

11:00 - 12:30 Uhr, **Spanisch / Portugiesisch: Lernspiele, Konversation, Infos zu Prüfungen**
Monica Drunday, Raum 105

11:00 - 17:00 Uhr, **Schach-Spielen auf der Fläche vor der vhs**
Dr. Rolf Schäfer

11:00 - 16:00 Uhr, **Boule-Spielen auf der Rasenfläche vor der vhs**
Gerlind Engelskirchen

11:00 - 17:00 Uhr, **Bio-Backstube: hier gibt es Brot, Brötchen und Kuchen!**
Roman Höcke, Raum E18

11:15 - 11:45 Uhr, **Wirbelsäulengymnastik - Damen und Herren**
Viola Stevens, Raum 112

11:15 - 12:15 Uhr, **Schnupperstunde Spanisch Schnellkurs A1 "Tapas bestellen"**
Dr. Marianne Gbenoba, Raum 111

11:15 - 11:45 Uhr, **Stimmbildung: von Daffodils bis Moonriver**
Andrea Konings, Raum E20

12:00 - 12:45 Uhr, **Pilates**
Viola Stevens, Raum 112

12:00 - 16:30 Uhr, **Kinderprogramm - Kasperle Theater und Bastelangebote**
Gabi Hüsgen, Annette Steinel, Tanja Schneisgen-Settinger, Raum 103

12:00 - 17:00 Uhr, **Weidenflechten - Mitmachaktion**
Betty Odenthal, vor dem vhs-Haus

12:00 - 15:30 Uhr, **Niederländisch Quiz, Konversation & Leckereien**
Gerda Kryszat, Raum 109

12:00 - 12:45 Uhr, **Fatburner/ Step-Intervall - für Einsteiger -**
Martina Köhler, Raum E15

12:00 - 15:00 Uhr, **Acrylmalerei - ein Kurs stellt sich vor**
Renate Linnemeier, Raum E17

12:00 - 16:00 Uhr, **Silberschmiede-Vorführung**
Margarethe Nowak, Raum E17

12:00 - 16:00 Uhr, **Kalligrafie - Vorführung**
Anne Schäfer, Raum E17

12:00 - 16:00 Uhr, **Intuitives Bogenschießen**
Foyer

12:15 - 13:00 Uhr, **Schnupperkurs Arbeitskreis Computer 66+**
Karl-Heinz Leßmann, Raum 206

12:30 - 14:00 Uhr, **Spanisch / Portugiesisch: Tapasbar**
Monica Drunday Dr. Marianne Gbenoba, Raum 105

12:30 - 15:30 Uhr, **Ölmalerei-Vorführung**
Erika van de Sandt, Raum E17

12:30 - 15:00 Uhr, **Nassfilzen - Freies Filzen, filze, was Du möchtest**
Christina Werres-Metz, vor dem vhs-Haus

13:00 - 13:45 Uhr, **Akkordeon-Duo: Walzer, Märsche, Folklore**
Beate Tuisel, Raum E20

13:00 - 15:00 Uhr, **Präsentation Basische Ernährung**
Brigitte Röhle, Raum 106

13:00 - 13:45 Uhr, **Wie man 10-Finger-Tastschreiben an einem Tag lernen kann**
Sabine Theisen-Schwede, Raum 110

13:00 - 14:00 Uhr, **Italienisch A1: Provare per credere - Ligurien entdecken**
Delfina Ott, Raum 111

13:00 - 13:30 Uhr, **Feldenkrais-Methode® - Schnuppertermin im Liegen**
Birgit Antia, Raum 112

13:15 - 13:45 Uhr, **Rücken Fit - mach mit**

Viola Stevens, Raum E15

13:30 - 14:15 Uhr, **Erstellung von Fotobüchern - Kurzvortrag**

Thomas Graics, Raum 206

13:30 - 16:30 Uhr, **Hokus Pokus Zauberfieber**

Barbara Meyer, Foyer

13:45 - 14:30 Uhr, **Faszien-Fitness**

Dr. Annette Krapp, Raum 112

14:00 - 14:45 Uhr, **Body Conditioning (Einsatz von Reebok Steps)**

Martina Köhler, Raum E15

14:00 - 14:30 Uhr, **Feldenkrais-Methode® - Schnuppertermin im Sitzen**

Birgit Antia, Raum 211

14:00 - 16:00 Uhr, **English - Quiz : What do you know about Britain and the USA?**

Angelika Olbrich, Raum 107

14:00 - 15:00 Uhr, **Spanisch / Portugiesisch: Spanische Lieder mit Gitarrenbegleitung**

Isabel Lea Plaza Gluschak, Raum 105

14:00 - 14:45 Uhr, **Abiturvorbereitung Deutsch**

Ursula Schnitzler, Raum 210

14:00 - 14:45 Uhr, **Klangmassage mit tibetischen Klangschalen**

Tanja Schneisgen-Stettinger, Raum E20

14:30 - 15:15 Uhr, **Information über die Bildbearbeitung am PC - Kurzvortrag**

Thomas Graics, Raum 206

14:45 - 15:30 Uhr, **Fitness-Training mit Gymsticks**

Doris Esser, Raum 112

15:00 - 15:45 Uhr, **Abiturvorbereitung Englisch**

Ursula Schnitzler, Raum 210

15:00 - 16:30 Uhr, **Wahrnehmungsförderung durch Klangschalen**

Tanja Schneisgen-Stettinger, Raum 103

15:00 - 16:30 Uhr, **Präsentation der PEKIP-Kurs-Inhalte**

Bianca Goldkamp, Raum 103

15:00 - 16:00 Uhr, **Gehirn in Bewegung - bewegtes Gedächtnistraining, auch für Sportmuffel**

Heike Loosen, Raum 110

15:00 - 16:00 Uhr, **Spanisch / Portugiesisch: Lernspiele und Konversation**

Irina Corradi, Raum 105

15:00 - 16:00 Uhr, **Theatersport : das Publikum bestimmt, was gespielt wird**

Raum U01

15:00 - 15:45 Uhr, **Gut gerüstet für den Ernstfall - Selbstverteidigung**

Michaela Margull, Raum E15

15:00 - 15:45 Uhr, **Line Dance**

Erika Lo Jacono, Raum E20

15:45 - 16:30 Uhr, **Entspannungsübungen Chi Kung**

Dr. Annette Krapp, Raum 112

16:00 - 16:45 Uhr, **Fitness-Training mit Gymsticks und Togu Brasils**

Doris Esser, Raum E15

16:00 - 17:00 Uhr, **Spanisch / Portugiesisch: Musikalische Reise durch Südamerika**

Julia Gray, Raum 105

16:00 - 16:30 Uhr, **Arabisch Schnupperstunde I**

Naglaa Abd El-Monem, Raum 108

16:30 - 17:00 Uhr, **Arabisch Schnupperstunde II**

Naglaa Abd El-Monem, Raum 108