



Örtliche Leitung: **Julia Schneider**
 Telefon: **07175 9208-11**
 E-Mail: **iggingen@gmuender-vhs.de**

Anmeldungen zu den Kursen werden im Rathaus entgegengenommen.
 Telefon: **07175 9208-11**
 E-Mail: **julia.schneider@iggingen.de**
 oder an der Gmünder VHS
 Telefon: **07171 92515-0**
 E-Mail: **anmelden@gmuender-vhs.de**
 Internet: **www.gmuender-vhs.de**

Kinderfreundliche Aktion:
 Durch Gemeinderatsbeschluss bekommen Kinder, Schüler, Studenten und Auszubildende jeweils 25% Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Bitte nutzen Sie das SEPA-Mandat oder überweisen Sie unter Angabe der Kursnummer auf das Konto bei der KSK Ostalb:
 IBAN: **DE35 6145 0050 0440 0268 57**

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Kabarett mit Murzarella Music-Puppet-Comedy „Bauchgesänge ... ab in die 2te Runde“
 In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Iggingen



Eine Kanalratte, die Heavy Metal röhrt, ein verrückter Kakadu, der herzergreifend Schlager singt und eine kapriziöse Buchhalterin, die in schönstem Klassiktimbre Opernarien schmettert: Sabine Murza alias Murzarella lässt ihre Puppen nicht tanzen, sondern: singen! Und das in drei verschiedenen Stimmen und auf exzellentem Niveau. Endlich mal im Rampenlicht stehen! Die selbstbewussten Puppen genießen ihren Auftritt. Doch auch Murzarellas Welt ist die Bühne und so gibt die unglaublich vielseitige Profisängerin ordentlich Gas als Rockröhre, Poptiva und Chansonette. Ihre Puppen treiben sie zwar an den Rand des Wahnsinns, doch sie lässt sich ihre Show nicht stehlen. Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Abendkasse!

Y204750
 Do., 29.1., 20 Uhr
Einlass: 19 Uhr
 Iggingen, Gemeindehalle
 Vorverkauf EUR 20,- / S EUR 16,-
 Abendkasse EUR 22,- / S EUR 18,-

Kindertheater: Rudi - ein Zwerg aus dem Märchenland
 Theaterspiel für Groß und Klein ab 4
 Doris Batzler, Karlsruhe
 In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Iggingen

Rudi ist einer der sieben Zwerge aus dem Märchenland. Eine zauberhafte Kindergeschichte vom Suchen, Finden und Sein. Voller Überraschungen, lustigen und spannenden Momenten, bei denen die Kinder viel mitzaubern dürfen.

Der Besuch ist für Kinder ab 4 Jahren empfohlen. Kinder im Alter von 3 Jahren können die Vorstellung nur in Begleitung eines sorgeberechtigten Erwachsenen besuchen. Für Kinder unter 3 Jahren ist kein Einlass möglich.

Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Tageskasse!

Y204751
 Mo., 9.3., 14.30 Uhr
 Gemeindehalle, Bürgersaal
 Einheitspreis EUR 5,-
 Gruppen à 10 Personen und mehr: EUR 4,-

Enkeltrick-Schockanrufe

Betrug am Telefon durchschaut
 Reiner Klotzbücher,
 kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Am Telefon geben sich Kriminelle als Polizistinnen und Polizisten, nahe Verwandte oder andere vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Sie schaffen es, Menschen mit dramatischen Szenarien zu verunsichern, zu schockieren oder zu verängstigen. Viele sind dann bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu übergeben. Sie erhalten Tipps zur Prävention, erfahren, welche Betrugsmaschen es gibt und wie Sie am besten darauf reagieren.

Z100750
 Di., 24.3., 18.30 Uhr
 Amtshaus, 1. OG
 gebührenfrei

Erben und vererben

Ulrike Böckler, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht

Mehr als 40 Mrd. Euro werden jährlich in Deutschland vererbt. Leider nicht immer dem, dem sie zugedacht waren, nur weil ein Testament oder Vermächtnis fehlte. Was beachtet werden muss, und was getan werden kann, wird an diesem Abend vorgestellt. Die Referentin geht dabei speziell auf die Belange der älteren Mitbürger ein.

Themen:

- gesetzliche Erbfolge
- gewillkürte Erbfolge
- Vermächtnis - Teilungsordnung
- Testamentsvollstreckung
- Erbfall in der Praxis

Z103750
 Di., 17.3., 18.30 Uhr
 Amtshaus, 1. OG
 gebührenfrei



GESUNDHEIT UND FITNESS

Bitte zu den Bewegungskursen mitbringen: Eine Unterlage, Decke und Kissen. Kleiden Sie sich bequem und tragen Sie warme Socken oder leichte Turnschuhe.

Hatha-Yoga

Melitta Zaksek, Yoga-Lehrerin

Yoga ist ein Weg zu aktivem Leben, zur Erhaltung und Wiedergewinnung von Spannkraft, Elastizität und Lebensfreude. Yoga-Übungen wirken positiv auf Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Nerven- und Drüsentätigkeit. Yoga-Übungen sind wirksam gegen Verspannungen und dadurch verursachte Rücken- und Kopfschmerzen, gegen Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, gegen Stress und Depressionen.

Z301750
 11 x Di., ab 24.2., 16 - 17 Uhr
 Gemeindehalle, Bürgersaal
 Preis: EUR 59,-

TN: 10-13

Hatha-Yoga

Kleine Gruppe - große Wirkung

Christine Mieslinger, Yogalehrerin

Gönn Dir eine Auszeit von der Hektik des Alltags und genieße wohltuende Yogastunden. Durch einfache aber wirksame Körperübungen in Kombination mit Atem- und Entspannungstechniken erhältst Du ein neues Bewusstsein für Deinen Körper. Erlebe die wundervolle Wirkung von Yoga für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Z301751A
 12 x Do., ab 26.2., 17.30 - 18.30 Uhr
 Amtshaus, 1. OG
 Preis: EUR 80,-

TN: 6-10

Z301751B
 12 x Do., ab 26.2., 19 - 20 Uhr
 Amtshaus, 1. OG
 Preis: EUR 80,-

TN: 6-10

Hatha-Yoga für Männer

Christine Mieslinger, Yogalehrerin

Gönn Dir eine Auszeit von der Hektik des Alltags und genieße wohltuende Yogastunden. Durch einfache aber wirksame Körperübungen in Kombination mit Atem- und Entspannungstechniken erhältst Du ein neues Bewusstsein für Deinen Körper. Erlebe die wundervolle Wirkung von Yoga für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Z301752

10 x Mo., ab 23.2., 18.30 - 19.30 Uhr

Amtshaus, 1. OG

Preis: EUR 67,-

TN: 6-10

Mentale Gesundheit

Wie wir Stress bewältigen und Resilienz aufbauen

Jessica Bisetto, Kinder- und Jugendcoach, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz

Was macht uns widerstandsfähig in Zeiten von Stress und Druck? Und wie können wir lernen, auch in stürmischen Phasen für uns selbst einzustehen? Die Dozentin lädt in diesem einstündigen Vortrag ein, diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Neben neuesten Erkenntnissen aus der Forschung werden auch Auslöser und Hintergründe beleuchtet. Zudem wird gezeigt, wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirkt, warum Resilienz so wichtig ist und welche konkreten Methoden zur Stressbewältigung funktionieren können. Die Teilnehmenden erhalten Werkzeuge, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen und haben nach dem Vortrag die Möglichkeit, offene Fragen zu stellen.

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Iggingen

Z301753

Di., 10.3., 18.30 Uhr

Amtshaus, 1. OG

gebührenfrei

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Christine Kerßens, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur, die durch Fehlhaltungen im Alltag ausgelöst bzw. verschlimmert werden. In den Wirbelsäulengymnastikkursen sollen durch gezielte krankengymnastische Übungen die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und damit die Wirbelsäule stabilisiert werden, um künftigen Beschwerden vorzubeugen. Entlastende Übungen sollen bestehende Schmerzen lindern. Sinn und Zweck dieser Übungsstunden ist es, ein Übungsprogramm zu zeigen, das täglich zu Hause durchgeführt werden kann und sollte.

Z302750A

10 x Mo., ab 23.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,-

TN: 10-15

Z302750B

10 x Mo., ab 23.2., 9.30 - 10.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,-

TN: 10-15



Rücken- und Fasziennfit

Helga Arnet

Ein abwechslungsreicher Kurs mit allem, was dem Rücken gut tut. Wir kräftigen und dehnen die Muskulatur und trainieren unsere Faszien. Dieses einzigartige Bindegewebe, das lange nicht beachtet wurde, hält alles im Körper zusammen. Es spielt bei vielen Verletzungen und Schmerzen, z. B. Rückenschmerzen eine große Rolle. Elastische Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Und das Beste: Sie sind trainierbar!

Z302751A

10 x Di., ab 24.2., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,-

TN: 10-14

Bodystyling

Helga Arnet

Nachdem wir 20-30 min. den Kreislauf und die Fettverbrennung in Schwung gebracht haben, kümmern wir uns mit verschiedenen Geräten um unsere „Problemzonen“.

Z302751B

10 x Di., ab 24.2., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,-

TN: 10-14

Nordic Walking

Schnupperkurs

Alexandra Bockmeyer, Nordic-Walking-Trainerin

Nach dem arbeitsreichen Tag raus in die Natur: Aufatmen, Ausatmen, Durchatmen und Bewegen! Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining mit fitnessorientiertem Gehen im Freien, bei dem 90 % unserer Muskeln im Einsatz sind und der Bewegungsapparat durch den Einsatz der Stöcke entlastet ist. Unter professioneller Anleitung bringen wir unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung, fördern den Stoffwechsel und unsere Beweglichkeit. Wir stärken unser Immunsystem und lösen ganz nebenbei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Trekking- oder Leichtwanderschuhe, Nordic Walking Stöcke. Leihstöcke gegen Gebühr erhältlich, bei Anmeldung angeben.

Z302752

3 x Do., ab 26.2., 17 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Wandlerparkplatz Wasserturm

Preis: EUR 30,-

TN: 6-10

Pilates

Ludmila G. Ciumac, Fitnesstrainerin

Ein einzigartiges System aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welches Yoga und östliche Bewegungsformen kombiniert. In diesem ganzheitlichen Körpertraining werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen effizient gestärkt, gedehnt und geformt. Dominante Muskeln werden entspannt, um die tieferliegenden Muskelschichten zu erreichen und zu aktivieren. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von kontrollierter Atmung und langsamen, fließenden Bewegungen entsteht ein neues Körperbewusstsein bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung. Bei Pilates werden Körper und Geist in Harmonie gebracht. Figur-Extra: Speziell der Bauch wird fester, denn die Körpermitte wird bei allen Übungen mit einbezogen.

Z302753A

15 x Do., ab 26.2., 17.45 - 18.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-14

Yogalates

Ludmila G. Ciumac, Fitnesstrainerin

Yogalates ist ein Yoga-, Pilates- basiertes Training mit den besten Elementen von beiden Disziplinen, welches Deinen Geist, Deinen Körper und Dein Lebensgefühl verbessern wird. Die psychophysischen Übungen sind für Frauen und Männer geeignet und entwickeln Deine mentale Ausdauer und Kraft weiter. Wir üben einfache Elemente, bei denen die Atemkontrolle eine wichtige Rolle spielt. Du wirst Deinen ganzen Körper stärken und nach Trainingsende wirst Du Dich ruhig, zentriert und glücklich fühlen. Mit Yogalates am Abend machen wir anstelle von Sonnensalutation (Sonnengruß) eine Mondsalutation (Mondgruß), welche die weibliche Energie bei allen Teilnehmern fördern wird, perfekt zur Harmonisierung von weiblicher und männlicher Energie, Yin und Yang.

Z302753B

15 x Do., ab 26.2., 18.45 - 19.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-14

Bitte beachten Sie auch die Kurse in den angrenzenden Stadtteilen u. Gemeinden, die in Kooperation mit der VHS Iggingen geplant wurden.

ERNÄHRUNG

Bitte Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.
Bei Abmeldung am Kurstag sind auch die Lebensmittelkosten zu entrichten.

SPRACHEN

**Englisch A2
für Wiedereinsteiger**
Werner Wiesenfarth

Grundkenntnisse auffrischen und die englische Sprache als natürliches Kommunikationsmittel verwenden - usage of the english language in every day situations. Come to this course. We will have a lot of fun with the english kind of humour.

Wir lesen u. a. die Lektüre Murder at Teatime.

Lehrbuch: Headway 5th edition Elementary, Student's Book

Z406750
12 x Do., ab 26.2., 18 - 19.30 Uhr
Schulhaus, Raum E.03
Preis: EUR 119,- TN: 6-10

**Italienisch B1
In der Kleingruppe**
Maria Giallorenzo Caiulo

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Z409750
12 x Mi., ab 25.2., 19 - 20.30 Uhr
Schulhaus, Raum E.03
Preis: EUR 119,- TN: 6-8

Fingerfood mit Wildkräutern

Lucia Leicht, Kräuterpädagogin

Entdecke die Vielfalt der heimischen Wildkräuter und lerne, wie man sie kreativ in köstliches Fingerfood verwandelt. Bei einem gemeinsamen Kräuterspaziergang sammeln wir Wildkräuter in der Umgebung und lernen dabei ihre Namen, Geschmacksrichtungen und Wirkungen kennen. Anschließend verwandeln wir die gesammelten Kräuter in kleine, feine Fingerfood-Kreationen, die zum Probieren und Mitnehmen einladen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Freude in der Natur, Kochen und gesunden Snacks haben und selbst aktiv werden möchten. Tauche ein in die Welt der Wildkräuter und genieße selbstgemachtes Fingerfood - kreativ, frisch und lecker.

Z304750
Fr., 17.4., 17 - 19.15 Uhr
Treffpunkt: Dorfplätzle, Siedlungsweg
Preis: EUR 15,- TN: 8-15
zzgl. Lebensmittelkosten ca. EUR 5,-

Grillkurs

Ronny Wonneberger,
Küchenmeister und Ausbilder

Etwas Besonderes

Z305750D
Di., 16.6., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,- TN: 8-14
zzgl. Lebensmittelkosten

Kochkurs Männer 2

Ronny Wonneberger,
Küchenmeister und Ausbilder

Feines vom Grill.

Z305750F
Di., 7.7., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,- TN: 8-14
zzgl. Lebensmittelkosten

**Kochen mit Ronny Wonneberger
Küchenmeister und Ausbilder**

Feines aus dem Wasser

Ronny Wonneberger,
Küchenmeister und Ausbilder

Fisch und Meeresfrüchte.

Z305750A
Di., 17.3., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,- TN: 8-14
zzgl. Lebensmittelkosten

Kochkurs Männer 1

Ronny Wonneberger,
Küchenmeister und Ausbilder

Südtiroler Klassiker.

Z305750B
Di., 31.3., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,- TN: 8-14
zzgl. Lebensmittelkosten

Asia Kitchen

Ronny Wonneberger,
Küchenmeister und Ausbilder

Spicy asiatisch.

Z305750C
Di., 21.4., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,- TN: 8-14
zzgl. Lebensmittelkosten



Verstärkung gesucht!

Die Gmünder VHS sucht DozentInnen im Bereich

- Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates und Fitness
- Englisch, Französisch, Italienisch
- Grundbildung: Lesen, Schreiben, PC
- Junge VHS: Spielgruppen
- Berufliche Bildung: EDV, Büroorganisation, Soft Skills

Auch an anderen Themen oder Sprachen sind wir interessiert und freuen uns auf Ihre Bewerbung an: info@gmuender-vhs.de