

## Iggingen 2-23

### **Die kleine Waldwerkstatt**

für Kinder von 9 - 12

**In Kooperation mit dem Landratsamt Ostalbkreis, Wald und Forstwirtschaft**

Christiane Jahn, Natur- und Waldpädagogin

Gemeinsam - Mädchen und Jungs - werden wir durch einfache Schnitz- und Handwerkstechniken und der Freude am Tun uns brauchbare Gegenstände aus verschiedenen Hölzern aus dem Wald herstellen. Mit dem Schnitzmesser können wir uns kleine Waldinstrumente, Löffel, Gabel, Messer und Waldzwerge oder Waldtiere erarbeiten. Durch viel praktisches Üben werden wir von Mal zu Mal geschickter und ausdauernder und bekommen ein Gespür, welche Hölzer sich besonders gut zum „Werkeln“ eignen.

**An- und Abmeldeschluss: 6.10.**

Bitte mitbringen: kleines Getränk

**U104750**

2 x Fr., ab 13.10., 14.30 - 17 Uhr

Iggingen, Waldkindergarten

Preis: EUR 23,-

zzgl. Materialkosten EUR 4,-

TN: 5-8

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

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 Ruhebank 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 Albrauf und die Drei-Kaiserberge. Bei dieser Rundwanderung wird Otto Müller Geschichten und Anekdoten zu den Plätzen erzählen. Wir wandern entlang der Flachshalde Richtung Zimmern nach Burgholz zur Kapelle St. Nemesius. Von dort aus wandern wir zu Otto's Gütle, wo die Möglichkeit besteht, den Nachmittag bei einem gemütlichen Vesper ausklingen zu lassen.

Die Tour dauert ca. 2:30 Stunden. Bitte festes Schuhwerk anziehen!

Gebühren: Spendenbasis für das bekannte Schnupftabakprojekt von Otto Müller.

**U109750**

Do., 12.10., 13 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Marktplatz 6

Preis: gebührenfrei

## **Kabarett mit Volkmar Staub**

### **„JahresROCKblick 2023“**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Iggingen**

Der satirische Jahresrückblick mit fetziger musikalischer Unterstützung. Gags & Tratsch & Rock´n Roll. Der Abend bietet eine JAHRES-SHOW mit Satiren, Szenen, Gedichten und rockigen Songs zum Jahr. Kabarett und bluesige Unterhaltung sind kein Gegensatz. Mit staubtrockenem Verstand und heißer Mucke wird das Jahr gerockt. Wir wissen: Durch Deutschland muss ein ROCK gehen!

Volkmar Staub, der Kabarettist und Wortspielphilosoph aus dem Wiesental, war 15 Jahre mit Florian Schroeder und dem satirischen Jahresrückblick „Zugabe“ unterwegs. Volkmar Staub mit Band - das ist KABARETT n´ROLL!

Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Abendkasse!

**U204750**

Fr., 26.1., 20 Uhr

**Einlass: 19 Uhr**

Gemeindehalle, Bürgersaal

Vorverkauf EUR 18,- / S EUR 16,-

Abendkasse EUR 20,- / S EUR 18,-

## **Kindertheater: „Rudi - ein Zwerg aus dem Märchenland“**

**Theaterspiel für Groß und Klein ab 4**

**Doris Batzler, Karlsruhe**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde**

Rudi ist einer der sieben Zwerge aus dem Märchenland. Von dem Leben dort erzählt seine Geschichte. Von seinen sechs Brüdern, dem tapferen Schneiderlein, dem verschwundenen Schneewittchen und von einem geheimnisvollen Koffer. Eine zauberhafte Kindergeschichte vom Suchen, Finden und Sein. Voller Überraschungen, lustigen und spannenden Momenten, bei denen die Kinder viel mitzaubern dürfen.

Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Tageskasse!

**U204751**

Mo., 29.4., 14.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Begleitperson: gebührenfrei

für jedes Kind EUR 7,-

## **Igginger Schülerbutzen - Masken herstellen für Schüler der 4. Klasse**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde und Grundschule**

CarmenStraub

Bärbel Schmid

Schon viele Jahre ist es Tradition, dass die Kinder der 4. Klassen aus Iggingen, Brainkofen und Schönhardt sich eine Butzenmaske gestalten und im Folgejahr bei der Butzenfasnacht mitten drin dabei sind! An 3 Terminen modelliert und

bemalt ihr eure eigene Butzenmaske. Ihr erfahrt, woher die alten Bräuche stammen und was sie bedeuten. Außerdem bereiten wir dann gemeinsam euren schaurigen Auftritt als Schülerbutzen vor.

Für die Igginger Grundschüler übernimmt die Gemeinde die Gebühr.

#### **U208750**

Mi., 11.10., 14.30 - 16 Uhr

Mi., 18.10., 14.30 - 16 Uhr

Mi., 8.11., 14.30 - 16 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 12,- (inkl. Materialkosten)

#### **U208751**

Mi., 11.10., 16 - 17.30 Uhr

Mi., 18.10., 16 - 17.30 Uhr

Mi., 8.11., 16 - 17.30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 12,- (inkl. Materialkosten)

## **Life Kinetik Performance**

### **Schnupper-Workshop**

Julia Kolb, Life Kinetik Coach

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlichen, spaßigen und koordinativen Bewegungen koppelt. Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern belegen wissenschaftliche Studien: Reduktion der Stressbelastung und des Burnout-Risikos, Steigerung des Selbstbewusstseins, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsleistung, Steigerung der Arbeitsgedächtnisleistung und Steigerung der visuellen Wahrnehmung - koordinativen Fähigkeiten. Der Kurs eignet sich auch für Lehrkräfte, Erzieher/innen und Trainer/innen mit der Antwort auf die Frage - Wie kann ich Life Kinetik in meinen Trainings- oder Schulalltag einbringen und positiv nutzen.

#### **U300750**

Sa., 7.10., 10 - 12 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 14,-

TN: 8-15

## **Hatha-Yoga**

Melitta Zaksek, 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. (kein Kurs am 9.11.)

### **U301750**

15 x Do., ab 21.9., 16.30 - 17.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

## **Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

Kurs A: Christine Kerßens, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Kurs B: Helga Berbalk, Pilates-Trainerin

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.

### **U302750A (Christine Kerßens)**

10 x Mo., ab 25.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 53,-

TN: 10-13

### **U302750B (Helga Berbalk)**

13 x Mo., ab 25.9., 9.30 - 10.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 69,-

TN: 10-13

## **Rücken- und Faszienfit**

Simone Dosch, Sport- und Gymnastiklehrerin

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!

### **U302751A**

15 x Di., ab 26.9., 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“.

### **U302751B**

15 x Di., ab 26.9., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

## **Sport Stacking für Erwachsene und Kinder ab 8**

### **Eine rasant schnelle Koordinationsübung**

Myriam Seitzer, mehrfache Welt- und Europameisterin

Verbessern Sie Ihre Motorik und Geschicklichkeit mit einer vom STB anerkannten Sportart. Sie spricht beide Gehirnhälften an und verknüpft diese. Das Konzentrationsvermögen wird gesteigert. Jede Altersgruppe erlernt mit viel Spaß die richtige Abfolge der Figuren. Die 12 speziellen Kunststoffbecher werden rasend schnell auf- und abgebaut. Dies fördert die Beidhändigkeit und die Auge-Hand-Koordination. Durch die neu gebildeten Synapsen kann auch das Lernen in anderen Fächern leichter fallen. Fr. Seitzer wurde 2021 Weltmeisterin im Cycle, 2022 Weltmeisterin im Altersklassendoppel mit ihrem Mann. Bei der 1. Europameisterschaft 2022 in Dänemark wurde sie in 3 Disziplinen Europameisterin.

Übungsmaterial wird gestellt.

### **U302752**

Mi., 25.10., 18 - 19.30 Uhr

Schulhaus

Preis: EUR 11,-

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.

### **U302753A**

15 x Do., ab 5.10., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

## **Yogalates (neu)**

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.

### **U302753B**

15 x Do., ab 5.10., 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.

### **U302754A**

2 x Sa., ab 9.12., 9 - 12 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 37,-

TN: 10-15

## **Zumba® für Kids von 6-13**

### **in den Herbstferien**

Rebecca Yüksel, Zumba®-Instructor

Zumba® Kids Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys. Mit der neuesten Musik wie Salsa, Merengue, Hip-Hop und Reggaeton und passenden Choreos steigert Ihr Eure Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus erlebt Ihr die positive Wirkung auf Euer Selbstvertrauen, Euren Körper und Eure Koordination. Eine tolle Möglichkeit, Spaß zu haben und dabei fit und gesund zu bleiben

### **U302754B**

Do., 2.11. und Fr, 3.11., 10 - 11 Uhr

Amtshaus, 1. OG

Preis: EUR 10,-

TN: 7-10

## **Naturkosmetik**

### **im Herbst & Winter (neu)**

#### **selbst gemacht**

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 darauf achten, was wir 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:

- Cremiges Körperpeeling
- Kräutermischung für ein Gesichtsdampfbad
- Gesichtscreme für den Winter
- Lippenpflegestift

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

Bitte mitbringen: Schürze

### **U304751**

Sa., 21.10., 9.30 - 12.30 Uhr

Grundschule Iggingen, Schulküche

Preis: EUR 22,-

zzgl. Materialkosten EUR 20,-

TN: 6-8

## **Kochen mit Ronny Wonneberger**

**Küchenmeister und Ausbilder**

### **Kochkurs Männer 1**

Herbst-/Wieszeit-Klassiker des Oktoberfestes

### **U305750A**

Di., 19.9., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

### **Der Weinberg ruft**

Zwiebelkuchen-neuer Wein schwäbische Klassiker

#### **U305750B**

Di., 17.10., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

### **Thai Kitchen**

Thai Gerichte nach meiner Fasson

#### **U305750C**

Di., 7.11., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

### **Herbstliches Südtirol**

Feine Gerichte aus Südtirol

#### **U305750D**

Di., 21.11., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

### **Adventszeit**

Weihnachtsmenü

#### **U305750E**

Di., 12.12., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14



## **Kochkurs Männer 2**

Fisch und Meeresfrüchte

**U305750F**

Di., 23.1., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

## **Zauber des Orients**

Feine Gewürzküche des Orients

**U305750G**

Di., 6.2., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

## **Best off**

Meine Lieblingsgerichte nochmal genießen

**U305750H**

Di., 20.2., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

zzgl. Lebensmittelkosten

TN: 8-14

## **Gutsla und Wein**

Birgit Oesterle, Weinerlebnisführerin

Wein - Sekt & „Gutsla“ - für die Nichtschwaben, Weihnachtsgebäck, schmeckt das? Advents- und Weihnachtszeit verbindet man mit Plätzchen, Lebkuchen, Spekulatius und Glühwein, doch damit dies nicht zu eintönig wird, beschäftigen wir uns an diesem Abend mit der genussvollen Überraschung - Weihnachtsgebäck und den passenden Weinen. Um eine Vielzahl der weihnachtlichen Leckereien im Test zu haben, bringt jeder eine Kostprobe seines persönlichen Lieblingsgebäcks mit. Wir suchen dann gemeinsam das passende flüssige Gegenspiel.

Bitte mitbringen: eine Kostprobe vom persönlichen Weihnachts-Liebblingsgebäck

**U305752**

Fr., 8.12., 18 - 21 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 17,-

zzgl. ca. EUR 20,- für 5 Weine, Mineralwasser, kleine Auswahl an Weihnachtsgebäck, Süppchen als Zwischengang

TN: 8-15

## **Englisch A2 von Anfang an**

**für Wiedereinsteiger**

Werner Wiesenfarth

Grundkenntnisse auffrischen und die englische Sprache als natürliches Kommunikationsmittel verwenden - usage of the english language in every day situations. We will have a lot of fun with the english kind of humour.

Lehrbuch: Headway 5th edition elementary, ISBN: 987-0-19-452423-0

**U406750**

10 x Do., ab 28.9., 18.30 - 20 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 83,-

TN: 6-10

## **Italienisch A2**

Maria Giallorenzo Caiulo

Lehrbuch: Chiaro A2 (alte edizione)

**U409750**

12 x Mi., ab 27.9., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 99,-

TN: 6-8