

# Nach den Ferien starten neue VHS-Kurse/Seminare

## Folgende Angebote sind noch buchbar:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Tage	Kursbeginn	Kursort
A 120	„Raus aus dem Hamsterrad – Rein in die Gelassenheit“	1	Dienstag, 28.02.2023 19:00 Uhr – 21:30 Uhr	Erlenbach, evang. Gemeindehaus
B 110	Seniorenkurs: Grundlagen und Anwendungen am PC Teil I	2	Dienstag, 28.02.2023 17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Großwallstadt, K.-Döpfner Schule
K 040	Discofox I für Anfänger	12	Mittwoch, 01.03.2023 18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule
K 031	Salsa I und II	12	Mittwoch, 01.03.2023 19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule
E 100	Progressive Muskelentspannung	8	Mittwoch, 01.03.2023 17:30 Uhr – 18:30 Uhr	Niedernberg, Pfarrheim St. Cyriakus
E 131	Workshop „Achtsamkeit – Enjoy your Life!“	2	Samstag, 04.03.2023 10:00 Uhr – 13:00Uhr	Erlenbach, VHS Raum „Auszeit“
S 100	Refresh English B 1 – Conversation	15	Dienstag, 07.03.2023 09:00 Uhr – 10:30 Uhr	Elsfeld, kath. Pfarrheim
B 140	Workshop Word & Excel	2	Samstag, 11.03.2023 09:00 Uhr – 12:00 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule
E 080	Workshop: „Gesunde Selbststeuerung & Selbstfürsorge“	1	Sonntag, 12.03.2023 14:00 Uhr – 18:00 Uhr	Erlenbach, VHS Raum „Auszeit“
B 115	Seniorenkurs: Grundlagen und Anwendungen am PC Teil II	2	Dienstag, 21.03.2023 17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Großwallstadt, K.-Döpfner Schule
A 121	„Entdecke dich NEU – werde glücklich“	1	Donnerstag, 23.03.2023 19:00 Uhr – 21:30 Uhr	Erlenbach, Pfarrheim St Josef
A 050	Life Kinetik – einfach und genial Starterkurs	7	Dienstag, 28.03.2023 19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Erlenbach, Sporthalle Vitsschule
E 050	Massage zu Zweit	1	Samstag, 01.04.2023 10:00 Uhr – 18:00 Uhr	Erlenbach, Pfarrheim St. Josef
E 205	Yoga Flow – Grundstufe	5	Montag, 17.04.2023 19:45 Uhr – 21:15 Uhr	Erlenbach, Pfarrheim St. Josef
B 120	Seniorenkurs: Digitale Fotobearbeitung	2	Dienstag, 18.04.2023 17:15 Uhr – 19:30 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule
B 010	Workshop: „Stimme, Atem, Haltung“ Wie Sie Ihre Stimme optimal nutzen!	1	Dienstag, 18.04.2023 19:00 Uhr – 21:30 Uhr	Erlenbach, evang. Gemeindehaus
E 203	Guten Morgen Yoga – Morning Flow	6	Dienstag, 18.04.2023 10:30 Uhr – 12:00 Uhr	Erlenbach, VHS Raum „Auszeit“
A 022	Smartphone & Tablet mit Android - Fortgeschrittene	4	Mittwoch, 19.04.2023 19:00 Uhr – 21:00 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule
A 122	„Entdecke deine ACHT Super-Ressourcen“	1	Donnerstag, 27.04.2023 19:00 Uhr – 21:30 Uhr	Erlenbach, Pfarrheim St Josef
B 011	„Lebe deine Schönheit – Stilberatung für Frauen in Beruf und Alltag“	1	Dienstag, 02.05.2023 18:00 Uhr – 21:00 Uhr	Erlenbach, evang. Gemeindehaus
B 141	Workshop Word & Excel Aufbau und Vertiefung	2	Samstag, 06.05.2023 09:00 Uhr – 12:00 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule
H 060	Alle Jahre wieder Spargel – Das königliche Gemüse	1	Donnerstag, 11.05.2023 18:00 – 22:00 Uhr	Großwallstadt K. Döpfner Schule
E 060	Gesichtsyoga – Natürliches Gesichtslifting	1	Samstag, 13.05.2023 10:00 Uhr – 18:00 Uhr	Erlenbach, Pfarrheim, St. Josef
E 710	ZEN Meditationswochenende Einführung japanische Meditation	2	Samstag, 10.06.2023 09:00 Uhr – 18:00 Uhr	Margetshöchheim, Freiraum „pur natur“
A 010	Einsteigerkurs f. Senioren: Mein iPhone im Alltag	2	Dienstag, 13.06.2023 17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Erlenbach, Barbarossaschule

Information und Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule,  
Tel.-Nr.: 09372-135 92 79 oder auf unserer Homepage [www.vhs-erlenbach.de](http://www.vhs-erlenbach.de)