



vhs Oberland e.V.

vhs-Zentrum Holzkirchen-Otterfing-Valley-Warngau

Ein kleiner Auszug aus unserem März-Programm

Pilates meets Ballett,

01.03.2024, 09:00 Uhr, MZS Probst-Sigl-Str.

Trommelspaß für Groß und Klein,

02.03.2024, 11:30 Uhr, vhs im Atrium

Make up - Kniffe für Frauen 60+,

02.03.2024, 14:00 Uhr, vhs-Raum 14

Grundkurs Standard/Lateintänze für Paare,

03.03.2024, 20:00 Uhr, vhs im Atrium

Spanisch A1.1,

05.03.2024, 17:00 Uhr, vhs-Raum 05

Trachtennähkurs - Spenzeroberteil,

05.03.2024, 18:00 Uhr, vhs-Raum 01

vhs.online: Diagnose Reizdarm, effektive Hilfe durch die Naturheilkunde,

05.03.2024, 19:00 Uhr, Zoom

Französisch A1.1,

06.03.2024, 09:30 Uhr, vhs-Raum 03

Café & PC - schnelle Hilfe für digitale Probleme mit Smartphones, Tablets, Laptops,

06.03.2024, 16:00 Uhr, vhs-Raum 03

Polish up your English - ab Niveau A2 - B2,

07.03.2024, 19:00 Uhr, vhs-Raum 05

Pferde, Spiegel unserer Seele oder: was wir von den Tieren lernen können,

07.03.2024, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06

Wie können Sie die Lernmotivation Ihres Kindes fördern?,

11.03.2024, 19:00 Uhr, vhs im Atrium

Autogenes Training - Grundkurs,

11.03.2024, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06

Dehnungsübungen nach Liebscher & Bracht bei Rücken- oder Knieschmerzen,

12.03.2024, 16:15 Uhr, vhs im Atrium

Malen am Abend mit Aquarellfarben,

13.03.2024, 18:30 Uhr, Roggersdorfer Str.79

Zaubern mit dem Osterhasen,

14.03.2024, 15:30 Uhr, vhs-Raum 14

vhs.online: The Planetary Health Diet - gesunde und nachhaltige Ernährung",

14.03.2024, 19:30 Uhr, Zoom

Hatha Yoga am Abend - Beweglichkeit und Entspannung zum Ausklang des Tages,

14.03.2024, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06

Hatha Yoga am Morgen,

15.03.2024, 09:45 Uhr, vhs im Atrium

Eine Reise zur Antarktis: Ein einmaliger Videoabend mit Vortrag und Gesprächen,

15.03.2024, 19:00 Uhr, vhs im Atrium

Ganzheitliches Seh- und Augentraining,

16.03.2024, 10:00 Uhr, vhs-Raum 06



Quelle: vhs Oberland/ Canva

Theater- und Schauspielworkshop für Kinder (6-12 Jahre)

Für diesen Workshop sind keine schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich. Lassen Sie Ihr Kind eine neue, einzigartige Erfahrung machen: Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben, in viele andere Rollen schlüpfen und seiner Fantasie freien Lauf lassen können. Wir haben viel Spaß und nebenbei werden das Selbstbewusstsein und auch die soziale Kompetenz gestärkt.

**Sa, 09.03.2024, 14:00 – 18:00 Uhr
alternativ am**

**Sa, 08.05.2024, 14:00 – 18:00 Uhr
oder**

Mi, 31.07.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten unter:

Holzkirchen@vhs-oberland.de oder

Tel: 08024 46789-0.

Gotisch, slawisch, griechisch, lateinisch = Bairisch? Von der Herkunft des Bairischen und seiner Wörter,

18.03.2024, 19:00 Uhr, vhs im Atrium

Yoga auf dem Stuhl am Morgen,

19.03.2024, 09:15 Uhr, MZS Probst-Sigl-Str.

Vortrag ADFC: Schottland,

19.03.2024, 19:30 Uhr, vhs-Raum 06

Fit fürs Büro 3: Excel,

22.03.2024, 17:00 Uhr, vhs-Raum 04

Die Kunst des Bieres hautnah erleben,

23.03.2024, 10:30 Uhr, Valleyer Schloss Bräu