

Gesundheit

Informationsveranstaltungen in Raum 106

10.00-10.30 Uhr	Osteoporose, Beckenboden, Probleme mit dem Kniegelenk; Susanne Leske-Pittroff
10.30-11.00 Uhr	Entspannung, Basen-Fasten, Schlafstörung, Anja-Susann Huber
11.15-11.45 Uhr	Herzinfarkt und Schlaganfall, ein Wettlauf mit der Zeit, Dr. Elke Sennefelder
12.30 Uhr-13.00 Uhr	Hormon Yoga, Shiatsu, Mama-Baby Yoga, Maria Linz

Schnuppereinheiten zum Informieren und Mitmachen in Raum 008

10.00-10.30 Uhr:	Bodyfit – Ausdauer und Kräftigung, Pia Krista-Kafitz
10.30-11.00 Uhr:	Line-Dance, Brigitte Wulff
11.00-11.30 Uhr:	Pilates, Julia Lerner
11.30-12.00 Uhr:	Yoga der Energie, Andrea Kluge
12.00-12.30 Uhr:	Pilates mit Kleingeräten, Pia Krista-Kafitz
12.30-13.00 Uhr:	Atem ist Energie - nach Ilse Middendorf, Eva Niklasch

vhs- Sprachkurs und vhs-Gesundheitskurse zum Kennenlernen und Ausprobieren
Unsere Dozentinnen und Dozenten beraten Sie gern!

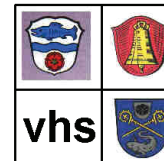
Gesundheit

Schnuppereinheiten zum Informieren und Mitmachen in Raum 107

10.00-10.30 Uhr:	Wirbelsäulengymnastik, Carla Richter-Weiss
10.30-11.00 Uhr:	Yoga (in der Tradition (von T.K.V. Desikachar). Evelyn Endler
11.00-11.30 Uhr:	Entspannung und Stressbewältigung, Anja-Susann Huber
11.30-12.00 Uhr:	Shiatsu, Maria Linz
12.00-12.30 Uhr:	Hormon Yoga, Maria Linz
12.30-13.00 Uhr:	Yoga-Kurs i.d. Tradition nach B.K.S. Iyengar, Sylvia Penker-Haindl



Pilates mit Fr. Lerner, Foto: Iris Janisch, 2010



vhs Gilching zum Schnuppern

**am Samstag,
12. Februar 2011,
10.00-13.00 Uhr**

Infos, Beratung, Schnuppern
und Mitmachen

Themen und Kurse aus dem
Sprachen- und Gesundheits-
bereich

Landsberger Str. 17 a, 82205 Gilching

Tel. 08105/7795-0

Fax 08105/779577

eMail: vhs@vhs-gilching.de

Internet: <http://www.vhs-gilching.de>

Sprachen

Infos, Beratungsgespräche, Lehrbücher, Einstufung in den für Sie passenden Kurs. Diese Dozentinnen und Dozenten erwarten Sie im Foyer des vhs Gebäudes:

Deutsch als Fremdsprache:

Beata Lewinowska (10.00-13.00 Uhr)

Chinesisch:

Linzi Li (10.00-13.00 Uhr)

Englisch:

Angela Dürnberger-Ruffert (10.00-13.00 Uhr)

Christina Eisen (10.00-13.00 Uhr)

Birgit Heyer (10.00-13.00 Uhr)

Karin Kainz (10.00-13.00 Uhr)

Helmut Streifinger (10.00-12.00 Uhr)

Anette Wernsdorfer (10.00-12.00 Uhr)

Italienisch:

Anja Conrad (10.00-13.00 Uhr)

Karin Zauner-Behn (10.00-12.00 Uhr)

Claudia Dimarco (11.30-13.00 Uhr)

Elena Brambilla (12.00-13.00 Uhr)

Neugriechisch:

Iris Keramidas (10.00-12.00 Uhr)

Polnisch:

Beata Lewinowska (10.00-13.00 Uhr)

Spanisch:

Carolina Abreu (10.00-11.30 Uhr)

Julia Baudts de Blunck (11.30-13.00 Uhr)

Rocio Contreras de Baron (10.30-11.45 Uhr)

Sprachen

Türkisch:

Feray Varol (12.15-13.00 Uhr)

Ungarisch:

Klara Antesberger (10.00-13.00 Uhr)

Schnuppereinheiten zum Kennenlernen und Mitmachen:

Deutsch als Fremdsprache:

10.15-10.45 Uhr: Grundstufe 2 - A 2,

Beata Lewinowska,

11.15-11.45 Uhr: Mittelstufe B 2

Beata Lewinowska,

12.15-12.45 Uhr: Aufbaustufe C 1

Beata Lewinowska,

Englisch:

10.00-10.15 Uhr: Brush up your English,

Christina Eisen

10.15-10.45 Uhr: English for business purposes such as presentations,

Christina Eisen,

10.15-10.45 Uhr: Conversation - B 1

Karin Kainz

10.45-11.00 Uhr: Snakes und Ladders -Spiel

Angela Dürnberger-Ruffert

10.45-11.15 Uhr: Easy-Business-English A 2,

Birgit Heyer,

11.00-11.45 Uhr: A HEALTHY lifestyle,

Christina Eisen

11.15-11.45 Uhr: Mittelstufe 1 - B1 für Wiedereinsteiger,

Karin Kainz,

11.45-12.00 Uhr: Snakes und Ladders? - Spiel

Angela Dürnberger-Ruffert,

Sprachen

11.45-12.15 Uhr:

Grundstufe 2/A2 - Im Restaurant, Birgit Heyer,

12.15-12.45 Uhr:

About travelling - Impressions from around the world, Christina Eisen

12.15-12.45 Uhr:

Conversation, Karin Kainz

Italienisch:

10.00-10.30 Uhr:

Grundstufe 1 / A 1, Anja Conrad

10.30-11.00 Uhr:

Grundstufe 1 / A 1, Karin Zauner-Behn

12.15-12.45 Uhr:

Mittelstufe 1 / B 1, Elena Brambilla

Spanisch:

10.15-10.45 Uhr:

Mittelstufe 1 / B 1, Carolina Abreu

10.45-11.15 Uhr:

Anfänger, Rocio Contreras de Baron

11.15-11.45 Uhr:

Por und Para, Rocio Contreras de Baron

12.00-12.30 Uhr:

Grundstufe 2 / A 2 - Imperativ,

Julia Baudts de Blunck



Sprechen Sie mit der Welt! Unsere Kurse und Seminare sind der Weg dazu!