

# Iggingen Semester 1-25

## 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

**X208753**

Fr., 23.5., 14 - 16 Uhr

Schulhaus, Untergeschoss, Raum 0.1

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

TN: 6-10

## Heimatgeschichtliche Wanderung

### Iggingen

Markus Stegmaier

Helmut Schauaus, Lehrer

Erleben Sie eine heimatgeschichtliche Wanderung durch das Dorf und die Fluren Iggingens. Der Weg orientiert sich dabei am Historischen Ortsrundgang, welcher 2023 mit den ersten 4 Informationstafeln eröffnet wurde. Erfahren Sie Interessantes, Wissenswertes und die ein oder andere Anekdote aus der reichen Geschichte eines der ältesten Dörfer des Ostalbkreises.

**X109750**

Sa., 17.5., 15 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Iggingen

gebührenfrei; Spenden zur Erstellung weiterer Infotafeln des Historischen Ortsrundganges willkommen.

TN: 8-25

---

## Malen wie die Großen

### **für Kinder von ca. 7-12**

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Viele Künstler in der Kunstgeschichte malten in ausdrucksstarken und leuchtenden Farben. Wir entwerfen Stimmungsbilder und malen nach unseren eigenen Vorstellungen und lassen so unsere Fantasiewelt entstehen. Die Dozentin bringt sämtliches Malmaterial mit (Leinwand und Acrylfarbe).

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, evtl. Vesper und ein Getränk.

#### **X207750**

Fr., 11.4., 15 - 17 Uhr

Schulhaus, Untergeschoss, Raum 0.1

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 2,-

TN: 6-9

### **Hatha-Yoga (neu)**

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.

#### **X301750A DozentIn wird noch bekannt gegeben**

12 x Mi., ab 19.2., 17 - 18 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 64,-

TN: 10-12

#### **X301750B Erika Engel**

12 x Mi., ab 19.3., 10 - 11.15 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-12

### **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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

#### **X301751A**

12 x Do., ab 20.2., 17.30 - 18.30 Uhr

Amtshaus

Preis: EUR 80,-

TN: 6-9

#### **X301751B**

12 x Do., ab 20.2., 19 - 20 Uhr

Amtshaus

Preis: EUR 80,-

TN: 6-9

---

### **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

Christine Kerßens, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

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.

#### **X302750A**

10 x Mo., ab 17.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,-

TN: 10-13

#### **X302750B**

10 x Mo., ab 17.2., 9.30 - 10.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,-

TN: 10-13

---

### **Rücken- und Faszienfit**

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!

#### **X302751A**

15 x Di., ab 18.2., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

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“.

**X302751B**

15 x Di., ab 18.2., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

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.

**X302752**

3 x Fr., ab 27.6., 18.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Wasserturm

Preis: EUR 20,-

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.

#### **X302753A**

15 x Do., ab 20.2., 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.

#### **X302753B**

15 x Do., ab 20.2., 18.45 - 19.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-14

### **Kräuterwanderung**

#### **Wildkräuterküche**

Lucia Leicht, Kräuterpädagogin

An diesem Spätnachmittag werden wir bei einer ca. einstündigen Wanderung Wildkräuter bestimmen lernen, sammeln und sie anschließend zu kleinen Köstlichkeiten verarbeiten und diese genießen.

#### **X304750**

Mo., 31.3., 17 - 19.15 Uhr

Treffpunkt: Dorflädele, Siedlungsweg

Preis: EUR 15,-

zzgl. Lebensmittelkosten ca. EUR 5,-

TN: 8-15

### **Crossover Kitchen**

Bunt, gemischt und lecker

#### **W305750J**

Di., 4.2., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

---

### Feines aus dem Wasser

Fisch und Meeresfrüchte

#### **X305750A**

Di., 11.3., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

---

### Kochkurs Männer 1

#### **New York Streetfood**

Inspirierend

#### **X305750B**

Di., 1.4., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

### Asia Kitchen

Spicy asiatisch

#### **X305750C**

Di., 29.4., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

---

### Klassiker aus Südtirol

Deftig lecker

**X305750D**

Di., 6.5., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

---

**Kochkurs Männer 2**

Feines vom Grill

**X305750E**

Di., 20.5., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

---

**Grillkurs**

Leckerer vom Grill

**X305750F**

Di., 3.6., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

---

**Feine Urlaubsküche**

Sommer, Sonne, leichte Küche

**X305750G**

Di., 15.7., 19 - 22 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

## 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, Unit 7

**X406750**

12 x Do., ab 20.2., 18.15 - 19.45 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 119,-

TN: 6-10

---

## Italienisch B1

In der Kleingruppe

Maria Giallorenzo Caiulo

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

**X409750**

10 x Mi., ab 19.2., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 119,-

TN: 5-8