

VHS-Programm 1.Semster 2022

Die neuen VHS-Programmhefte für das 1.Semester 2022 liegen ab Donnerstag, den 13.01.2022 wieder an folgenden Orten aus.

- Rathaus
- Bäckerei Wendel
- Bäckerei Mühlhäuser
- Kindergarten Gänsegärtlein
- Kindergarten St.Martinus
- Grundschule
- Metzgerei Sachsenmaier
- Jutta´s Haartreff
- Krankengymnastik- Praxis Michael
- EDEKA-Markt Knauerhase
- Dorflädle

Anmeldungen zu den Kursen werden im Rathaus entgegengenommen. Telefon: 07175/9208-0 oder per Email: julia.schneider@iggingen.de

Offenes Visier

Kabarett mit Django Asül

In Kooperation mit der Gemeinde und dem GMV Cäcilia Iggingen

Ganz ohne Scheuklappen und toten Winkel, sondern mit Weitblick und einer gehörigen Portion purer Gaudi präsentiert Django Asül sein aktuelles Programm „Offenes Visier“. Ein Power-Programm für Jederfrau und Jedermann, unheimlich amüsan und unterhaltsam. Und nein, Django Asül beschäftigt sich in diesem Werk nicht mit Parteien und Politikern, sondern mit den wirklich wichtigen Dingen des Lebens: Solidarität und Nachhaltigkeit. Klingt vielleicht spröde - aber nicht bei Django! Denn er hat begriffen: Die Realität da draußen hat schon lang nichts mehr mit der Wirklichkeit zu tun. Dementsprechend stellt der Kabarettist nicht nur wichtige Fragen, sondern liefert auch Antworten: Wie können wir in Zeiten sozialer Verunsicherung hilfreiche Zeitgenossen sein? Wie kann man fußläufig spannend Urlaub machen und dabei das Klima schonen? Wie muss man heute leben, um später der Demenz zu entkommen? Und wieso trifft Django auf Malta Chinesen, die Griechen sind? Als besonderes Highlight spricht der Niederbayer auch noch über seine erotischen Phantasien. Und warum er regelmäßig karitativ ist - als Immobilienmakler.

Was Django hier abzieht, ist hochkonzentrierte Komik als Hilfe zur Selbsthilfe. Wer da nicht hingeh, dem/der ist wirklich nicht mehr zu helfen.

Anmeldungen ab sofort im Kundensekretariat der Gmünder VHS, Tel.: 07171/92515-0, Fax: 07171/92515-26, E-Mail: info@gmuender-vhs.de, www.gmuender-vhs.de

Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte.

M201708

Einlass: 19 Uhr

Fr., 13.5., 20 Uhr

Iggingen, Gemeindehalle

Vorverkauf: EUR 18,- / S EUR 16,-

Abendkasse: EUR 20,- / S EUR 18,-

Kindertheater: "Die kleine Hexe Wackelzahn"

Theaterspiel für Groß und Klein ab 4

Doris Batzler, Karlsruhe

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde

Die kleine Hexe Wackelzahn hat es faustdick hinter den Ohren. Blöderweise beherrscht sie noch nicht das Hexeneinmaleins, was die Voraussetzung dafür wäre, im Kreis der besenreitenden Kolleginnen akzeptiert zu werden. Der Konflikt mit der strengen und intoleranten Oberhexe ist programmiert ebenso wie der gute Ausgang des Stückes, wenn sich Agathe mit List und viel Witz aus der Affäre zieht. Auf die Fantasie der Kinder ist das Stück ausgerichtet, und die folgen der kleinen Hexe bis zum Schluss auf der Reise zu einer Fantasieinsel.

Begleitpersonen kostenfrei!

Q204751

Mo., 28.3., 14.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Einheitspreis: EUR 4,-

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.

R301750

11 x Do., ab 17.2., 16.45 - 17.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 59,-

TN: 10-12

Müde, schlapp und energielos?

Wege aus der Erschöpfungsfalle

Claudia Frauenstein, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Burnout Beraterin

Was genau ist eigentlich Stress? Warum stresst mich manches, worüber meine Kollegen nur milde lächeln? Wie kann ich Stress begegnen? Was passiert in meinem Körper bei Stress? Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt Ihnen dieses Kompaktangebot. Zu Beginn bekommen Sie eine kurze Einführung in theoretische Fragen und Zusammenhänge zum Thema Stress. Im zweiten Teil lernen Sie Übungen kennen, die Ihnen helfen stressresistenter zu werden. Den dritten Teil bildet die Entspannung. Es werden Ihnen unterschiedliche Entspannungsmethoden vorgestellt, so dass Sie die Methode finden können, die zu Ihnen passt. Ein Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

R301751

Fr., 18.3., 18 - 20 Uhr

Sa., 19.3., 10 - 13 Uhr

Schulhaus, Musiksaal

Preis: EUR 43,-

TN: 5-12

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.

R302750A

10 x Mo., ab 21.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 53,-

TN: 10-13

R302750B

10 x Mo., ab 21.2., 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!

R302751

15 x Di., ab 22.2., 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".

R302752

15 x Di., ab 22.2., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

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.

R302753

15 x Do., ab 24.2., 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.

R302754

15 x Do., ab 24.2., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

Hot and Spicy

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

Für LiebhaberInnen scharfer Gerichte.

R305750A

Di., 22.2., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-12

zzgl. Lebensmittelkosten

Kochkurs für Männer

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

Kochen mit Bier

R305750B

Di., 8.3., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-12

zzgl. Lebensmittelkosten

Fisch & Co.

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

Feines aus dem Wasser

R305750C

Di., 22.3., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-12

zzgl. Lebensmittelkosten

Mittelmeer

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

Feines aus der Mittelmeerküche.

R305750D

Di., 5.4., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-12

zzgl. Lebensmittelkosten

Grillkurs für Männer

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

R305750E

Di., 3.5., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-12

zzgl. Lebensmittelkosten

Südtirol

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

Klassiker der Südtiroler Küche

R305750F

Di., 17.5., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,-
TN: 8-12
zzgl. Lebensmittelkosten

Grillkurs für alle

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

Ronny's Klassiker

R305750G

Di., 26.7., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,-
TN: 8-12
zzgl. Lebensmittelkosten

R305750J

Di., 12.7., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,-
TN: 8-12
zzgl. Lebensmittelkosten

Tapas und Mezze

Ronny Wonneberger, Küchenmeister

R305750H

Di., 28.6., 19 - 22 Uhr
Gemeindehalle, Küche
Preis: EUR 19,-
TN: 8-12
zzgl. Lebensmittelkosten

Englisch A2 Anfänger
mit Grundkenntnissen



in der Kleingruppe

Karin Schäfer

Die Sprachkenntnisse werden in Ihrem Tempo erweitert.

Lehrbuch: Headway A2, new edition, Oxford University Press

R406750

14 x Di., ab 22.2., 19.30 - 21 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 139,-

TN: 5-8

Italienisch A1 für Anfänger

Maria Caiulo

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen.

R409750 mit geringen Vorkenntnissen

12 x Mi., ab 23.2., 18.30 - 20 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 99,-

TN: 6-8

R409751 ohne Vorkenntnisse

12 x Mi., ab 23.2., 20 - 21.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 99,-

TN: 6-8