



VHS Meissenheim

Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silbermann-Str. 2
77974 Meissenheim

Tel. 078 24/66 06 25
vhs-meissenheim@t-online.de

Film – Vortrag

Entlang der Mosel

Filmvortrag

Schon vor Jahrhunderten hinterließen die Römer an der Mosel neben Kultur und Baudenkmälern ihre Weinreben. Die Mosellandschaft mit ihren besonders begünstigten Lagen wird von Weinbergen dominiert, soweit das Auge reicht. Die zahlreichen Moselschleifen prägen das Landschaftsbild hauptsächlich an der Mittelmosel. Schengen schrieb in jüngerer Zeit europäische Geschichte, während Trier mit der weltbekannten Porta Nigra und den Kaiserthermen an die römische Zeit erinnert. Städte wie Bernkastel-Kues, Traben-Trarbach, Cochem, die Burg Eltz und das Deutsche Eck in Koblenz haben interessante Geschichten zu erzählen. Ausblicke nach rechts und links der Mosel, z.B. in die Vulkan-Eifel oder den Hunsrück, zeigen herrliche Landschaften. Nach Luxemburg ist es nicht weit. All diese Schönheiten an Natur und Kultur vermittelt der aktuelle Film von Günther Rentschler.

109612

Günther Rentschler
Donnerstag, 14. Januar 2021, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
4,- EUR (Anmeldung erforderlich,
Restplätze an der Abendkasse)



Ausflug in die Welt der Burgen im Elsass

Von der Entstehung in der Stauferzeit bis zu den Ruinen heute

Im Elsass sind von den ehemals über 300 Burgen noch 96 recht beschauliche Ruinen erhalten. 50 Burgruinen finden wir im Unter-Elsass (Département 67 Bas-Rhin), sie sind am Odilienberg, in der Gegend von Saverne und vor allem an der Nordgrenze zur Pfalz zu finden. Weitere 46 Châteaux kann man verstreut im Ober-Elsass (Département 68 Haut-Rhin) entdecken. Die meisten Burgen wurden im Auftrag der Stauferkönige Friedrich I., Barbarossa (1152-1190) und Friedrich II. (1212-1250) erbaut. In diesem Vortrag wird nicht nur die Zeit der Entstehung der elsässischen Burgen beleuchtet, sondern auch deren Bauweise anhand der schönsten Burgen im angrenzenden Nachbarland Elsass mit vielen Bildern dargestellt. Der Vortrag erfolgt in Kooperation mit dem Heimat- und Kulturverein Meissenheim und dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V.

101602

Norbert Klein
Freitag, 9. Oktober 2020, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
4,- EUR (Anmeldung erforderlich,
Restplätze an der Abendkasse)

Exkursion

Straßburg entdecken - Tagesfahrt

Entdecken und erleben Sie die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten dieser geschichtsträchtigen Stadt mit Tram und zu Fuß. Kleine Anekdoten und wertvolle Tipps vermitteln Ihnen vieles über diese einzigartige Stadt. In der Mittagspause haben Sie die Möglichkeit, in einem Café oder Restaurant im Herzen Straßburgs etwas zu essen (Selbstzahlung).

Wir bilden Fahrgemeinschaften, fahren bis zu einem Parkplatz in Illkirch und von dort aus mit der Tram in die Stadt. Die Stadtbesichtigung dauert bis ca. 17:30 Uhr. Rückkehr ca. 18:00 Uhr. Mitfahrer zahlen für Fahrt und Parken 3,50 EUR.

200602

Sylvie Kurz / Beate Roth
Samstag, 26. September 2020, 10:00-18:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10
21,50 EUR

Musik

Gitarre Grundkurs

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von 20 allgemein bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte Gitarre mitbringen.

213620

Bernhard Krämer
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 10 x
Altes Rathaus Meissenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
51,50 EUR

Gitarre Aufbaukurs

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse mit einfachen Zupfmustern. Fortgeschrittene und Quereinsteiger/innen sind gern willkommen. Bitte Gitarre mitbringen.

213621

Bernhard Krämer
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 10 x
Altes Rathaus Meissenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
51,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Waldbaden

Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt. Wörtlich übersetzt bedeutet das so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Im deutschen Sprachraum hat sich dafür der Begriff „Waldbaden“ entwickelt. Generell versteht man darunter das bewusste Verweilen im Wald - um sich zu erholen und seine Gesundheit zu fördern. Sie sind herzlich eingeladen, bei einem Schnupperkurs der zertifizierten Waldbademeisterin (IHK) einen Einblick in verschiedene Methoden zur individuellen Steigerung der Erholungswirkung im Wald zu gewinnen. Ein kleiner Imbiss rundet den Kurs ab.

Sabine Finkbeiner-Obert
Treffpunkt: wird zeitnah bekannt gegeben.
17,- EUR (inkl. Imbiss)
min. 8/max. 8 Teiln.

301602

Samstag, 17. Oktober 2020, 14:00-17:00 Uhr

301603

Samstag, 24. Oktober 2020, 14:00-17:00 Uhr

Yoga

Einfache Übungen des Körpers und der Meditation aktivieren die Energiereserven, lassen die eigene Mitte und die Ruhe in sich selbst finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.
Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

Ilse Ternai
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
48,- EUR

301641

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2020, 9 x

301642

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2020, 9 x

301643

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2021, 9 x

301644

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2021, 9 x

AOK Hatha-Yoga

Die Heilwirkungen des Hatha-Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher, und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

301645

Sybille Schabla
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2020, 10 x
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
66,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Kurse, die von der AOK gefördert werden, sind mit einem grünen Logo  gekennzeichnet.

Qigong mit Vorkenntnissen

Die Gesundheitsgymnastik aus der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche, fließende Bewegungen. Qigong wirkt harmonisierend und stärkend auf das Energiesystem des Körpers, beruhigt und vertieft den Atem und fördert so Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe bzw. rutschfeste Socken.

301662

Susanne Stritzel
Dienstag, 17:15-18:15 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2020, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
44,50 EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

AOK Rückenfit

Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

302601

Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 10 x
Festhalle Meißenheim,
Hauptstr. 31, Eingang Schulinnenhof
36,- EUR

AOK Rückenfit am Vormittag

Eine Stunde mit viel Spaß und Musik, die ein gezieltes Ganzkörpertraining beinhaltet, das besonders auf die Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Am Anfang der Stunde werden Ausdauer und Koordination verbessert, bevor es dann zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen geht. Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Wasserflasche.

302602

Bettina Kaltenbach
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2020, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
45,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

Faszientraining und Triggern

Das Faszientraining wird in Verbindung mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt. Mit der Faszienrolle können durch bestimmte Übungen gezielt Verspannungen im Schultergürtel- und Nackenbereich, der Lendenwirbelsäule, der Hüfte oder den Gelenken gelöst werden. Das Training verbessert die Beweglichkeit und löst sanft Gelenk- oder Muskelschmerzen. Durch Triggern mit einem speziellen Ball und mit dosiertem Druck an den Epizentren der Verspannung, wie z.B. an der Schulter oder am Gesäß, kann sich die Verspannung lösen und Regeneration und Selbstheilung eintreten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Gymnastikmatte, eine Faszienrolle, ein kleiner Igel- oder Triggerball und Duo-Ball.

302603

Sybille Schabla
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2020, 10 x
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
45,- EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

Bitte für alle Kurse die eigene Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

Französisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.
On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4.

408601

Sylvie Kurz
Donnerstag, 19:15-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2020, 11 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
97,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 7. Semester

Für Interessierte mit einfachen Vorkenntnissen.
Impresiones, ab Lektion 9/10.

422601

Maria Mercedes Viera-Stiefel
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2020, 8 x
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1
71,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)