

## Iggingen 1-2023

### 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 tagesein 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. Hexe Wackelzahn - ein Spaß für die Kleinen und für die Großen. Und wer Agathe schon in Hexenhausen gesehen hatte, sollte sich ihrem Aufenthalt in Bongo nicht entgehen lassen.

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,-

### Die kleine Waldwerkstatt - Osternest

für Kinder von 9-12

In Kooperation mit dem Landratsamt Ostalbkreis, Wald und Forstwirtschaft

Christiane Jahn, Natur- und Waldpädagogin

In eine Holzscheibe werden wir von Hand Löcher bohren und uns mit frischen Weiden ein einfaches Osternest / Höhle flechten. Dazu werden wir im Wald unterwegs sein, um Materialien zu sammeln und schon mal nach dem Osterhasen Ausschau halten.

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

**An- und Abmeldeschluss: 22.3.**

**T104750**

Mi., 29.3., 14.30 - 17 Uhr

Iggingen, Waldkindergarten

Preis: EUR 14,-                      TN: 5-8

zzgl. Materialkosten EUR 3,-

TN: 5-8

### Jonglieren mit Tüchern und Bällen

für Kinder von 10-13

Daniel Schiffner, Jonglierpädagoge

Ihr habt Lust zu jonglieren? Über einfache Übungen lernen wir rasch die Jonglage mit Tüchern und Bällen. Die Requisiten werden alle gestellt und wir arbeiten zu zweit oder in der Gruppe. Jonglieren fördert die Geduld und Selbstkontrolle, macht Spaß und trainiert Körper und Geist. Ganz nebenbei verbessern wir spielerisch unser Gleichgewichtsgefühl, die Konzentration und unsere Ausdauer.

#### **T300750**

Fr., 12.5., 14.30 - 17.30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 18,-

inkl. Materialkosten

TN: 8-12

### **Pedelec - Sicherheitstraining**

Alexandra und Manfred Meyer, Pedelec-TrainerIn

In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige über die richtige Einstellung Ihres Pedelecs, die richtige Lenkerhaltung, um Taubheitsgefühlen vorzubeugen, die Überprüfung Ihres Pedelecs, um sicher unterwegs sein zu können und die richtige Kleidung. Sie üben das sichere Anfahren am Fahrbahnrand, machen Fahrversuche mit unterschiedlichen Gangschaltungen, trainieren das Slalom Fahren mit Hindernissen, bekommen konkrete Hilfestellungen zum richtigen Bremsen und durchfahren einen Parcours, der auch Verengungen und andere gefährliche Situationen aufweist. Dieser Kurs ist sinnvoll für alle, die schon länger mit dem Pedelec unterwegs sind, aber auch für alle, die erst seit kurzem damit fahren und großen Wert auf Sicherheit und Unfallfreiheit legen.

Bitte mitbringen: Eigenes Pedelec, Helm, wetterangepasste Kleidung, Trinken

#### **T300751**

Sa., 24.6., 14 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Übungsplatz Iggingen, Parkplatz Gemeindehalle

Preis: EUR 40,-

TN: 10-12

### **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.

#### **T301750**

10 x Do., ab 2.3., 16.45 - 17.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 53,-

TN: 10-13

## Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Kurs A: Christine Kerßens, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Kurs B: Helga Berbalk, Pilates-Trainerin

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.

### **T302750A (Christine Kerßens)**

10 x Mo., ab 27.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 53,-

TN: 10-13

### **T302750B (Helga Berbalk)**

10 x Mo., ab 27.2., 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!

### **T302751A**

15 x Di., ab 28.2., 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“.

### **T302751B**

15 x Di., ab 28.2., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

---

## **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. Es werden Körper und Geist in Harmonie gebracht. Figur-Extra: Speziell der Bauch wird fester, denn die Körpermitte wird bei allen Übungen mit einbezogen.

### **T302753A**

15 x Do., ab 2.3., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

---

## **HIIT - High Intensity Interval Training**

Ludmila G. Ciumac, Fitnesstrainerin

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining und ist ein sehr leistungsforderndes Trainingssystem. Auf kurze intensive Belastungsphasen folgen Erholungsphasen, die Sie trotzdem fordern werden. Mit abwechslungsreichen Einheiten werden Kraft und Ausdauer trainiert. Ihr Stoffwechsel und Ihre Fettverbrennung erhalten einen regelrechten Schub. Da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren, eignet sich der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit diesem Training schmelzen die Pfunde, Sie werden fit, stark und flexibel!

Bitte extra mitbringen: Matte, Sportbekleidung/-schuhe und ein großes Handtuch

### **T302753B**

15 x Do., ab 2.3., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

---

## **Einradkurs**

### **für Kinder von 7 - 12**

Jochen Bühner

Beim Einrad fahren kann man sein Gleichgewicht, seine Reaktion und sein Rhythmusgefühl verbessern. Dies ist am besten im Kinder- und Jugendalter trainierbar, und wer es sich in jungen Jahren aneignet, bildet die Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit bis ins hohe Alter. Vorwärts- und rückwärtsfahren, springen, pendeln, paarweise oder im Kreis fahren oder aber in der Gruppe andere Kombinationen ausprobieren. Es spielt keine Rolle, ob man Anfänger oder Fortgeschrittener ist. Wer hat, kann sein Einrad mitbringen, wer keines hat, bekommt eines gestellt. Außerdem mitbringen sollte man bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinken, eine kleine Pausenmahlzeit und einen Fahrradhelm.

### **T302754**

3 x Sa., ab 11.3., 11.30 - 13.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 37,-

TN: 10-15

## **Erste Hilfe:**

### **Kinder lernen erste Hilfe von 9-13**

DRK Ausbilder/in

In diesem Kurs lernen die Kinder, wie man sich in kritischen, unsicheren oder gar gefährlichen Situationen richtig verhält und präventiv handelt.

Was hat es mit der Notrufnummer 112 auf sich?

Wie werden kleine Wunden versorgt?

Wie wird ein Verband angelegt?

Was ist bei Bewusstlosigkeit zu tun?

Wann und warum legt man eine Person in die stabile Seitenlage?

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

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

### **T304750**

Fr., 16.6., 14 - 16.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 8,-

TN: 8-12

---

## **Naturkosmetik im Frühling**

**selbst gemacht**

### **Creme-Workshop**

Friederike Lehmann, Ganzheitliche Naturkosmetikerin

Die Haut ist unser größtes Körperorgan. Alles, was wir auf unsere Haut auftragen, wird direkt vom Körper aufgenommen. Daher sollten wir nur Gutes an unsere Haut lassen. Bei selbstgemachter Kosmetik entscheiden wir selbst, was im Tiegel und somit auf unserer Haut landet. Nach einer kurzen theoretischen Einführung über die Haut, Wirkstoffe und die Herstellung von Naturkosmetik werden wir gemeinsam folgende Produkte herstellen:

Honig-Hanf Lippenbalsam

Rosenblüten-Gesichtscreme

Shea-Butter Körpersahne

Badetee mit Blüten

Alle hergestellten Produkte werden in schöne Gefäße gefüllt bzw. verpackt. Jeder Teilnehmer nimmt 4 Produkte mit nach Hause.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze

**T304751**

Sa., 22.4., 9.30 - 12.30 Uhr

Grundschule Iggingen, Schulküche

Preis: EUR 22,-

zzgl. Materialkosten EUR 20,-

TN: 6-8

## **Bergküche Südtirols**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Südtiroler Spezialitäten

**T305750A**

Di., 14.3., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

---

## Bayrische Wirtshausküche

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Bodenständig und herzlich, wie man die bayrische Küche kennt.

### T305750B

Di., 4.4., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

---

## Grillkurs für alle

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Von allem ebbes

### T305750C

Di., 9.5., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

---

## Bistroküche

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Schlemmen wie Gott in Frankreich

### T305750D

Di., 16.5., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

## Grillkurs für Männer

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Von allem ebbes

### T305750E

Di., 20.6., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-12

## **Sommerküche**

„Von Nord nach Süd“

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

**T305750F**

Di., 11.7., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-12

---

## **Käse und Wein**

**Klassiker oder Traumpaar?!**

Birgit Oesterle, Weinerlebnisführerin

Käse und Wein - zwei eigenständige und unglaublich vielschichtige Welten, die sich in der richtigen Kombination gegenseitig bereichern. In einem informativen und genussvollen Seminar begegnen wir dieser Kombination. Wir verkosten 5 Weine mit 5 verschiedenen Käsespezialitäten. Steigen Sie ein in diese Geschmackswelt. Entdecken Sie eine weitere Kombination von Speise und Trank und erfahren Sie mehr zum Facettenreichtum von Käse und Wein!

**T305751**

Fr., 21.4., 18 - 21 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 17,-

zzgl. ca. EUR 20,- für 5erWein-/Sektprobe und Käsespezialitäten

TN: 8-15

## **Italienisch A2**

Maria Giallorenzo Caiulo

Lehrbuch: Chiaro A2 (alte edizione), ab Lektion 4

**T409750**

12 x Mi., ab 1.3., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 99,-

TN: 6-8

## **Spanisch A1 für die Reise**

Tabea Blaha, Diplomübersetzerin

Spanisch für die Reise: Möchten Sie in Ihrem Urlaub mehr als „una cerveza, por favor“ sagen können? Dann sind Sie bei uns im Kurs genau richtig! Nach dem Weg fragen, eine Bestellung im Restaurant aufgeben, unkomplizierte kurze Gespräche führen um Land und Leute besser kennen zu lernen, sind der Inhalt dieses Kurses.

Lehrbuch: Spanisch à la carte neu, Klett-Sprachen, ISBN 978-3-12-514257-2

**T422750**

Do., 20.4., 19 - 20.30 Uhr

Do., 27.4., 19 - 20.30 Uhr

Do., 4.5., 19 - 20.30 Uhr

Do., 11.5., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 35,-

TN: 6-12