

# Worddatei Iggingen

-I204701-

## **Rotkäppchen & Der Hase und der Igel**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde**

Theater unterm Regenbogen, Waiblingen

Mittwoch, 20.3., 14.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

**Preis: EUR 5,- (Einheitspreis)**

**Zwei berühmte Märchen der Gebrüder Grimm - ein Schauspiel**

Wer kennt es nicht, das Märchen vom Rotkäppchen und das Märchen vom Hasen und dem Igel? Puppenspieler Veit Utz Bross präsentiert eine gelungene Mischung aus Schauspiel, Puppenspiel und Erzählung. Mit Marionetten, Handpuppen und als Erzähler verbindet Bross die beiden Märchen. Die Zuschauer fiebern unwillkürlich mit und sind erleichtert wenn sich alles zum Guten wendet.

-K109701-

## **Exkursion mit Otto Müller entlang des „Igginger Bänkleswegs“**

Exkursion (1 Nachmittag)

Donnerstag, 9.5., 13:00-16:30 Uhr

**Treffpunkt: 13 Uhr, Rathaus Iggingen**

**Anmeldung erforderlich!**

**Gebühren: Spendenbasis für das bekannte Schnupftabakprojekt von 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 Ruhebänk 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 Albtrauf und die Drei-Kaiserberge. Bei dieser Rundwanderung wird Otto Müller Geschichten und Anekdoten zu den Plätzen erzählen. Wir wandern entlang der Flachshalde zur Igginger Lourdes-Grotte. Weiter geht es über die Brunnenwiese und das Bullenfeld nach Schönhardt. Dort besteht die Möglichkeit zu einem kleinen gemeinsamen Vesper im Gasthaus „Krone“. Danach gehen wir zusammen entlang des Gemeindewaldes zurück zu unserem Treffpunkt nach Iggingen.

---

## *Gesundheit und Fitness*

---

**Für alle**

**Kurse gilt:**

-K301724-

## **Hatha-Yoga**

Elisabeth Schmid, Yoga-Lehrerin

Kurs (11 Abende)

do, ab 7.2., 16:45-17:45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 50,- /S EUR 38,-

TN: 10-14

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.

-K302731-

### **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

Heike Maihöfer, P-Übungsleiterin „Prävention Gesundheit“

Kurs (12 Vormittage)

mo, ab 18.2., 8:30-9:30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 56,- /S EUR 42,-

TN: 10-15

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.

-K302732-

### **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

Heike Maihöfer, P-Übungsleiterin „Prävention Gesundheit“

Kurs (12 Vormittage)

mo, ab 18.2., 9:30-10:30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 56,- /S EUR 42,-

TN: 10-15

-K302733-

### **Rücken- und Faszienfit**

Simone Dosch, Sport-und Gymnastiklehrerin

Kurs (15 Abende)

di, ab 19.2., 18:00-19:00 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 70,- /S EUR 53,-

TN: 10-15

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!

-K302734-

### **Bodystyling**

Simone Dosch, Sport-und Gymnastiklehrerin

Kurs (15 Abende)

di, ab 19.2., 19:00-20:00 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 70,- /S EUR 53,-

TN: 10-15

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

-K302735-

### **Pilates**

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)

do, ab 21.2., 17:50-18:50 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 70,- /S EUR 53,-

TN: 10-15

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.

-K302736-

### **Pilates Aufbaukurs**

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)

do, ab 21.2., 18:50-19:50 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 70,- /S EUR 53,-

TN: 10-15

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.

---

## *Ernährung*

---

**Für alle Ernährungs-  
kurse gilt:**

-K304705-

### **Kräuterwanderung - Wildkräuterküche**

Lucia Leicht, MTA

Kurs (1 Abend)

Freitag, 12.4., 17:00-19:15 Uhr

**Treffpunkt: Dorflädle, Siedlungsweg**

Preis: EUR 10,- /S EUR 8,-

zzgl. Lebensmittelkosten EUR 3,-

TN: 8-12

An diesem Spätnachmittag werden wir Wildkräuter bestimmen lernen und sie anschließend zu kleinen Köstlichkeiten verarbeiten.

-K305713-

**Männer-Kochkurs „Schwäbische Klassiker“**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 26.2., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

-K305715-

**Suppenküche**

**Mal mit, mal ohne Fleisch und Fisch**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 26.3., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

-K305716-

**Frühjahrsküche**

**Spargel und andere Klassiker dieser Jahreszeit**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 9.4., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

-K305717-

**Grillkurs für Männer - „Grillschule Gmünd on tour“**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 21.5., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- / EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-16

-K305718-

**Grillkurs**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 23.7., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-16

-K305719-

**Tomaten, Paprika u. Co. in Kombi mit Fleisch und Fisch**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 16.7., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

-K305720-

**Vegane Frühlingsgerichte**

Ursula Stoll

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 2.4., 18:30-21:30 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

Vegane Frühlingsgerichte: An diesem Kursabend erleben Sie einen Auszug der unglaublichen Vielfalt, die die vegane Küche zu bieten hat. Wir bringen die Frühlingsboten auf den Teller - und das mit ganz unkomplizierten, leckeren Gerichten.

-K305721-

**Brotbacken -**

**wie früher im Holzbackofen I**

Ilse Krieg, Hauswirtschaftsmeisterin

Wochenendseminar (2 Tage)

Freitag, 12.4., 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 13.4., 7:30-14:00 Uhr

**Holzhausen, Backhäusle, Schechinger Str. 5**

Preis: EUR 39,- / S EUR 29,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-10

Backen von Salzkuchen, süßen Kuchen und Bauernbrot. Freitagabend wird der Backofen mit Holz beschickt und vorbereitet. Für das Brot wird der Anlass (Sauerteig) hergerichtet und für die Salzkuchen die Kräuter und Zwiebeln geschnitten. . Am Samstag wird der Brot- und Kuchenteig nach alter Sitte von Hand geknetet und zum „Gehen“ bereitgestellt. Anschließend wird der Ofen angezündet, bei richtiger Hitze werden die Kuchen gebacken und zuletzt die Brotlaibe. Ein Teil der Kuchen wird bei einer kleinen Kaffeepause verzehrt, und der restliche Kuchen und das Brot aufgeteilt.

Auch für Teilnehmer ohne eigenen Holzbackofen ist dieser Kurs interessant, da alle Rezepte genauso für Elektro- und Gasherd geeignet sind.

---

## Sprachen

---

-K409705-

**Italienisch A1 mit Vorkenntnissen**

Maria Caiulo

Kurs (12 Abende)

mi, ab 20.2., 20:00-21:30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 99,- /S EUR 74,-

TN: 6-16

Lehrbuch: Chiaro! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 10, ISBN: 978-3-19-205427-3

-K422706-

**Spanisch B1 in der Kleingruppe**

Mónica Centeno de Frabschka

Kurs (10 Abende)

do, ab 21.2., 18:30-20:00 Uhr

Schulhaus, Raum E.03

Preis: EUR 83,- /S EUR 62,-

TN: 6-8

¡Hola! ¿Quieres mejorar tus conocimientos en el idioma Español? Con diálogos, revistas, películas, juegos, canciones, etc., apoyaremos tus conocimientos y los reforzaremos. ¡Anímate y únete a nuestro grupo de aprendizaje! ¡Nos vemos! Im Kurs werden verstärkt multimediale Elemente eingesetzt.

**Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud.**

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya B1, Cornelsen Verlag