

Samstag
21.
März
2015

Ihr Frühlings-Stundenplan

10.00 – 10.30 Eröffnung – Wir begrüßen Sie und den Frühling mit der Ausstellung unserer VHS-Integrationskursteilnehmer „Frühlingsbräuche aus anderen Ländern“ . Monika Ludwig und Sabine Dattaro präsentieren und verkaufen während des gesamten Tages im Foyer Kulinarisches aus der Slowfoodküche!							
	10.30-11.15 Uhr	11.30-12.15 Uhr	12.30-13.15 Uhr	13.30-14.15 Uhr	14.30-15.15 Uhr	15.30-16.15 Uhr	16.30-17.00 Uhr
Futura 1 (EG)	Maïke Vallée „Frühlingsfrische für Zuhause – vom Sorgenraum zur Wohlfühlase“	Stefanie Schmülling „Aufräumen, aussortieren, verstauen – von der äußeren zur inneren Ordnung“	Ruth Nowark „Mit dem richtigen Durchblick in den Frühling – Brillenberatung“	Regina Meißner „Vom Frühling wachgeküsst – Frühlings-Make-Up in 5 Minuten“	Nicole Schieber „Entschlacken und fit werden mit der richtigen Ernährung“	Christa Warnke „Spring Sings – Warm-up“	Gemeinsamer Abschluss: Kennen Sie das beliebte „Summer Sings“? Als gemeinsamen Ausklang des VHS-Frühlingstages laden wir Sie zum „Spring Sings“ im Futura 1 ein. Unter Anleitung der mitreißenden Sängerin Christa Warnke singen wir zusammen einfache Frühlings- und Fröhlichmacherlieder – denn ohne ein Lächeln soll keiner nach Hause gehen!
Futura 2 (EG)	Jutta Hofmann „Frühling im Kopf - Wandel beginnt mit Wortwahl“	Dr. med. Irene Grünwald „Auf zu neuen Ufern – aber wie? Praktische Tipps für Entscheidungsmuffel“	Monika Ludwig „Frühlingserwachen im Selbstversorgergarten“	Jutta Becker-Ufermann „Frühlingsfit mit Unkräutern“	Dirk Bohland „Selbstvertrauen stärken und ausstrahlen“	Elfriede Heitkamp „Aus Oma's Trickkiste – Frühjahrsputz mit alten Hausmittelchen“	
Veranstaltungsraum 1 (EG)	Matthias Kroehnert „Schnupperstunde Japanisch“	Yan Zhang „Schnupperstunde Chinesisch“	Nancy Kamarieh „Schnupperstunde Arabisch“	Ilknur Zor „Schnupperstunde Türkisch“	Eva-Maria Mönkemöller „Frühlingselfen aus Märchenwolle“	Marco Büning „Wir malen den Frühling!“	
Veranstaltungsraum 2 (1. OG)	Verena Karwinkel „Fit in den Frühling mit Yoga“	Verena Karwinkel „Fit in den Frühling mit Yoga“	Miranda Demming „Fit in den Frühling mit Pilates“	Miranda Demming „Fit in den Frühling mit Pilates“	Sonja Hüls „Hypnose –wirkt und ist nicht nur Show!“ Teil I: Theorie	Sonja Hüls „Hypnose –wirkt und ist nicht nur Show!“ Teil II: Praxis	
Veranstaltungsraum 3 (1. OG)	Hans Leiting „Frühjahrsputz für den PC – Daten entrümpeln und geordnet ablegen“	Sven Wisberg „Gestalten am PC – Grußkarten, Einladungen & Co.“					
Außenbereich	Robert Schmeinck „Do it yourself – Frühlingscheck-up für's Fahrrad“	Robert Schmeinck „Do it yourself – Frühlingscheck-up für's Fahrrad“					
Kinder-Programm	10.30-12.15 Uhr Brigitte Möllers erzählt und erfindet für und mit Kindern Frühlingsgeschichten (Bibliothek) 13.30-16.15 Uhr Frühlingsbasteln für Kinder mit Sabine Laar (Eingangsbereich der Bibliothek)						

Der Eintritt und die Teilnahme sind frei! Wir freuen uns auf einen bunten Frühlingstag mit Ihnen! Ihr VHS-Team.