weinrebe oder Weide, arrangieren wir auf natürliche Art und Weise unseren Frühlingsgeschmack. Am 7. Mai, vor dem Muttertag, arbeiten wir mit natürlichem Geäst und Ranken der wilden Waldrebe. Wir zaubern daraus Herzen, ergänzen mit Moos, Filzschnüren, Reagenzgläser und beleben mit Rosen. Materialkosten bitte bar entrichten.

210806

Johanna Harter
Dienstag, 12. März 2024, 18:00-21:00 Uhr
Dienstag, 7. Mai 2024, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Werkraum
55,- EUR (Materialkosten für beide Termine ca. 38,- EUR nach Verbrauch)

Line Dance für Anfänger

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

Sonja Roth
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
39,- EUR

205801

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

205802

Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

Entspannung – Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

**Augentraining**

In diesem Kurs werden wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen gezeigt. Die Kurs Teilnehmer bekommen Selbstheilungstechniken an die Hand, die sie anwenden können, um Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Bitte mitbringen: Dicke Socken, bequeme Kleidung.

301803

Ralf Stritzel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2024, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus, Rheinstr. 31
47,- EUR

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die klassischen Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

301801

Ralf Stritzel
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2024, 6 x
Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus, Rheinstr. 31
47,- EUR

Workshop Tibet Yoga - die 5 tibetischen Übungen

Erlernen Sie in diesem Workshop fünf einfache Körperübungen aus dem alten Tibet. Diese Übungen verbinden Körper und Bewusstsein. Sie werden meditativ und mit bewusster Atemlenkung, in einem langsamen Bewegungszyklus geübt. Die Übungen wirken positiv auf den Verdauungstrakt, regulieren Bluthochdruck und tragen dazu bei, dass der Körper beweglicher, aktiver und jugendlicher wird.

301840

Sybille Schabla
Samstag, 11. Mai 2024, 14:00-17:00 Uhr
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
23,50 EUR

Sanftes Yoga für den Rücken**301841**

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Hatha-Yoga

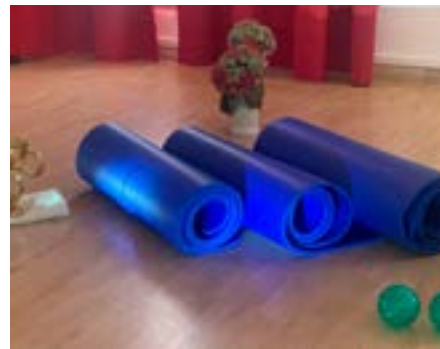
Silvia Siegenführ
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
71,- EUR

301842

Dienstag, 18:20-19:35 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

301843

Dienstag, 19:45-21:00 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

**Yoga auf dem Stuhl****301847**

Ingrid Wacker
Freitag, 10:00-11:30 Uhr
ab Freitag, 1. März 2024, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Pilates

Valentina Manukanc
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
59,50 EUR

Einführung

302806
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 1. März 2024, 12 x

Mittelstufe

302807
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 1. März 2024, 12 x

Fortgeschrittene

302808
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 1. März 2024, 12 x

Body Shape - Ganzkörpertraining mit Gewichten**302812**

Katja Stengg
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x
Schwanau, Elzhalle Wittenweier, Elzstr. 2
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Igelbälle, etwas zu trinken.

Martin Rinkenauer
Schule Nonnenweier
59,50 EUR

302850

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 12 x

302851

Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 12 x

Wirbelsäulengymnastik

Irina Meier
Schule Nonnenweier
49,50 EUR

302852

Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

302853

Mittwoch, 18:50-19:50 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

Sprachen

Deutschkurs Leben in Schwanau .

Schritte plus Neu 1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1.

Tatjana Kister

Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
100,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

404830

Montag, 17:00-18:30 Uhr
ab Montag, 11. März 2024, 10 x

404831

Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr
ab Mittwoch, 13. März 2024, 10 x

Französisch A2.2 - 14. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 9.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2024, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch für Anfänger A1.2 - 6. Semester

On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 9.

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2024, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Englisch für Kinder (5-10 J.) - Fortgeschrittene

Mit Spielen, kreativen Angeboten, Sprachreimen spielerisch die englische Sprache lernen. Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Schere, Kleber. Materialkosten bitte bar entrichten.

406805

Natalia Ilieva
Montag, 14:30-15:30 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x
Schwanau, Schule Nonnenweier, Betreuungshaus
49,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

Englisch für Kinder (4-7 J.) - 1. Semester

Mit Spielen, kreativen Angeboten, Sprachreimen spielerisch die englische Sprache lernen. Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Schere, Kleber. Materialkosten bitte bar entrichten.

Natalia Ilieva

Schwanau, Schule Nonnenweier, Betreuungshaus
49,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

406803

Dienstag, 14:30-15:30 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2024, 10 x

406804

Dienstag, 15:45-16:45 Uhr
ab Dienstag, 12. März 2024, 10 x