

## wir sind mehr als NUR...

- Englisch • kochen • nähen • Yoga •
- EDV-Grundlagen • Französisch • malen •
- Rückenschule • Pilates • tanzen • wandern •

## wir sind kreativ. vielseitig. herzlich. smart.



Lernen Sie uns und unser kreatives, vielseitiges, herzliches und smartes Programm bei der **Langen Nacht der VHS** am **20.09.2019 ab 18.00 Uhr** in der **Realschule plus und FOS Mendig, Fallerstraße 49, 56743 Mendig** kennen.

### Anfahrt

**Adresse:**  
Realschule plus und FOS Mendig  
Fallerstraße 49  
56743 Mendig

**Parken:** Einfahrt über die Schulstraße in den Schulhof der Realschule plus und FOS

**ÖPNV:** [www.vrminfo.de](http://www.vrminfo.de)

sponsored by:

# Lange Nacht der Volkshochschulen

**20.09.2019  
ab 18 Uhr**

**MUSIK**

**WORKSHOPS**

**KREATIVMARKT**

**VORTRÄGE**

**STREETFOOD**

**in der  
Realschule  
plus und FOS  
Mendig**



# Programm

sei kreativ.

Erwecke den Künstler in dir.

Was	Wo	Beginn	Dauer
Armbänder gestalten	Kreativmarkt	dauerhaft	10 Min
Bilder aus unseren Malkursen	Kreativmarkt	dauerhaft	
Malworkshop "einfach kreativ" <input checked="" type="checkbox"/>	C0.05	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Naturkosmetik und Seife selbst herstellen <input checked="" type="checkbox"/>	D1.05	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Pralinenverpackungen herstellen	D2.06	dauerhaft	20 Min
upcycling	C0.02	dauerhaft	

sei vielseitig.

Erlebe und entdecke die bunte Welt der kvhs.

Was	Wo	Beginn	Dauer
Crime-Story "the perfect murder"	C1.09	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Disco-Fox	Pausenhof	19.30 Uhr	30 Min
Edelsteine	Kreativmarkt	dauerhaft	
Einblicke in die Imkerei mit Honigverkostung <input checked="" type="checkbox"/> €	D1.01	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Escape-Room <input checked="" type="checkbox"/>	D2.01	19.30 Uhr	90 Min
Escape-Room <input checked="" type="checkbox"/>	D2.07	19.00 Uhr	90 Min
Gin-Seminar <input checked="" type="checkbox"/> €	D1.03	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Global English	C1.09	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Heimatforschung	Kreativmarkt	dauerhaft	
Kochkurs-Infostand	Kreativmarkt	dauerhaft	
Samurai	Pausenhof	20.30 Uhr	30 Min
shuffle the world	Pausenhof	21.00 Uhr	30 Min
Tapas to go <input checked="" type="checkbox"/> €	D1.06	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
vitalstoffreiche Vollwertkost	Kreativmarkt	dauerhaft	
Wildkräuter	Kreativmarkt	dauerhaft	

sei herzlich.

Tu dir, deinem Umfeld und der Umwelt etwas Gutes.

Was	Wo	Beginn	Dauer
AcroYoga <input checked="" type="checkbox"/>	D2.05	• 19.00 Uhr • 20.00 Uhr	45 Min
Grundlagen Familienrecht	C1.06	• 19.00 Uhr • 20.00 Uhr	30 Min
Hatha-Yoga <input checked="" type="checkbox"/>	D2.02	19.00 Uhr	30 Min
Meditation und Achtsamkeit	D2.03	• 19.00 Uhr • 19.45 Uhr • 20.30 Uhr	30 Min
Project Wings	C1.01	• 19.00 Uhr • 20.15 Uhr	30 Min
Rheumatische Erkrankungen behandeln	C1.03	• 19.00 Uhr • 20.00 Uhr	30 Min
Wie funktioniert unverpackt einkaufen?	C1.01	• 19.00 Uhr • 20.15 Uhr	30 Min
Wirbelsäulengymnastik	D2.02	19.45 Uhr	30 Min
Yoga-Nidra <input checked="" type="checkbox"/>	D2.02	20.30 Uhr	30 Min

Vorabanmeldung möglich  
€ zum kleinen Kostenbeitrag



Anmeldung und weitere Informationen unter [www.kvhs-myk.de](http://www.kvhs-myk.de)

sei smart.

Werde Held der digitalen Welt.

Was	Wo	Beginn	Dauer
Chancen und Risiken sozialer Netzwerke	C1.07	19.30 Uhr	30 Min