



## vhs @home

Für alle, die an einem digitalen Bildungsangebot interessiert sind, an dem sie von zuhause aus teilnehmen können.



### September

26.09.21	18:30	Entspannungsmix @home	▶ S. 71	95014
28.09.21	16:00	Elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept	▶ S. 62	91006
28.09.21	18:00	Yoga-Workshopreihe für einen ausgewogenen Alltag	▶ S. 73	95034
29.09.21	09:00	Rückenfit @home	▶ S. 77	96058

### Oktober

04.10.21	18:15	Ganzkörperflow @home	▶ S. 79	96040
04.10.21	19:00	Resilienz - Widerstandskraft statt Stresssymptome @home	▶ S. 33	34029
04.10.21	19:00	Stammtisch für (getrennte) Väter	▶ S. 37	34033
05.10.21	18:00	Kryptowährungen	▶ S. 100	51090
05.10.21	19:00	Hatha Yoga @home	▶ S. 73	95035
07.10.21	17:30	Vegetarische Nudelvariationen @home	▶ S. 69	94051
07.10.21	19:00	Superhirn - Kopfrechnen wie mit dem Taschenrechner	▶ S. 102	50015
09.10.21	14:00	Vitalisierungsseminar für ein starkes Immunsystem @home	▶ S. 66	91036
09.10.21	10:00	Erholsamer Schlaf als Energiequelle @home	▶ S. 71	91027
14.10.21	19:00	Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt	▶ S. 116	50016
15.10.21	10:00	Yoga-Workshopreihe für einen belebten Alltag	▶ S. 74	95044
15.10.21	16:00	Stressmanagement @home	▶ S. 36	34028
16.10.21	09:00	Vegetarisch, vollwertig und gesund @home	▶ S. 69	94050
16.10.21	10:00	Selbstcoaching. Mehr Lebens- und Arbeitsfreude gewinnen	▶ S. 101	50012
19.10.21	16:00	Personalisierte Medizin @home	▶ S. 63	91007



21.10.21	17:30	Schwäbische Spezialitäten günstig und lecker @home	▶ S. 69	94052
21.10.21	18:00	Kurzarbeitergeld - alles Wissenswerte	▶ S. 100	51095
23.10.21	09:00	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	▶ S. 102	50017
28.10.21	16:15	Einkommensteuererklärung leicht gemacht	▶ S. 23	12080
<b>November</b>				
04.11.21	18:00	Eli's Heldenworkout – build your body & mind (English)	▶ S. 79	96069
07.11.21	18:30	Entspannungsmix @home	▶ S. 71	95015
08.11.21	18:00	Allgemeine Schonkost @home	▶ S. 65	91019
09.11.21	18:30	Xpert Business LernNetz	▶ S. 112	52005_01
11.11.21	18:00	Helden Workout @home	▶ S. 79	96070
12.11.21	16:00	Zeit- und Selbstmanagement @home	▶ S. 36	34030
12.11.21	18:30	Immunsystem durch Ernährung stärken @home	▶ S. 65	91035
15.11.21	18:00	Reduktionsdiät - ein Infovortrag @home	▶ S. 64	91018
15.11.21	19:00	Fundraising	▶ S. 100	50019
16.11.21	16:00	Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept	▶ S. 63	91008
16.11.21	19:30	Adobe Photoshop Grundkurs @home	▶ S. 55	88016
17.11.21	18:00	Algorithmen im Alltag	▶ S. 103	50008
19.11.21	19:00	Yoga & Ayurveda Workshopreihe	▶ S. 73	95033
24.11.21	20:00	(Aus)Sortieren bringt Sicherheit in Ihr Leben @home	▶ S. 33	34005
29.11.21	17:30	Schmorgerichte - ein Genuss für Feinschmecker @home	▶ S. 69	94053
<b>Dezember</b>				
07.12.21	16:00	Digitalisierung im Gesundheitswesen	▶ S. 64	91009
12.12.21	08:30	Schmorgerichte auf hohem Niveau @home	▶ S. 69	94054
<b>Januar</b>				
09.01.22	18:30	Entspannungsmix @home	▶ S. 71	95016
10.01.22	18:00	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz	▶ S. 112	51091
14.01.22	17:00	Der perfekt gedeckte Tisch @home	▶ S. 50	89010
18.01.22	19:30	Adobe Photoshop Grundkurs @home	▶ S. 55	88017
<b>Februar</b>				
01.02.22		Neben uns die Sintflut	▶ S. 20	46009

### Online-Angebote mit freier Terminwahl – [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)

Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis	▶ S. 43	21033
Kreatives Schreiben	▶ S. 43	21034
Kreatives Schreiben - Aufbaukurs	▶ S. 43	21035
Stilmittelkunde Lyrik	▶ S. 43	21036
Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation	▶ S. 43	21037