

## Worddatei Iggingen 2-18

-I204701-

### **Rotkäppchen und 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.

-I206701-

### **Masken modellieren für Schüler der 4. Klasse**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde und Grundschule**

Sybille Ploner

Hildegard Marschall

Kurs (3 Nachmittage)

Mittwoch, 19.9., 14:30-16:00 Uhr

Mittwoch, 26.9., 14:30-16:00 Uhr

Mittwoch, 10.10., 14:30-16:00 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 12,- (ermäßigter S-Preis) (inkl. Materialkosten)

TN: 10-15

Die Kinder modellieren Masken, die an der uralten Igginger Fasnachts-Tradition anknüpfen. Verwendet wird Pappbrei, durch Zusätze so verbessert, dass eine feste und strapazierfähige Maske daraus entstehen kann.

**Für die Igginger Grundschüler übernimmt die Gemeinde die Gebühr.**

-I206702-

### **Masken modellieren für Schüler der 4. Klasse**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde und Grundschule**

Sybille Ploner

Hildegard Marschall

Kurs (3 Nachmittage)

Mittwoch, 19.9., 16:00-17:30 Uhr

Mittwoch, 26.9., 16:00-17:30 Uhr

Mittwoch, 10.10., 16:00-17:30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 12,- (ermäßigter S-Preis) (inkl. Materialkosten)

TN: 10-12

**Für die Igginger Grundschüler übernimmt die Gemeinde die Gebühr.**

-I206703-

### **Klein aber fein - Kleinmuseum im Igginger Rathaus**

Wolfgang Wilhelm

Vortrag

Samstag, 24.11., 16:00 Uhr

Rathaus Iggingen

**(gebührenfrei)**

Vortrag von Ortshistoriker Wolfgang Wilhelm über die Entstehung des Kleinmuseums; von der Idee bis zur Umsetzung. Im Anschluss kann das Kleinmuseum besichtigt werden und mehrere - Museumsführer - stehen für Erläuterungen der Fundstücke zur Verfügung.

**Anmeldung erforderlich.**

**Anmeldeschluß: 16.11.2018.**

Freilandfundstellen im Bereich der Gemeinde Iggingen finden schon seit Jahrzehnten Beachtung bei den Archäologen. Fast alle Epochen der Steinzeit sind mit über 45 000 Fundstücken belegt. Dazu kommen wichtige Zeugnisse aus der Keltenzeit und natürlich auch Versteinerungen aus dem Unterjura und vieles mehr. Wohin mit all diesen Kostbarkeiten? Sollte alles bloß in Archiven und unüberschaubaren Privatsammlungen verschwinden?

Der Ortshistoriker Wolfgang Wilhelm hatte die glänzende Idee, im Rathaus ein Kleinmuseum zu schaffen. Begonnen hat alles vor 25 Jahren mit der Vitrine über die Erdgeschichte mit wunderschönen Versteinerungen. Über die Jahre dazu gekommen sind Originale der bäuerlichen Sonntagskleidung (das „Häs“) aus dem 19. Jahrhundert, Funde aus der Steinzeit, der Keltenzeit und dem Mittelalter. In den fünf Vitrinen ist eine große Vielfalt an Fundstücken sehr anschaulich ausgestellt; von der Speerspitze aus der Steinzeit über ein Keltenschwert bis hin zu Schmuck und Knöpfen aus dem Mittelalter. Unglaublich was alles auf der Igginger Gemarkung gefunden wurde.

Sonntag, 25.11.2018, von 14:00 bis 17:00 Uhr ist das Kleinmuseum geöffnet.

Ortshistoriker Wolfgang Wilhelm ist anwesend und bietet auf Wunsch Führungen an.

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Führungen sind gebührenfrei.

-I207716-

### **Kalligrafische Weihnachtspost**

Friederike Gaibler-von dem Bussche

Wochenendseminar (1 Tag)

Samstag, 17.11., 9:00-17:00 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 44,- /S EUR 33,-

TN: 8-12

Im Zeitalter der elektronischen Grüße sind liebevoll gestaltete Weihnachtskarten etwas ganz besonderes. Mit verschiedenen - auch bunten - Beizen werden individuelle Karten entstehen. Kalligrafische Vorkenntnisse sind nicht nötig, eine schöne Handschrift jedoch von Vorteil. Wer mag, verwendet seine kalligrafische Lieblingsschrift. Im Kurs werden ebenso Grundlagen in Gestaltung vermittelt.

Bitte mitbringen: Vorhandene kalligrafische Utensilien wie Federn und Halter, Beize, Doppelkarten in hellen Farben sowie Aquarellpapier (ca. 200g/qm) - dies alles kann auch im Kurs erworben werden. Schreibutensilien, Fineliner (evtl. auch in gold, silber, metallic), Lineal, Wasserglas, Küchenrolle, Schere, Lineal, kariertes Block, evtl. einige kleinere Schraubgläser für Beize.

(30 min. Mittagspause, bitte kleines Vesper und Getränke mitbringen!)

---

## *Gesundheit und Fitness*

---

-I301735-

### **Entspannung für Kinder von 7 - 12 - Schnupperkurs**

Nicole Knödler

Kurs (2 Nachmittage)

mi, ab 10.10., 15:30-16:30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 12,-

TN: 6-8

In unserer heutigen, schnelllebigen Zeit sind auch die Kinder schon oft im Stress, hetzen von Einem zum Anderen oder können sich nur schwer auf etwas konzentrieren.

Deshalb wird es immer wichtiger, den Kindern schon im jungen Alter Entspannung näher zu bringen. Im Alltag, aber auch in schwierigen Situationen können diese Methoden den Kindern zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden verhelfen. Diese „Entspannungsstunde“ soll den Kindern auf spielerische Art und Weise Einblicke in verschiedene Entspannungsmethoden verschaffen. Wie zum Beispiel Klangreisen, Autogenes Training, Fantasiereisen, Yoga und Progressive Muskelentspannung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke.

-I301736-

### **Entspannung für Kinder von 7 - 12 - Schnupperkurs**

Nicole Knödler

Kurs (2 Nachmittage)

mi, ab 14.11., 15:30-16:30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 12,-

TN: 6-8

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke

-I301737-

### **Entspannungsstunde für Kinder**

Nicole Knödler

Kurs (6 Nachmittage)

mi, ab 9.1., 15:30-16:30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 36,-

TN: 6-8

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke

-I301734-

### **Hatha-Yoga**

Elisabeth Schmid, Yoga-Lehrerin

Kurs (11 Abende)

do, ab 13.9., 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. Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302736-

### **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

Heike Maihöfer, P-Übungsleiterin „Prävention Gesundheit“

Kurs (12 Vormittage)

mo, ab 24.9., 8:15-9:15 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,- /S EUR 41,-

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.

Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302737-

### **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

Heike Maihöfer, P-Übungsleiterin „Prävention Gesundheit“

Kurs (12 Vormittage)

mo, ab 24.9., 9:15-10:15 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 54,- /S EUR 41,-

TN: 10-15

Hinweis: Die VHS-Wirbelsäulengymnastik-Kurse sind Teil der Primär-Prävention: Sie können die ärztlich verordnete krankengymnastische Einzeltherapie nicht ersetzen. Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302738-

### **Rücken- und Faszienfit**

Simone Dosch, Sport-und Gymnastiklehrerin

Kurs (15 Abende)

di, ab 25.9., 18:00-19:00 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-

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! Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302740-

### **Pilates**

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)

do, ab 27.9., 17:50-18:50 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-

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. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

-I302741-

### **Pilates Aufbaukurs**

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)  
do, ab 27.9., 18:50-19:50 Uhr  
Gemeindehalle, Bürgersaal  
Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-  
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.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.  
-I302739-

### **Bodystyling**

Simone Dosch, Sport-und Gymnastiklehrerin

Kurs (15 Abende)  
di, ab 25.9., 19:00-20:00 Uhr  
Gemeindehalle, Bürgersaal  
Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-  
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“.  
Bitte eine Unterlage mitbringen.

---

## Ernährung

---

-I305725-

### **Herbstliches Südtirol**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)  
Dienstag, 25.9., 19:00-22:00 Uhr  
Gemeindehalle, Küche  
Preis: EUR 14,- /S EUR 11,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 8-14

Bitte Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

-I305726-

### **Cocktailkurs für Kinder ab 8**

Heiko Bormann

Seminar (1 Nachmittag)  
Freitag, 19.10., 15:00-17:15 Uhr  
Schulhaus, Raum E.03  
Preis: EUR 11,- (ermäßigter S-Preis) (zzgl. EUR 10,- Materialkosten)

TN: 8-12

Alkoholfreie Cocktails für Kindergeburtstage, die nächste Party, eure Freunde und die ganze Familie. Bei diesem Kurs greifen Nachwuchsbarkeeper zum Shaker & Barbesteck und zeigen, dass Cocktails nicht immer aus Alkohol bestehen müssen. Lernt in der Praxis frische und auch exotische Früchte kennen. Wir werden daraus verschiedene Variationen und Kreationen zubereiten und die alkoholfreien Drinks natürlich auch trinken. Selbstverständlich bekommt ihr auch ein Rezeptbuch!

-I305727-

### **Steakhouse Küche**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 23.10., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

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

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

Bitte Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

-I305728-

### **Gereifte Weine aus dem Privatkeller von K.-D. Schira**

Klaus-Dieter Schira, Weinakademiker, WSET Diploma

Seminar (1 Abend)

Freitag, 26.10., 19:00-22:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

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

Unkostenbeitrag für Wein: EUR 20,- bis EUR 25,-

TN: 12-15

Wir werden an diesem Abend unter fachlicher Leitung gereifte Weine aus aller Welt, aus dem Privatkeller des Seminarleiters, verkosten!

K.-D. Schira öffnet seine Schatzkammer!

Bitte eigene Snacks und Wasser mitbringen.

-I305729-

### **Herstellen von Weihnachtsgebäck**

Thomas Lakner, Konditormeister

Wochenkurs (2 Abende)

Montag, 19.11., 18:30-22:00 Uhr

Dienstag, 20.11., 18:30-22:00 Uhr

**Göggingen, Cafe zur Geslach, Querstraße 15**

Preis: EUR 44,- (Einheitspreis)

zzgl. Lebensmittelkosten EUR 16,-

TN: 6-8

Herstellung von allerfeinstem Weihnachtsgebäck unter anderem Elisenlebkuchen, Vanillekipferl, Zedernbrot und vieles mehr.

Mitzubringen sind außer guter Laune, Schreibzeug, Schürze und Behältnisse für die selbst gefertigten Erzeugnisse.

-I305730-

### **Weihnachtsmenü**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 4.12., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

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

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

Bitte Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

-I305731-

## **Männer-Kochkurs**

### **Teil 2 - Fisch und Meeresfrüchte**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 15.1., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

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

zzgl. Lebensmittelkosten TN: 8-14

Bitte Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

-I305732-

## **Frauen und Wein**

### **Weinseminar für Frauen**

Birgit Oesterle, Weinerlebnisführerin

Seminar (1 Nachmittag)

Freitag, 25.1., 18:00-21:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 12,- /S EUR 9,-

zzgl. EUR 10,- für Weinprobe und Fingerfood (zahlbar am Kursabend)

TN: 10-28

Immer mehr Frauen erobern sich die Weinwelt und dringen in Bereiche vor, die lange Zeit als reine Männerdomäne galten. Das Seminar bietet „Frauen unter sich“ die Möglichkeit, das Thema Wein aus der weiblichen Perspektive anzugehen und zu fragen, was sie sich sonst nicht trauen.

Sie erfahren Wissenswertes von der Rebe bis ins Glas:

- Über Anbaugebiete und Rebsorten bis zur Ausbauphase;
- welcher Wein zu welchem Essen, Trinktemperatur, Gläserwahl.

Bei einer Weinprobe erhalten Sie eine Anleitung zum „richtigen“ Schmecken und zur Wahrnehmung von sensorischen Eindrücken, um Weine bewerten zu können. Ein kurzweiliger Abend für Genießerinnen und Weinfreundinnen.

-I305733-

## **Streetfood**

Ronny Wonneberger, Küchenmeister und Ausbilder

Kurs (1 Abend)

Dienstag, 5.2., 19:00-22:00 Uhr

Gemeindehalle, Küche

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

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

Bitte Geschirrtuch, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

---

## *Sprachen*

---

-I409706-

## **Italienisch A1**

### **mit Vorkenntnissen**

Maria Caiulo

Kurs (12 Abende)

mi, ab 26.9., 20:00-21:30 Uhr

Schulhaus

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

TN: 6-16

Lehrbuch: Chiaro! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 8, ISBN: 978-3-19-205427-3

-I422705-

**Spanisch B1  
in der Kleingruppe**

Mónica Centeno de Frabschka

Kurs (10 Abende - 20 UStd.)

do, ab 27.9., 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. ¡Ánimate 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