

VHS Aschaffenburg – Online Angebot

Kurzanleitung

Wie finde ich mich zurecht?

Wo finde ich meinen Kurs?

Wie kann ich einen Kurs buchen?

Navigation durch das Angebot

- Sie können sowohl über die Bereichs-Graphiken zu den gewünschten Kursen gelangen,





Wissen und mehr

Kursuche:

- Unser Programm
- Bildungsprämie
- Gesellschaft
- Beruf
- EDV , IT-Bereich
- Sprachen
- Gesundheit**
- News Gesundheit
- Kultur
- Spezial
- Vorträge
- Schulabschlüsse

Volkshochschule Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2
63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021/38688-0
Fax: 06021/38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de



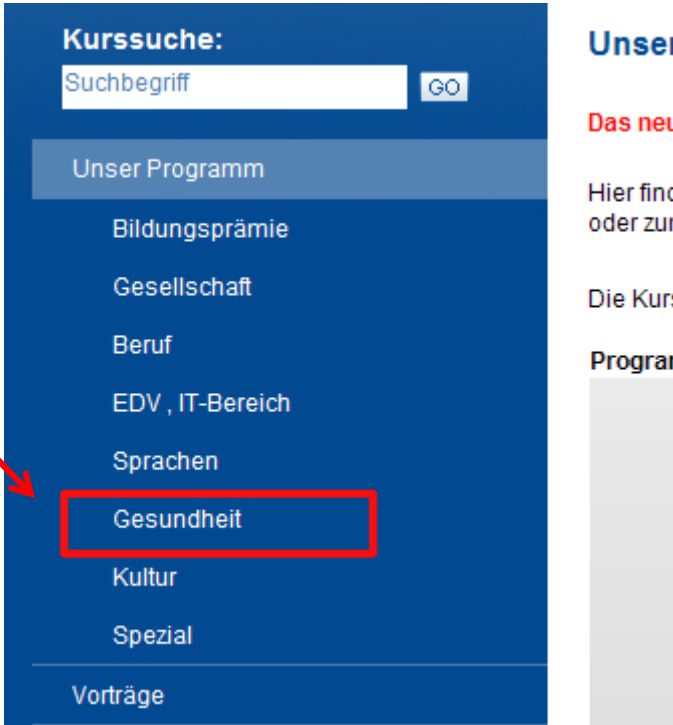
Programmbereich Gesundheit

vhs Kinospot "vhs Rückentraining"

0:00 / 0:29

Navigation durch das Angebot

- als auch über die blau unterlegte Navigation auf der linken Seite



The screenshot shows a course search interface. At the top, there is a search bar labeled "Kursuche:" with a "Suchbegriff" input field and a "GO" button. Below the search bar is a navigation menu on the left side, which is highlighted in blue. The menu items are: "Unser Programm", "Bildungsprämie", "Gesellschaft", "Beruf", "EDV , IT-Bereich", "Sprachen", "Gesundheit", "Kultur", "Spezial", and "Vorträge". The "Gesundheit" item is highlighted with a red box. To the right of the navigation menu, there is a vertical sidebar with the following text: "Unser", "Das neu", "Hier find oder zun", "Die Kurs", "Progran", and a grey vertical bar.

http://www.vhs-aschaffenburg.de/gesundheit - Windows Internet Explorer

http://www.vhs-aschaffenburg.de/gesundheit

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Favoriten Backlinkchecker Backlinktest... Backlink-Checker, Links prüfe... LEO Ergebnisse für "promote" http://www.vhs-aschaffe... x

Vorträge
Schulabschlüsse
Prüfungen/Zertifikate
Einbürgerung
vhs Inside
Kontakt
Förderverein VHS Aschaffenburg
Führungsnetz Aschaffenburg
Unsere AGB
Impressum

0:00 / 0:29 YouTube

Mit unseren Kursen wollen wir Ihnen helfen, sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Mit mehr Information, Wissen und gezielten Anleitungen sollen Sie bessere Entscheidungen für Ihre Gesundheit und Ihr Leben treffen können. Unser Plus sind kleine Gruppen, qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter, sowie unterschiedliche Unterrichtsformen, die vielen Bedürfnissen gerecht werden.

Die jeweiligen Unte

Unterategorien zum Fachbereich

Gesundheit

Übersicht

[Bewegung](#) 199 Kurse
[Behinderte/Nichtbehinderte](#) 17 Kurse
[Vorsorge](#) 16 Kurse
[Ernährung](#) 66 Kurse
[Entspannung](#) 113 Kurse
[Psychologie/Pädagogik](#) 4 Kurse
[Eltern-Kind-Programm](#) 14 Kurse
[Menschen mit Demenz](#) 1 Kurs

Kurse 1-20 von 424 verfügbaren Kursen Seiten < 1 2 3 ... 20 21 22

Status	Kursnr ▲	Titel ▲	Ort ▲	Beginn ▲
✓	11031	Verwunschene Winkel heute - Erinnerungen an damals für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige	Aschaffenburg	25. Mai Mi., 15:00 Uhr
✓	299413	Rückentraining	Aschaffenburg	17. März Do., 17:15 Uhr
✗	41101-F-K	Rückentraining	Aschaffenburg	21. Februar Mo., 18:00 Uhr
✗	41101BE-F-K	Rückentraining	Bessenbach	22. Februar Di., 20:00 Uhr

Kursübersicht je Fachbereich

Link zum einzelnen Kurs

Durch Klick auf die Spaltenüberschrift, können Sie nach Datum, Ort, Kursnummer oder Titel sortieren

The screenshot shows a web browser window displaying a list of courses. The browser's address bar shows the URL: <http://www.vhs-aschaffenburg.de/themenangebote/themenangebote-gesundheit?sText=&sKategorie=53295&sTitel=&sDozent=&sVerOrt=&sBeginn=&s=4&r=false>. The page title is "Kurse 1-20 von 424 verfügbaren Kursen". The table below lists various courses with columns for Status, Kursnr., Titel, Ort, and Beginn. Red arrows point from the text above to the headers of the 'Kursnr.', 'Titel', 'Ort', and 'Beginn' columns.

Status	Kursnr. ▲	Titel ▲	Ort ▲	Beginn ▲
✓	41210KL	Pilates Schnupperkurs	Kleinostheim	11. Februar Fr., 18:00 Uhr
●	41204KL-F-K	Wassergymnastik	Kleinostheim	14. Februar Mo., 13:00 Uhr
✓	41301-F	Tanzt einfach mit!	Aschaffenburg	14. Februar Mo., 16:00 Uhr
●	41203KL-F-K	Wasser-Fitness	Kleinostheim	16. Februar Mi., 09:00 Uhr
✓	41102WE-F-K	Rückentraining	Weibersbrunn	17. Februar Do., 19:00 Uhr
✓	41103WE-F-K	Rückentraining	Weibersbrunn	17. Februar Do., 20:00 Uhr
✗	41206GR-F-K	Fit ins Alter mit Gymnastik und Wassergymnastik	Großostheim	19. Februar Sa., 09:00 Uhr
✓	41206GL-F-K	Pilates am Vormittag Stark in den Tag	Glattbach	21. Februar Mo., 08:00 Uhr
●	42341-F	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung	Aschaffenburg	21. Februar Mo., 08:30 Uhr
✓	41201GO-F	Body-Work Gymnastik für Bauch-Beine-Po und Rücken	Goldbach	21. Februar Mo., 08:30 Uhr
✗	41101MA-F-K	Rückentraining	Mainaschaff	21. Februar Mo., 08:30 Uhr
●	41105HA-F-K	Rückentraining	Haibach	21. Februar Mo., 09:00 Uhr
✓	41201-F-K	Fitness-Mix für Frauen	Aschaffenburg	21. Februar Mo., 09:00 Uhr
✗	42101-F-K	Yoga Grundstufe	Aschaffenburg	21. Februar Mo., 09:00 Uhr
●				21. Februar

http://www.vhs-aschaffenburg.de/themengebiete/kurs/details/rueckentraining-299413 - Windows Internet Explorer

http://www.vhs-aschaffenburg.de/themengebiete/kurs/details/rueckentraining-299413

Home | Impressum | Sitemap | zur Suche Kursfinder GO

Kurs Warenkorb: 0 Kurse

Volkshochschule Aschaffenburg

In der Detailansicht zum Kurs sehen Sie, ob noch Plätze frei sind, was der Kurs kostet, durch wen der Kurs geleitet wird, wo der Kurs stattfindet und eine nähere Beschreibung zum Inhalt.

Kurssuche:
Suchbegriff GO

Unser Programm

- Bildungsprämie
- Gesellschaft
- Beruf
- EDV, IT-Bereich
- Sprachen
- Gesundheit
- Kultur
- Spezial

Vorträge

Schulabschlüsse

Prüfungen/Zertifikate

Themengebiete | **Gesundheit** | Bewegung | Rückentraining

« vorheriger Kurs | nächster Kurs »

Rückentraining

Nummer: 299413  (freie Plätze)

Entgelt: keine



Leitung: [Heinrich Ackermann](#)

Veranstaltungsort: [in via, Pestalozzistr. 17, Gymnastikraum 1. 2. OG links](#)

Termin(e): 17.03.2011 (Do.) - 28.07.2011 (Do.), 17:15 Uhr - 18:30 Uhr
[\(alle 15 Einzeltermine einblenden\)](#)

Beschreibung:
Sie erlernen ein wirbelsäulengerechtes Verhalten in Alltagssituationen, z.B. beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Heben. Langfristig verfolgt der Kurs das Ziel, durch Lockerungs-, Entspannungs- und Atemgymnastik Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten, und die Wirbelsäule durch Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Stütz Muskulatur des Körpers stärken, zu entlasten.

Rückentraining

Nummer: 299413  (freie Plätze) 

Entgelt: keine


Leitung: [Heinrich Ackermann](#)

Veranstaltungsort: [in via, Pestalozzistr. 17, Gymnastikraum 1. 2. OG links](#)



Termin(e): 17.03.2011 (Do.) - 28.07.2011 (Do.) , 17:15 Uhr - 18:30 Uhr
[\(alle 15 Einzeltermine einblenden\)](#)

Beschreibung:

Sie erlernen ein wirbelsäulengerechtes Verhalten in Alltagssituationen, z.B. beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Heben. Langfristig verfolgt der Kurs das Ziel, durch Lockerungs-, Entspannungs- und Atemgymnastik Verspannungen und Fehlhaltungen in das Bewusstsein zu rücken und zu bearbeiten, und die Wirbelsäule durch Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Stütz Muskulatur des Körpers stärken, zu entlasten.

[Kurs in den Warenkorb legen](#) 

Legende:

 freie Plätze  wenige Plätze frei  ausgebucht (Warteliste möglich)

Sind noch Plätze frei?
Grüner Haken für ja

Hier kommen Sie zum
Buchungsmodul –
genannt „Warenkorb“
durch Klicken auf
diese Schaltfläche
wird der gewünschte
Kurs in den
„Warenkorb“ gelegt.

Volkshochschule Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2
63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021/38688-0
Fax: 06021/38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Spezial

- [Themengebiete](#)
- [Gesundheit](#)
- [Bewegung](#)
- [Rückentraining](#)

Der gewünschte Kurs liegt
nun im Warenkorb
Durch Klicken auf diesen Link
öffnet sich der Warenkorb

http://www.vhs-aschaffenburg.de/pages/lw/wk - Windows Internet Explorer

http://www.vhs-aschaffenburg.de/pages/lw/wk

Home | Impressum | Sitemap | zur Suche Kursfinder

Kurs Warenkorb: 1 Kurs

Volkshochschule Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2
63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021/38688-0
Fax: 06021/38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de

Gesellschaft Beruf Sprachen Gesundheit Kultur Spezial

Kurssuche:
Suchbegriff

Unser Programm
Vorträge
Schulabschlüsse
Prüfungen/Zertifikate
Einbürgerung
vhs Inside
Kontakt
Förderverein VHS Aschaffenburg
Führungsnetz Aschaffenburg
Unsere AGB
Impressum

In Ihrem Warenkorb befindet sich 1 Kurs:

Status	Kursnummer	Titel	Beginn	Gebühr	
✓	299413	Rückentraining	17. März 2011	0,00 €	<input type="button" value="Weiter zur Anmeldung >>"/>

Legende:

- ✓ freie Plätze
- wenige Plätze frei
- ✗ ausgebucht (Warteliste möglich)
- ⊖ Kurs läuft bereits oder ist nicht online buchbar. Rufen Sie an.

Hier befinden Sie sich nun im Warenkorb – im Moment liegt 1 Kurs im Warenkorb

Durch Klicken auf diesen Button gelangen Sie zur Anmeldung

https://www.vhs-aschaffenburg.de/pages/lw/tfrm1 - Windows Internet Explorer

https://www.vhs-aschaffenburg.de/pages/lw/tfrm1

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Favoriten Backlinkchecker Backlinktest... Backlink-Checker, Links prüfe... LEO Ergebnisse für "promote" https://www.vhs-aschaff...

Gesellschaft Beruf Sprachen Gesundheit Kultur Spezial

Kurssuche:
Suchbegriff

Unser Programm
Vorträge
Schulabschlüsse
Prüfungen/Zertifikate
Einbürgerung
vhs Inside
Kontakt
Förderverein VHS Aschaffenburg
Führungsnetz Aschaffenburg
Unsere AGB
Impressum

Schritt 1 von 3: Ihre persönlichen Teilnehmerangaben

Adressangaben

Titel:

Nachname: *

Vorname: *

Geschlecht: männlich weiblich *

Geburtstag: 1 . 1 keine Ang:

Straße: *

Postleitzahl: *

Ort: *

Kommunikationsdaten

Telefon tagsüber (mit Vorwahl): *

Weiteres Telefon (mit Vorwahl):

Telefon (mobil):

E-Mail: *

Bankverbindung

Bitte tragen Sie bei Bankleitzahl und Kontonummer nur die entsprechenden Zahlen ohne Punkte, Leerzeichen und Bindestriche ein.

Füllen Sie bitte die Felder aus und schicken die Anmeldung durch Klicken auf den Button „Teilnehmerdaten speichern“ an uns.

Teilnehmerdaten speichern