

Iggingen 2-22

Schnitzworkshop

für Kinder von 9 - 12

In Kooperation mit dem Landratsamt Ostalbkreis, Wald und Forstwirtschaft

Christiane Jahn, Natur- und Waldpädagogin

Gemeinsam werden wir den Wald entdecken und uns brauchbare Gegenstände herstellen. Vielleicht kleine Waldinstrumente, Löffel, Gabel, Messer und Waldzwerge oder Waldtiere mit dem Schnitzmesser gestalten und schnitzen. Durch einfache Schnitz- und Handwerkstechniken und der Freude am Tun, werden wir durch viel praktisches Üben von Mal zu Mal geschickter und ausdauernder und bekommen ein Gespür für das, was uns umgibt, z.B. auch welche Hölzer sich besonders gut zum „Werkeln“ eignen.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

Bitte mitbringen: Waldkleidung, die schmutzig werden darf und festes Schuhwerk, ein kleines Vesper mit Getränk

S104750

2 x Fr., 20.1., 14.30 - 17 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 23,-

TN: 6-8

Kabarett: „Nichts bleibt wie es wird“

mit Katie Freudenschuss

in Zusammenarbeit mit der Gemeinde und dem Musikverein Iggingen

Ein satirischer, poetischer und musikalischer Abend über Liebe und Frauengold, Postkarten, Z-Wort Schnitzel und 72 Jungfrauen. Die charmante Gastgeberin mit österreichisch-hessischen Wurzeln lotst leichtfüßig mit all ihren Fähigkeiten durch den Abend und bewegt sich souverän und stimmungsgewaltig zwischen Songs am Klavier, Stand Up und Improvisation. Jeder Abend ist anders, denn das Publikum wird Teil der Geschichte. Sie dürfen trotzdem in der ersten Reihe sitzen - niemand muss auf die Bühne. Wie diese Geschichte am Ende des Abends ausgeht, kreierte die Entertainerin immer wieder neu - gemeinsam mit dem Publikum! Und setzt gipfelnd in bester Musikimprovisation am Ende des Abends den Freudenschuss.

Die Anmeldung im Kundensekretariat (07171 92515-0) ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Abendkasse!

S201750

Sa., 21.1., 20 Uhr

Einlass: 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Vorverkauf EUR 18,- / S EUR 16,-

Abendkasse EUR 20,- / S EUR 18,-

Kindertheater: Die kleine Hexe Wackelzahn in Bongo

Theaterspiel für Groß und Klein ab 4

Doris Batzler, Karlsruhe

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde

Die kleine Hexe Agathe Wackelzahn ist nach der Verbannung durch die Oberhexe vom trüben Hexenhausen auf die wunderschöne Insel Bongo gekommen. Hier lebt sie zusammen mit ihrem Raben Bert und widmet sich tagein tagaus dem süßen Nichtstun. Leider hat die Sache einen Haken: Den beiden ist es viel zu heiß. Langsam haben sie den Südseezauber satt und sind voller Heimweh nach dem verregneten Hexenhausen. Da bekommt sie einen Brief von daheim, in dem sie zur Hexenprüfung eingeladen wird. Es ist klar, dass Agathe sofort die Rückreise antreten muss. Schließlich hat sie inzwischen perfekt zaubern gelernt! Doch sie hat nicht mit der Oberhexe gerechnet. Die will mit einem gemeinen Trick verhindern, dass Agathe ihre Hexenprüfung machen kann. Ob der Oberhexe das gelingt? Oder weiß der geheimnisvolle Zauberer einen Ausweg für Agathe? Die Abenteuer der kleinen Hexe Wackelzahn sind ein Spaß für die Kleinen und für die Großen.

Begleitpersonen kostenfrei!

Karten sind ca. 4 Wochen vorher im Rathaus in Iggingen oder in der Gmünder VHS erhältlich.

S204751

Mo., 27.3., 14.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Einheitspreis: EUR 7,-

Entlang des Igginger Bänkleswegs

Exkursion mit Otto Müller

2003 hat Otto Müller begonnen, Ruhebänke in der Gemeinde zu renovieren und neue aufzustellen. Immer wieder fand er entlang des neuen Wegenetzes ein lauschiges Plätzchen, das sich für die Aufstellung einer Ruhebank eignete. In den letzten Jahren wurden dann auch zahlreiche Feldkreuze und Bildstöcke renoviert und so entstand der „Igginger Bänklesweg“. Der „Igginger Bänklesweg“ ist aber nicht nur ein Zeichen gelebter Frömmigkeit, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, die schöne Landschaft rund um Iggingen zu entdecken. Von vielen dieser Sonnenplätze für Leib und Seele eröffnet sich ein atemberaubender Ausblick auf den Albrauf und die Drei-Kaiserberge. Bei dieser Rundwanderung wird Otto Müller Geschichten und Anekdoten zu den Plätzen erzählen. Wir wandern entlang der Flachshalde Richtung Zimmern nach Burgholz zur Kapelle St. Nemesius. Von dort aus wandern wir zu Otto's Gütle, wo die Möglichkeit besteht, den Nachmittag bei einem gemütlichen Vesper ausklingen zu lassen.

Die Tour dauert ca. 2:30 Stunden. Bitte festes Schuhwerk anziehen!

Gebühren: Spendenbasis für das bekannte Schnupftabakprojekt von Otto Müller.

S109750

Mi., 12.10., 13 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus

Preis: gebührenfrei

Kreatives Handlettering

Schnupperworkshop

Mareike Baumgärtner, Lehrerin

Handlettering - die Kunst des schönen Schreibens. Hinter diesem Begriff versteckt sich eine moderne Form der Kalligrafie, bei der (fast) alles erlaubt ist. Egal ob mit Füller, Pinsel, Kreide, Filz- oder Holzstiften - mit Hilfe von Handlettering und ein wenig Übung entstehen daraus kunstvoll gestaltete Worte, Schriftzüge oder Zitate.

In diesem Schnupperkurs erlernen wir gemeinsam verschiedene Schriftarten und Üben das Schreiben mit sogenannten Brushpens (Pinselstiften). Die geübten Schriften setzen wir dann gleich in kleinen kreativen Projekten wie Grußkarten, Weihnachtskarten, Geschenkanhängern u.v.m. um.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi und einen schwarzen Fineliner. Falls Sie bereits Brushpens besitzen, können diese gerne mitgebracht werden.

S207750

Mo., 14.11., 18 - 20.30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 15,-

zzgl. Materialkosten ca. EUR 5,-

TN: 6-10

Igginger Schülerbutzen

Masken herstellen für Schüler der 4. Klasse

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde und Grundschule

Tanja Hecke

Bärbel Schmid

Schon viele Jahre ist es Tradition, dass die Kinder der 4. Klassen aus Iggingen, Brankofen und Schönhardt sich eine Butzenmaske gestalten und im Folgejahr bei der Butzenfasnacht mitten drin dabei sind! An 3 Terminen modelliert und bemalt ihr eure eigene Butzenmaske. Ihr erfahrt, woher die alten Bräuche stammen und was sie bedeuten. Außerdem bereiten wir dann gemeinsam euren schaurigen Auftritt als Schülerbutzen vor.

Für die Igginger Grundschüler übernimmt die Gemeinde die Gebühr.

S208750

Mi., 28.9., 14.30 - 16 Uhr

Mi., 5.10., 14.30 - 16 Uhr

Mi., 26.10., 14.30 - 16 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 12,-

S208751

Mi., 28.9., 16 - 17.30 Uhr

Mi., 5.10., 16 - 17.30 Uhr

Mi., 26.10., 16 - 17.30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 12,-

Es fliegt! Richtig coole Papierflugzeuge

für Kinder von 6-10

Marion Ascherl, Produktgestalterin

Heute werdet Ihr zu richtigen Flugzeugbauern! Doch wer ist der Konstrukteur? Und wer der Mechaniker? Gemeinsam tüftelt ihr an waghalsigen Flugobjekten, schnittigen Papierfliegern und drehenden, schwebenden, wirbelnden Luftfahrzeugen! Die Natur dient uns als Vorbild für die verrücktesten flugfähigen Flieger. Nebenbei lernt ihr, dass sich aus Papier so ziemlich alles machen lässt. Egal ob bunt, weiß, glatt, gewellt, rau, dick, dünn, hart, weich, leicht oder schwer oder matt. Wir können es biegen, rollen, knüllen, schneiden, reißen, kleben, bemalen, darauf schreiben. Zu Hause könnt Ihr mit euren Papierfliegern euer Zimmer oder den Wohnungsflur in einen Flugplatz mit den außergewöhnlichsten Fliegern verwandeln und eine Flugshow für die ganze Familie veranstalten.

Bitte mitbringen: Mäppchen, bequeme Werkstattkleidung, Getränk

S208752

Fr., 18.11., 14 - 16 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 8,-

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

TN: 6-10

Makramee - Wandbehang Ring

Michelle Chilla, Textildesignerin

Die jahrhundertalte Knüpftechnik feiert ein Comeback! Traditionell oder Modern? Beides ist möglich. Hier im Kurs steht die moderne Seite der Makrameekunst im Fokus. Sie bietet unzählige Variationen, ob bei der Farbauswahl oder bei

den Mustern. Genau diese Vielseitigkeit ist unglaublich spannend. Wir starten in den einzelnen Aufbaukursen mit den Grundknoten. Die Kurse sind für Anfänger geeignet - aber auch Geübte, die bereits die grundsätzlichen Knoten beherrschen, sind hier richtig und können ihre Fertigkeiten vertiefen. Ein Wandbehang mit Goldring - geometrische Form mit klassischer Knüpftechnik verbunden.

S209750

Mo., 23.1., 18 - 21 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 34,-

zzgl. Materialkosten EUR 6,-

TN: 5-6

Hatha-Yoga

Elisabeth Schmid, Yogalehrerin

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.

S301750

12 x Do., ab 22.9., 16.45 - 17.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

Klangreise

Nicole Knödler

In unserer hektischen Zeit ist es wichtig, sich mal eine Pause zu gönnen, abzuschalten und die Ruhe zu genießen. Bei einer Phantasiereise, die mit Klängen untermalt wird, finden Sie leicht und schnell in einen entspannten Zustand.

S301752

Di., 17.1., 18 - 19.30 Uhr

Schulhaus, Musiksaal

Preis: EUR 12,-

TN: 6

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Heike Maihöfer, P-Übungsleiterin „Prävention Gesundheit“

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur (Schulter-, Armschmerzen, Nacken- und Kreuzschmerzen), 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, den Teilnehmern ein Übungsprogramm zu zeigen, das täglich zu Hause durchgeführt werden kann und sollte. Hinweis: Die VHS-Wirbelsäulengymnastik-Kurse sind Teil der Primär-Prävention: Sie können die ärztlich verordnete krankengymnastische Einzeltherapie nicht ersetzen.

S302750A

10 x Mo., ab 26.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 53,-

TN: 10-13

S302750B

10 x Mo., ab 26.9., 9.30 - 10.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 53,-

TN: 10-13

Rücken- und Faszienfit

Simone Dosch, Sport- und Gymnastiklehrerin

Abwechslungsreicher Kurs mit allem, was dem Rücken gut tut. Wir kräftigen alle Muskeln rund um den Rücken. Ebenso beschäftigen wir uns mit dem Dehnen der Muskulatur und trainieren unsere Faszien. Faszien sind ein einzigartiges Bindegewebe, welches alles im Körper zusammenhält. Die Rolle der Faszien wurde lange beim Training nicht beachtet. Sie spielen jedoch bei vielen Verletzungen und Schmerzen, z. B. Rückenschmerzen eine große Rolle. Elastische Faszien spielen eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Faszien sind trainierbar!

S302751A

15 x Di., ab 27.9., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

Bodystyling

Simone Dosch, Sport- und Gymnastiklehrerin

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

S302751B

15 x Di., ab 27.9., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

Fitnessmix in English

Yevheniia Donets, Fitness-Coach

Fitness Mix is a direction that combines aerobic and power loads, stretching and callanetics. During the lesson, a variety of sports equipment is used: dumbbells, fitballs, steps, weights, bodybars. By exercising regular you will be able to

- increase flexibility
- improve endurance and coordination of movements
- lose weight or correct your problem areas

S302751C

10 x Di., ab 27.9., 20.15 - 21.15 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 57,-

TN: 8-13

Pilates

Ludmila 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.

S302753

15 x Do., ab 29.9., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

Pilates Aufbaukurs

Ludmila Ciumac, Fitnesstrainerin

Hier wird der Blick vom isolierten Einzelmuskel auf den Menschen als Ganzes gerichtet. Es geht darum, den Menschen in seiner Gesamtheit anzusprechen und gesund zu erhalten. Wir bleiben beweglicher, kräftiger, wenn das Bewegen

nicht allein auf die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten reduziert wird. Neben dem eigenen Verständnis der Funktionalität werden hier die Person, ihre körperlichen Voraussetzungen, ihre technischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten berücksichtigt.

S302754

15 x Do., ab 29.9., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

Erste Hilfe: Kinder helfen Kindern

für Kinder von 6-10

DRK Ausbilder/in

Schon die Kleinsten können lernen, wie man sich in kritischen, unsicheren oder gar gefährlichen Situationen richtig verhält und präventiv handelt. Bei diesem Erste-Hilfe-Kurs wird den Kindern auf spielerische Art und Weise das Thema Erste-Hilfe nahegebracht.

Was hat es mit der Notrufnummer 112 auf sich?

Wie werden kleine Wunden versorgt?

Wie wird ein Verband angelegt?

All diese Fragen und vieles mehr werden in dem Erste-Hilfe-Kurs beantwortet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kopfkissen, ISO-Matte und eine Decke.

S304750

Fr., 25.11., 14 - 16.30 Uhr

Rathaus, DRK-Raum

Preis: EUR 8,-

TN: 8-12

Kochkurs für Männer

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Wilde Zeiten - Feines vom Wild.

S305750A

Di., 20.9., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Herbstzeit

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Zwiebelkuchen und neuer Wein. Schwäbische Klassiker

S305750B

Di., 18.10., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Federvieh

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Ente und Gans

S305750C

Di., 8.11., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Herbstliches Südtirol

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Feine Gerichte aus Südtirol

S305750D

Di., 29.11., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Adventszeit

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Weihnachtsmenü

S305750E

Di., 13.12., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Kochkurs für Männer

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kochen mit Bier. Das Bier Menü

S305750F

Di., 10.1., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Feines aus dem Wasser

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Fisch und Meeresfrüchte

S305750G

Di., 24.1., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Best off

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Meine Lieblingsgerichte nochmal genießen

S305750H

Di., 7.2., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

Frauen und Wein

Weinseminar für Frauen

Birgit Oesterle, Weinerlebnisführerin

Frauen und Männer denken und handeln anders. Auch das Schmecken und die Wahrnehmung von sensorischen Eindrücken unterscheiden sich. Die Seminarleiterin bietet „Frauen unter sich“ die Möglichkeit, das Thema Wein aus der weiblichen Perspektive anzugehen. Es wird bei diesem Wein-

Abend für Frauen fachliches Wissen zum Thema Wein sowie eine Anleitung zur Weinbewertung vermittelt. Sie erfahren, wie unendlich viel Spaß es macht, sich mit Themenbereichen wie: Welcher Wein zu welchem Essen, Trinktemperatur, Gläserwahl, Anbaugebiete, Rebsorten, Ausbauweise, etc. zu beschäftigen. Frauen denken und fühlen emotional, also die richtige Einstellung und die passende Voraussetzung für einen kurzweiligen Weinabend.

S305751

Fr., 14.10., 18 - 21 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 17,-

zzgl. ca. EUR 16,- für Weinprobe/Fingerfood

TN: 8-20

Leckeres Menü mit Papayasalat, Curry, Tomkhagai

Pakwipa Strahl

Die thailändische Küche gilt als eine der besten der Welt. Mit frischem Gemüse und frischen Kräutern wird ein feines Menü vorbereitet und gekocht. Es gibt würzigen Salat mit Papaya und Chili, Suppe mit Kokosmilch, Fleisch- und Tofu-Curry und Reisgerichte aus dem Wok. Als Nachspeise gibt es Klebreis mit weichem Obst, wie z. B. Mango. Ein Kochkurs zum Genießen für Liebhaber/innen der thailändischen Küche, aber auch für Einsteiger/innen.

Bitte einen Wok (wenn vorhanden) mitbringen.

S305752

Di., 22.11., 18 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 25,-

zzgl. Lebensmittelkosten von ca. EUR 14,-

TN: 6-8

Italienisch A1

für Anfänger mit Vorkenntnissen

Maria Caiulo

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.

S409750

12 x Mi., ab 28.9., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 99,-

TN: 6-8

Spanisch A1

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Tabea Blaha, Diplomübersetzerin

Lehrbuch: Perspectivas iYa A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

S422750

10 x Do., ab 29.9., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 83,-

TN: 6-8