

Mach 2026 zu Deinem Jahr!



*einfach
anmelden*



Amrum - vom Stress in die Balance mit Yoga

Die Bildungswoche richtet sich an Menschen, die sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- und Familienalltag zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung des Hotels Anka auf Amrum in den Dünen und am Strand Entspannung finden möchten. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung von Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Durch die Woche führen zwei Vollblutyogalehrerinnen mit jahrzehntelanger Kurs- und Gruppenerfahrung! Die Buchung erfolgt direkt im Hotel Anka unter 04682-736, info@anka-amrum.de. Die Kosten sind zzgl. Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und eigener Anreise. Diese Veranstaltung kann als Bildungsurlaub angerechnet werden, setzen Sie sich in dem Fall gerne mit uns in Verbindung.

261_33800 Studienreise **540,- €**

Kursleitung: Petra Paschalidis und Elke Rau
Termin: Mo 2.2.- Fr 6.2.26, Ort: Norddorf, Amrum



Monets Küste - Die Entdeckung von Étretat

Im Frühjahr 2026 werden im Städel Museum in Frankfurt herausragende Gemälde, Zeichnungen, Fotografien und historische Dokumente aus französischen, deutschen und weiteren internationalen Museen sowie Privatsammlungen zu sehen sein. Die Werke moderner und zeitgenössischer Künstler - von Félix Vallotton und Henri Matisse über Georges Braques bis hin zu Elger Esser - verdeutlichen zudem die anhaltende Faszination, die von diesem Ort bis heute ausgeht. Seit mehr als 150 Jahren ist Étretat Urlaubsort und Ziel des internationalen Tourismus. Ein französisches Fischerdorf wird zum Mythos. Étretat, in der Normandie an der Atlantikküste gelegen, zog im 19. Jahrhundert zahlreiche Künstler in den Bann. Vor allem Claude Monet war von der einzigartigen Steilküste mit ihren drei Felsentoren - der Porte d'Amont, der Porte d'Aval und der Menneporte - derart fasziniert, dass er ihr etliche Gemälde widmete.

261_20006 Exkursion **79,- €**

Kursleitung: Reiner Danne, vhs Leiter - Termin: Sa 25.04.- 7-19.00 Uhr, Ort: Frankfurt

Berufliche Weiterbildung

261_52810	Aufbruch Ruhestand	10,- €
261_55410	Programmierung von Mikrocontrollern	89,- €
261_57320	CMS Joomla	59,- €

Gesellschaft

261_11260	Die Unbeugsamen Teil 2	8,- €
261_11270	Wie wollen wir alt werden?	8,- €
261_14270	Mediation-Streitschlichtung	Entgeltfrei
261_14650	Bausteine für meine Rente	Entgeltfrei

Kultur-Gestalten



261_20212	Ausstellung Tanzmomente Parktheater	frei
261_20009	Lüttich-Fotoexkursion	75,- €
261_20127	Literaturkreis	60,- €
261_20130	Die ganze Welt ist eine Bühne	57,- €

Gesund & Fit



261_31200	Spaß am Schach (Fortgeschrittene)	77,- €
261_34006	Rundum Rücken Fit	40,- €
261_34017	Gleichgewichtstraining-Sturzprävention	40,- €
261_35061	Pilatesstraining	40,- €
261_35106	Power & Flow (Schnupperkurs)	20,- €
261_37030	Lauftraining Einstiegskurs	41,- €
261_36303	Bollywood-Dance	56,- €
261_37310	Sportbootführerschein See	95,- €
261_38220	Wilde Genussküche	29,- €
261_38420	Vegan kochen	45,- €

Fremdsprachen-Integration

261_41100	Kroatisch Einstieg	89,- €
261_40605	Easy English	83,- €
261_41900	Russisch Grundkurs	89,- €
261_40801	Französisch Wiedereinsteigerkurs	95,- €