

## Programm in Neumarkt - Lange Nacht der Volkshochschulen



Wann: **20. September 2019 ab 18:00 Uhr**

Wo: **Gartenstraße 1, 92318 Neumarkt**

Mitbringen: **Saubere Hallenschuhe und Neugierde auf unser Programm. Möglichkeiten zum Duschen und Umziehen sind vorhanden.**

Geschäftsstelle, 2. Stock		Aktivzentrum		Seminarzentrum, 1. Stock		
Geschäftsstelle	Büro Sommer	1. Stock	2. Stock	Raum 1	Raum 2	Raum 3
durchgehend		<b>18:00 - 19:00</b> Body Workout - Schwerpunkt Rücken- und Bauchmuskulatur stärken	<b>18:00 - 18:15</b> Aufführung: Orientalischer Bauchtanz	<b>18:00 - 20:30</b> Anhänger aus Glas selbst gestalten	<b>18:00 - 20:30</b> Office 2019, Nutzung von Notebook, Tablet, Smartphone, Senioren-Handy ausprobieren, Print Medien online nutzen	<b>18:00 - 20:30</b> Ausstellung und Vorführung genähter Kleidungsstücke aus bestehenden Kursen
Sektempfang Getränke Fingerfood Fotobox		<b>19:15 - 19:45</b> Paartanz: Cha Cha Cha - Erste Schritte und ausgefallene Figuren lernen	<b>18:15 - 19:15</b> Orientalischer Bauchtanz: Erste Versuche und Tipps vom Profi	und <b>18:00 - 20:30</b>		und <b>18:00 - 20:30</b>
Gelegenheit zum Austausch mit dem Team der vhs - wir freuen uns auf Ihre Anregungen!	<b>19:45 - 21:00</b> Smart Home - Informationen, Anwendungsgebiete und Versuchsaufbau	<b>19:45 - 20:15</b> Single - Tanz - Workout Hier können Sie sich beim Tanzen auspowern	<b>19:30 - 20:00</b> Step & Style - Ausdauertraining mit leichten Stepschrittfolgen	Kurse im Kunsthof Klapfenberg kennenlernen, u.a. Vorführungen von Tonmodellierungen		Upcycling - aus Alt mach Neu Wie man aus alten Jeans eine schöne Tasche nähen kann
		<b>20:30 - 21:30</b> deepWORK® - Workout für die Tiefenmuskulatur mit dem eigenen Körpergewicht	<b>20:00 - 20:30</b> Rücken und Faszien - Stärkung der Rückenmuskulatur auf effektive Weise	<b>20:45 - 21:45</b> Spanisch spielerisch kennenlernen		<b>20:45 - 21:45</b> Workshops: 1. Ihr Weg in die Selbstständigkeit 2. Wie gelingt Führung 3. So gelingt Führung
			<b>22:00 - 23:00</b> TaRhySE (Tanz u. Bewegung im Rhythmus d. Seele) Zwanglos, kreativ getanzte Gesundheitsförderung durch mehr Menschlichkeit	<b>22:00 - 23:00</b> Wertschätzende Sprache im Büroalltag	<b>21:30 - 22:30</b> Tipps zur Arbeitssicherheit im Alltag - so vermeiden Sie typische Unfälle zu Hause	<b>22:00 - 23:00</b> Lebensblockaden lösen

**Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos!**