



Anschrift: Altes Schloss Gaildorf, Schloss-Str. 12, 74405 Gaildorf
Leitung: Angelika Meixner
Information: Tel.: 07971-253-511 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an a.meixner@vhs-sha.de
 per Fax: 07971-253-520
 persönlich im VHS-Büro Altes Schloss Gaildorf
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:30–12:00 Uhr

Die VHS Außenstelle Gaildorf bereichert mit langjähriger Tradition das kulturelle Angebot für die Bevölkerung der Stadt Gaildorf. So werden interessante Exkursionen, verschiedene Kursangebote in den Bereichen – Sprachen – Gesundheit – Kochen – Bewegung und Entspannung – Pädagogik – Natur und Umwelt angeboten. Viele Angebote sind auch ganz speziell für Kinder im Programm. Mit ihrem Angebot versucht die VHS Außenstelle Gaildorf viele Bürger anzusprechen, da es in unserer ständig wechselnden Gesellschaft wichtig ist, sein Wissen und seine Fähigkeiten zu erweitern und zu fördern. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Gaildorfer Schlosskonzerte im Wurmbrandsaal des Alten Schlosses in Kooperation mit der Stadt Gaildorf. Angelika Meixner, Leiterin der VHS Außenstelle Gaildorf freut sich über Ihre Anmeldungen und nimmt gerne neue Ideen für Kursthemen auf. Besuchen Sie uns in Gaildorf.

Führung durch die Brauerei Häberlen mit Nachtwächterführung

11304 Abendkurs

Freitag, 06.11.2020, 18–21:30 Uhr
 Siegfried Engel, Steffen Manske
 16,00 € (inkl. Führung, Bier, Brezel)
 Treffpunkt: Brauerei Häberlen, Karlstr. 66,
 74405 Gaildorf

11305 Abendkurs

Freitag, 13.11.2020, 18–21:30 Uhr
 Siegfried Engel, Steffen Manske
 16,00 € (inkl. Führung, Bier, Brezel)
 Treffpunkt: Brauerei Häberlen, Karlstr. 66,
 74405 Gaildorf

Besuchen Sie mit uns die Brauerei Häberlen. Braumeister Steffen Manske teilt Ihnen bei einer Führung viel Wissenswertes über den „Goldenen Gerstensaft“ mit, danach gibt es ein Bier mit Brezel. Im Anschluss führt Sie der Nachtwächter durch die Stadt zum Alten Schloss. Auf dem Weg erklingt immer wieder eine Strophe des Nachtwächterlieds. Am Schloss erwartet Sie dann eine Überraschung ...

Kulinarische Nachtwächterführung durch das adventliche Gaildorf

11306 Abendkurs

Freitag, 04.12.2020, 19–21:15 Uhr
 Siegfried Engel
 16,00 € (inkl. Führung und Verkostung)
 Altes Schloss, Schlossinnhof

Bei festlicher Beleuchtung führt die Tour des Nachtwächters durch Gaildorfs Vergangenheit. Sie erleben den Nachtwächter wie vor 500 Jahren auf seiner Tour. Seine Rechte und Pflichten, ebenso wie Freud und Leid bei seinem nächtlichen Rundgang durch die mittelalterliche Residenzstadt der Limpurger Schenken.

Informativ und humorvoll vermittelt Ihnen Siegfried Engel, in der Gewandung eines Nachtwächters, das Flair aus längst vergangenen Zeiten.

Bei unserer kulinarischen Führung werden kleine Häppchen und Getränke verkostet. Lassen Sie sich überraschen.

Leben und Wirken des Janusz Korczak

11307 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 22.10.2020, 19–20:30 Uhr
 Michaela Köhler
 7,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Als polnischer Jude in gut situiertem Haus geboren und behütet erzogen, machte er sich schon als kleiner Junge beim Betrachten der spielenden Straßenkinder Gedanken über die Unterschiede zwischen arm und reich.

Nach seinem Medizinstudium folgte er dem Ruf seines Herzens und eröffnete ein Waisenhaus für Kinder, die am Rande der Gesellschaft standen.

Als im Nationalsozialismus alle Kinder ins Vernichtungslager Treblinka deportiert wurden, begleitete er die Kinder seines Waisenhauses, obwohl er wusste, dass dies den Tod bedeutete.

Die Geschichte des Weihnachtsliedes

11308 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 10.12.2020, 19–20:30 Uhr
 Michaela Köhler
 7,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Wann und wo sind unsere Weihnachtslieder entstanden? Was war der Anlass, wer war der Verfasser und wer komponierte die Melodie? Wie gehen wir heute mit diesem Liedgut um? Diese Fragen werden anhand der bekanntesten Weihnachtslieder erörtert und selbstverständlich werden auch viele Lieder gemeinsam gesungen. Bei Tee und Plätzchen wollen wir den Abend gemeinsam genießen.

Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung

12301 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 01.10.2020, 19–21 Uhr
 Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
 7,50 €
 Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Alle diese Dokumente sind für jeden Menschen wichtig; doch wo liegen die Unterschiede? Was ist bei der Testamentsgestaltung zu beachten? Wer und wann sollte eine Vorsorgevollmacht erteilen? Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung und an wen ist sie gerichtet? Alle diese und weitere Fragen werden anhand von Beispielen beantwortet und erklärt.

Schenken und Vererben

12302 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 05.11.2020, 19–21 Uhr
 Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
 7,50 €
 Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Im richtigen Verhältnis - die ideale Mischung Eine Übergabe zu Lebzeiten an die nachfolgende Generation darf nicht nur auf die aktuelle





Situation abgestimmt sein, sondern muss alle Optionen in der Vergangenheit und für die Zukunft berücksichtigen (z.B. Todesfälle, Streit...). Oft ist durch Versäumnisse die ganze Familie betroffen. Um rechtzeitig auf veränderte Situationen reagieren zu können, zeigt Fr. Look anhand von Fallbeispielen auf, wie Sie schlimme Konsequenzen rechtzeitig verhindern können.

Konzert mit dem Schwäbisch Haller Sinfonieorchester

22314 Konzert

Sonntag, 04.10.2020, 18–21 Uhr
Gaildorf, Limpurghalle

Das Schwäbisch Haller Sinfonieorchester unter der Leitung von Benjamin Lack wird in diesem Jahr auf Grund der noch bestehenden Corona-Einschränkungen in einer Kammerorchesterbesetzung auftreten, d.h. das Konzert findet nur mit Streichern statt. Mit Benjam Britten, Simple Symphony; Claude Debussy, 2 Tänze für Streichorchester und Harfe; Josef Suk, Serenade für Streicher.

Gaildorfer Schlosskonzert: Querflöte und Klavier

22315 Konzert

Samstag, 17.10.2020, 19:30–21:45 Uhr
12,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 10,00 €
Schüler 6,00 € / VVK 4,00 €
Schüler bis 12 Jahre frei
Altes Schloss, Wurmbrandsaal



Planimistin Sumi Lee. Foto: privat

Eszter Éva Havasi - Querflöte und Sumi Lee - Klavier. Auf dem Programm stehen Werke u.a. von Gabriel Fauré, Fantasie Op. 79, Sigfrid Karg-Elert, Sinfonische Kanzone Op. 114, Philippe Gaubert, Ballade, Frank Martin, Ballade, Sergey Prokofiev, Sonatate Op. 94 und Francis Poulenc, die Sonata.

Gaildorfer Schlosskonzert: „Wendrsonn“

22316 Konzert

Samstag, 07.11.2020, 19–21:45 Uhr
20,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 18,00 €
Schüler 7,00 € / VVK 5,00 €
Gaildorf, Limpurghalle

SchwobaFolkRock mit Herz&Hirn. Ein Abend mit Wendrsonn sind schwäbische, emotionale



Foto: Wendrsonn

Achterbahnfahrten: rotzfrech werfen Biggi Binder und ihre kongenialen Jungs, zu denen auch der Ausnahmegeiger Klaus Marquardt gehört, jede Menge Klischees über Bord und zelebrieren ein virtuoseres Folkrock-Crossover, bei dem ordentlich die Fetzen fliegen. Sänger und Songschreiber Markus Stricker vereint kabarettistische Elemente mit tragisch-komischen Momenten und plaudert aus dem Nähkästchen. Sinn und Unsinn aus dem Land der Dichter, Denker, Räuber und Rebellen. „Zom Lacha ond zom Heula scheee“.

Neujahrskonzert: Salonkapelle Sternenglanz

22320 Konzert

Mittwoch, 06.01.2021, 17–20 Uhr
25,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 23,00 €
(ab Anfang Dezember)
Schüler 7,00 € / VVK 5,00 €,
Schüler bis 12 Jahre frei
(inkl. Sekt, sonstige Getränke und Häppchen in der Pause)
Gaildorf, Limpurghalle

Rendezvous im Tanzpalast. Willkommen in den Goldenen Zwanzigern: Mit ihrem neuen Programm entführt die Salonkapelle Sternenglanz

in die Welt der glamourösen Varietés und Tanzlokale, in eine Zeit, in der Schellackplatten und Tonfilme der letzte Schrei waren. Freuen Sie sich auf einen Abend mit schmissigen Schlagern und frechen Texten, mitreißende Arrangements und schwelgerische Melodien, sowie auf zehn Musikerinnen und Musiker, die mit ihrem Temperament und Esprit ebenso begeistern wie mit virtuosem Spiel und dem gewissen Augenzwinkern. Freuen Sie sich auf eine musikalische Reise voller Nostalgie. Freuen Sie sich auf ein „Rendezvous im Tanzpalast“
Alle Konzerte sind ohne Anmeldung. Karten gibt es im Vorverkauf bei: Buchhandlung Schagemann (Sa. bis 12 Uhr), im VHS Büro, Altes Schloss Gaildorf, sowie der Sparkasse Gaildorf

Multivisionsvortrag „Berge“ mit Andreas Eller

27300 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 12.11.2020, 19:30–21 Uhr
Andreas Eller
10,00 €
Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Andreas Eller bestieg im Sommer 2019 die höchsten Berge aller 16 Bundesländer. In seinem Vortrag spannt er den Bogen von den



Foto: Bäler



Foto: Andreas Eller

Detaillierte Informationen und die Materialliste finden Sie unter www.vhs-sha.de
Gemeinsam mit dem Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Richtig sprechen und kommunizieren

31317 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 23.10.2020, 19–21 Uhr

Claudia Hohloch, Entspannungstrainerin und Lerntherapeutin

8,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

In diesem Training erfahren Sie mehr über die Stimme als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, welche Faktoren unsere Stimme beeinflussen können und was wir auch ohne Worte sagen. Sie lernen Entspannungstechniken für ein ruhiges und selbstsicheres Auftreten kennen und vertiefen Ihr Wissen über Stimmpflege und Stimmhygiene. Ein Kommunikationstraining rundet den Kurs ab. Das gleichnamige Buch zum Training im Alltag kann im Kurs erworben werden.

Mit dem Stadtbüttel „Hillers Loui“ in Lauffen a.N.

43302 Exkursion

Mittwoch, 28.10.2020, 13:15-19 Uhr

Angelika Meixner

45,00 € (inkl. Busfahrt, Vesperbüffett, Begrüßungssekt, den ausgeschriebenen Weinen und Mineralwasser)

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Ein Nachmittag mit Führung in Lauffen am Neckar und Besuch des Weinguts Wörthmann. Mit dem Stadtbüttel „Hillers Loui“ (alias Gästeführerin Andrea Täschner) machen Sie einen Spaziergang durch die Gassen von Lauffen a.N. Sie hören Geschichten und Begebenheiten der Menschen aus dem Städtle. Besichtigt wird u.a. der „Hölderlin Kreisel“. Der Dichter und Philosoph Friedrich Hölderlin wurde 1770 in Lauffen a.N. geboren. Weiter geht es zur Regiswindiskirche. Freuen Sie sich auf ei-

kleinen Erhebungen im Norden und Osten Deutschlands, über den Brocken und die Waserkuppe, bis zum Feldberg und auf die Zugspitze. Im zweiten Teil des Vortrags steigt Eller über die Nordwestseite zu dem Gipfel des Mont Blanc. Der Höhepunkt ist die Besteigung des 5.675 Meter hohen Kala Patthar im Südosten Nepals, der Traumblick auf den Mount Everest. Ein aufwändig gestalteter Vortrag mit beeindruckender Fotografie und passender Musik, live von Andreas erzählt.

Weinseminar – Le Tour de France

27303 Abendkurs

Freitag, 30.10.2020, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

27304 Abendkurs

Freitag, 06.11.2020, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

27305 Abendkurs

Freitag, 20.11.2020, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Eine interessante Weinreise zu den schönsten Weinbauregionen in Frankreich, qualitativ eines der besten Weinbauländer der Erde. Bei Rebsorten wie Chardonnay, Sauvignon Blanc oder Syrah haben französische Weine die Nase vorn. Erleben Sie Regionen wie Bordeaux, Burgund, Loire oder die Provence bei einer unterhaltsamen Reise durch unser Nachbarland. Mit ausgesuchten, typischen kulinarischen Spezialitäten werden die Weine nochmals hervorgehoben. Erleben Sie einen Abend wie „Gott in Frankreich“.

Qualifizierung für Schulkindbetreuer/innen

31300 Kompaktkurs

donnerstags ab 17.09.20, 9–10:30 Uhr (6x)

Martina Roet, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin gebührenfrei

Altes Schloss, Alter Stall

Sicherstellung der Aufsichtspflicht; Angemessene Kommunikation mit Kindern; Vertrauensperson, Kooperationspartner und Bindeglied; Altersangemessene Beschäftigung; Mittagessen als fester Bestandteil der Tagesstruktur; Umgang mit verhaltens kreativen Kindern. Bitte mitbringen: Klappbox, Schneidemesser mit Unterlage, Rollenschneider oder Schneidemaschine, Lineal, Klebestift, Schere, alte Zeitungen als Unterlage. Materialkosten (ca. 18,00 €) werden im Kurs abgerechnet.



Foto: Weingut Wörthmann





nen Spaziergang durch das Lauffener Grün mit Anstand und Abstand: ein sicheres und kurzweiliges Vergnügen! Zum Abschluss des Nachmittags besuchen Sie das Weingut Wörthmann, auf dem Sie Einblicke in die Arbeit des biologisch geführten Betriebs erhalten. Angeboten wird ein traditionell hergestellter Begrüßungssekt, verschiedene Weine, Mineralwasser und ein rustikales Vesperbuffet. Anmeldeschluss: spätestens 5. Oktober 2020

Esslingen: Sektellerei Kessler, Mittelalter- und Weihnachtsmarkt

43304 Exkursion
Freitag, 27.11.2020, 12:45–20:30 Uhr
Angelika Meixner
36,00 € (inkl. Busfahrt, Führung, Sektprobe mit Brot)
Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Besuch Sektellerei Kessler mit Esslinger Mittelalter- und Weihnachtsmarkt. Deutschlands älteste Sektellerei bietet viele Überraschungen. Sie erfahren, wie der Industriepionier Georg Christian von Kessler die Methode der Sektherstellung bereits vor 180 Jahren von der Champagne an den Neckar brachte, bestaunen die über 800 Jahre alten Gewölbekeller (konstante Temperatur 13°C), in denen mehrere hunderttausend Flaschen Sekt über viele Jahre reifen und erleben anschließend die Degustation (Sektprobe). Anschließend besuchen wir den „Esslinger Mittelalter- und Weihnachtsmarkt“. Rückfahrt ist gegen 19 Uhr. Anmeldung bis spätestens 09.11.2020

Abenteuer Pferdehof

43305 **K** 6–10 Jahre
Samstag, 17.10.2020, 10–16 Uhr
Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer
29,00 € (inkl. Vesper, Getränke)
Pferdehof Wilhelmsglück

Heute erleben wir, wie ein Tag auf einem Reiterhof aussieht. Wie ein Pferd lebt, was es

frisst und trinkt. Spüren wie es sich anfühlt und wie es riecht. Wir pflegen die Pferde/Ponys und wer mag darf sich aufs Pferd schwingen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie bei allen Kursen auf dem Pferdehof wetterfeste Kleidung und knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe). Helme können mitgebracht oder kostenlos ausgeliehen werden.

Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz.

Ponynachmittag für Pferdefreunde

43306 **K** 4–6 Jahre
Freitag, 16.10.2020, 14–16 Uhr
Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer
15,00 €
Pferdehof Wilhelmsglück

43307 **K** 4–6 Jahre
Freitag, 23.10.2020, 14–16 Uhr
Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer
15,00 €
Pferdehof Wilhelmsglück

43308 **K** 4–6 Jahre
Freitag, 06.11.2020, 14–16 Uhr
Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer
15,00 €
Pferdehof Wilhelmsglück

Hier lernen Kinder die ersten Schritte für einen verantwortungsvollen Umgang mit Pferden. Nach ausgiebiger Fellpflege geht es zum Reiten in die Halle. Danach wird abgesattelt, gestriegelt, die Ponys in den Stall gebracht und das Putz- und Sattelzeug ordentlich aufgeräumt. Helme können mitgebracht oder kostenlos ausgeliehen werden.

Herbstpilze – Pilzkundliche Führung am Nachmittag

43315 Exkursion
Samstag, 03.10.2020, 14–17 Uhr
Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM
10,00 €
Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen, die im Herbst wachsen, und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern. Wir erfahren mehr über die besondere Bedeutung für das Ökosystem Wald. Bitte mitbringen: Lupe, eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden)

PC und Laptop für Einsteiger*innen

51301 Abendkurs
donnerstags ab 01.10.20, 19–21 Uhr (2x)
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
42,00 €
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Sie lernen Schritt für Schritt: Verwendung von Maus und Tastatur, das Starten und Beenden von Programmen, Schreiben, Speichern und Drucken von Texten, Richtlinien für E-Mails und Briefe, Wissenswertes rund ums Internet. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Laptop (falls vorhanden).

Wie bediene ich mein Smartphone?

51302 Nachmittagskurs
Samstag, 10.10.2020, 14–17 Uhr
Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
33,00 €
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2, 1. Stock links VHS Raum

Viele Besitzer*innen von Smartphone und Tablet-PC nutzen die Möglichkeiten ihres Gerätes nur teilweise. Der Kurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Android. Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone oder Ihren



Tablet-PC richtig konfigurieren und bedienen und erfahren, wie Apps Ihr Leben erleichtern können. Für Android-Nutzer.

Aufbaukurs Smartphone

51303 Nachmittagskurs

Samstag, 17.10.2020, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
33,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Dieser Kurs ist für Absolventen des Grundlagenkurses (51302) und alle mit Android-Kenntnissen. Wir gehen intensiv auf Systemeinstellungen ein und lernen verschiedene Apps, zum Beispiel aus den Bereichen Datei-Management, E-Mail und Task-Manager, kennen und sinnvoll zu nutzen.

Excel – Grundlagenkurs

51306 Abendkurs

donnerstags ab 05.11.20, 19–21:15 Uhr (2x)

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
48,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs die Navigation innerhalb eines Tabellenblattes und die Kernfunktionen einer Tabellenkalkulation kennen und führen einfache Berechnungen durch. Ob als Taschenrechner, als Artikel- und Lagerverwaltung, als Buchhaltung oder zur Berechnung von Annuitäten. Excel ist vielfältig zu gebrauchen und ist deshalb das weltweit am häufigsten eingesetzte Tabellenkalkulationssystem.

Excel – Aufbaukurs

51307 Abendkurs

donnerstags ab 03.12.20, 19–21:15 Uhr (2x)

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
48,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Teilnehmende mit Excel Erfahrung bzw. Absolventen des Excel-Grundlagenkurses lernen in diesem Seminar die Zielwertsuche, erweiterte Funktionen, Makros, individuelle Menügestaltung, Arbeiten mit Grafiken und erweiterte Auswertungen. Sie erhalten neue Impulse und Anregungen für ihren Arbeitsalltag.

Buchhaltung selbst gemacht – Gebühren gespart!

52313 Abendkurs

donnerstags ab 19.11.20, 19–21:15 Uhr (2x)

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
50,00 €

Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Mit der Buchhaltung von Lexware Financial Office sind Sie in der Lage, kleinere bis mittlere Betriebe buchhalterisch zu betreuen. Im Kurs

wird Ihnen aktuelles Wissen vermittelt, das Sie unmittelbar im Berufsalltag anwenden können. z.B. das Erfassen von Buchungen, bis hin zu Auswertungen wie BWA, Bilanz oder G+V-Rechnung und die Übermittlung der Daten zum Steuerberater. Bereichert wird der Kurs durch betriebswirtschaftliches Background-Wissen.

Deutsch Abendkurs B2 (Gaildorf)

71301 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.20, 18–20:15 Uhr (15x)

Marita Schmidt
200,00 € bis 6 Personen
175,00 € ab 7 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Durch die Teilnahme am Kurs profitieren Sie von der Integration in der Gruppe mit anderen Teilnehmenden auf demselben Sprachniveau. Aber auch der Konzentration auf Themen wie den Ausbau des Wortschatzes und der Sprachstruktur (Grammatik). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Englisch – Refresher A2

72303 Vormittagskurs

dienstags ab 22.09.20, 9:30–11 Uhr (13x)

Jennifer Wied
74,00 €
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger*innen sind hier herzlich willkommen.

Englisch A2

72305 Abendkurs

dienstags ab 29.09.20, 18:30–19:45 Uhr (14x)

Susanne Sell
98,00 € bei 6 Personen
84,00 € ab 7 Personen
Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen. Wir lernen in offener, fröhlicher und entspannter Atmosphäre Englisch. Nach „Great A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag.

Englisch für Neueinsteiger*innen A1

72306 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.20, 19–20:15 Uhr (14x)

Susanne Sell
98,00 € bei 6 Personen
84,00 € ab 7 Personen
Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Im Frühjahr 2020 haben wir mit diesem Englisch Kurs für Anfänger*innen begonnen. Neueinsteiger mit Vorkenntnisse dürfen gerne ab dem Herbstsemester einsteigen. Wir lernen Schritt für Schritt Englisch für den Urlaub oder auch nur zum Spaß.

Französisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

73303 Abendkurs

montags ab 02.11.20, 19:45–21:15 Uhr (10x)

Anne Bissling
83,00 € bei 6 Personen
72,00 € ab 7 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse auffrischen und erweitern. Der Kurs wird sich auf die mündliche Kommunikation konzentrieren.

Italienisch A1.2

74302 Abendkurs

montags ab 05.10.20, 18:15–19:30 Uhr (10x)

Sandro Vespari
80,00 € bei 5 Personen
70,00 € ab 6 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Der Kurs hat im Frühjahr 2020 begonnen. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen haben die Möglichkeit einzusteigen. Nach „Chiaro! A1 - nuova edizione“, ab Lezione 4.

Spanisch A1.2

76307 Abendkurs

dienstags ab 06.10.20, 19:10–20:40 Uhr (10x)

Paz Padilla, Dipl. Psychologin
92,00 € bei 5 Personen
80,00 € ab 6 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Der Kurs ist für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie lernen Spanisch um persönliche Kontakte knüpfen zu können. Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess.

Spanisch A1.5

76308 Abendkurs

dienstags ab 06.10.20, 17:30–19 Uhr (10x)

Paz Padilla, Dipl. Psychologin
92,00 € bei 5 Personen
80,00 € ab 6 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Dieser Spanischkurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger*innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und dabei auch freies Sprechen üben möchten. Der Kurs legt den Fokus auf Grammatik, Aussprache und der Erweiterung des Wortschatzes.





Acrylmalen im Alten Schloss – Malen nach Herzenslust

81302 Abendkurs
dienstags ab 06.10.20, 19–21 Uhr (5x)
 Petra Ruff
 55,00 € bei 6 Personen
 45,00 € ab 7 Personen
 Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock

Die Künstlerin Petra Ruff möchte mit malfreudigen Menschen im Alten Schloss malen. Als Vorlage dienen Bilder der Künstlerin. Eine entspannte Atmosphäre in der Gruppe und Anregungen untereinander lassen wunderschöne Bilder entstehen, die anschließend in einer Ausstellung präsentiert werden.

Zeichnen mit Shoji Sumiko

81305 Vormittagskurs
freitags ab 02.10.20, 9:30–11:30 Uhr (7x)
 Sumiko Shoji
 66,00 € bei 6 Personen
 56,00 € ab 7 Personen
 Stadtschule, Kanzleistr. 2,
 Eingang über Schulstr., VHS

Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen. Wir lernen die Grundlagen des Zeichnens kennen. Wer schon mit Aquarell- oder Acrylfarben malt, aber bei den Formen oder perspektivischen Problemen hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Am ersten Tag, brauchen wir nur einen Papierblock und Bleistifte.

Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

81306 Workshop
Samstag, 14.11.2020, 13–17 Uhr
 Gerhard Knapp
 24,00 €
 Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock

Bei unserem Kunstkurs am Samstagnachmittag malen wir farbig intensive Bilder auf Papier und Leinwand. Mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl und Tusche lassen sich wunderschöne, luftige Bilder gestalten. Bitte mitbringen: Motive, Skizzen, Fotos, Karten, vorhandene Aquarell- und Acrylfarben. Papier und Leinwand können vom Dozent bezogen werden.

Klößpeln

84300 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.20, 19:30–21:45 Uhr (8x)
 Rose Kurz
 78,00 €
 Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Klößpeln ist eine alte Technik zur Herstellung feiner Spitzen und Decken, wie sie heute wieder geschätzt werden. Ziel des Kurses ist es, diese Technik Schritt für Schritt zu erlernen, so dass es den Teilnehmenden selbstständig möglich ist, auch alte Techniken für moderne Spitzen anzuwenden. Im Kurs er-



Foto: Pixabay

lernen Sie die Grundkenntnisse, damit Sie bereits nach kurzer Zeit einige Muster selbst herstellen können.

Liedbegleitung mit der Gitarre – für Anfänger

86300 ab 10 Jahren
montags ab 12.10.20, 17–18 Uhr (4x)
 Heinz Brenner
 29,00 € (zzgl. 2,50 € für Arbeitsmaterial)
 Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Der Kurs ist für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene geeignet. Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen, sind sich aber nicht sicher, ob das etwas für Sie ist? In diesem Kurs können Sie es ausprobieren! Hier können Sie ohne Notenkenntnisse die wichtigsten Akkorde zur Begleitung auf der Gitarre lernen. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Gitarren können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

Origami – Sterne falten

89300 Abendkurs
Montag, 16.11.2020, 19–21 Uhr
 Dorothee Straub
 8,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Unter Anleitung basteln wir weihnachtliche Sterne. Material wird von der Dozentin besorgt und im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Lineal, Schere, Falzbein (wer hat).

Waldbaden – Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

91303 Exkursion
Mittwoch, 30.09.2020, 16–18 Uhr
 Elke Sendler
 8,00 €
 Walderlebnispfad Weiter Weg.
 Anfahrt: Gschwend Ortsmitte - Richtung Rotenhar - in Rotenhar Richtung Gaildorf abbiegen auf die K2662/3330, nach ca. 500 m Parkplatz Weiterweg

Ein Aufenthalt an diesem wundervollen Ort kann helfen, unser Immunsystem zu stärken, den Blutdruck zu senken und Stresshormone abzubauen. In diesem Seminar wird Ihnen „Waldbaden“ ganz praktisch erklärt und praktiziert. Verschiedene achtsame Übungen helfen uns, ganzheitlich in die wohltuende Waldatmosphäre einzutauchen. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, bequeme Kleidung.

Mit dem Kochlöffel gegen Pickel und Rotzosen

91305 Vortrag mit Anmeldung
Montag, 05.10.2020, 19:30–21 Uhr
 Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
 7,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Durch den Einsatz von bestimmten Nahrungsmitteln in unserem Speiseplan sowie bestimmte Kochmethoden und Zubereitungsarten können wir unseren Stoffwechsel und das Immunsystem aktivieren. Die im Vortrag vorgestellten Methoden können helfen, die Erkältungsanfälligkeit zu reduzieren, die Abwehrkraft gezielt zu aktivieren und das Hautbild zu verbessern.

Nieren- und Lebergesundheit

91310 Vortrag ohne Anmeldung
Samstag, 31.10.2020, 17–18:30 Uhr
 gebührenfrei
 Altes Schloss, Wurmbrandsaal

„Was tun, wenn es ernst wird?“ - Ein Vortragsabend über schwere Leber- und Nierenerkrankungen.

Niere: Dr. Nahil Nazli, Nierenzentrum SHA; Leber: Prof. Dr. Markus Menges, DIAK, Chefarzt Innere Medizin. Aus Sicht der Betroffenen: Elisabeth Lang und Wilfried Hess, Organspende und Transplantation – aktueller Stand, Jutta Riemer, Bundesvorsitzende Lebertransplantierte Deutschland e.V. Zum Abschluss: Fragerunde mit den Referenten



Gesundheit beginnt im Darm „Das Leaky Gut Syndrom“

91311 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 01.12.2020, 19–21 Uhr

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungs-
beraterin

8,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Oder: der durchlässige Darm. Der Darm spielt für unseren Gesundheitszustand eine zentrale Rolle. Erkrankungen wie z.B. Nahrungsmittelintoleranz, ADHS oder Depressionen können durch einen durchlässigen Darm ausgelöst, verstärkt oder begünstigt werden. Die Behandlung und somit das „Wieder-Verschließen“ der Darmschleimhaut ist oft die Voraussetzung dafür, dass angeordnete Therapien die gewünschte Wirkung zeigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie sich dieser krankhafte Zustand äußern kann, welche Ursachen es gibt und welche Therapieformen angewendet werden können.

Farbberatung – Lebendigkeit und Frische

91313 F Nachmittagskurs

Samstag, 31.10.2020, 14–17 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und
Make-up Artist

17,00 €

Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Sie lernen mit Hilfe von Farbtüchern welche Farben Ihnen stehen und wie Sie diese praktisch umsetzen. Freuen Sie sich auf diese Entdeckungsreise und lernen Sie, zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen. Von der gewonnenen Sicherheit können Sie in privaten und beruflichen Situationen profitieren und Ihr Selbstbewusstsein steigern. Materialkosten (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Schminkschule für die Frau

91314 F Nachmittagskurs

Samstag, 05.12.2020, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up
Artist

17,00 €

Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Wie können Sie das Beste aus Ihrem Typ machen? Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens.

Schritt für Schritt lernen Sie, wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Es werden ein Tages- und ein Abend- Make-up präsentiert.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Materialkosten (5,00 €) werden im Kurs angerechnet. Bitte ungeschminkt kommen.

Kindernotfallseminar

92300 Abendkurs

mittwochs ab 11.11.20, 18–21 Uhr (2x)

Sabine Biehler

44,00 € (inklusive Materialkosten)

Altes Schloss, Alter Stall

Dieses Seminar konzentriert sich auf die Besonderheiten bei Kindernotfällen: neue Herzlungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, die neue stabile Seitenlage, Atemstörungen wie Pseudokrapp, Fieberkrampf, Schock, Verbrennungen, Verbrühungen, Sturz auf den Kopf, Knochenbrüche, Vergiftungen und vieles mehr.

Sie erfahren, wie die lebensnotwendigen Körperfunktionen Ihres Kindes in einem Notfall aufrechterhalten werden können.

Stillkinder dürfen mitgebracht werden.

Schokoladen-Werkstatt

94300 Abendkurs

Dienstag, 17.11.2020, 18:30–21:30 Uhr

Margarete Sprenger, ärztlich geprüfte Natur-
heilkunde-Beraterin DNB

28,00 € (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Parkschule Gaidorf, Schulküche

Mit wenigen natürlichen Zutaten lassen sich eigene Schokoladen-Variationen in Rohkostqualität herstellen. Wie wäre es mit Chili-Hanf-samen- oder Orange-Minz-Schokolade? Schokoladen selbst zu machen hat viele Vorteile: man kann die Zutaten nach eigenem Qualitätsanspruch für Nahrungsmittel selbst wählen, kann andere Süßungsmittel verwenden, die Schokoladen sind milchfrei, und man kann sie je nach Vorlieben mit Gewürzen, getrockneten Früchten, Samen oder Nüssen bereichern und somit vitalstoffreich naschen.

Bitte mitbringen: Butterdose mit Deckel, Geschirrtuch, Küchenschürze

Schnelle und gesunde Alltagsküche

94301 Abendkurs

Dienstag, 10.11.2020, 18:30–21:30 Uhr

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und
ganzheitliche Ernährungsberaterin

16,00 €

Parkschule Gaidorf, Schulküche

Kochen im Alltag soll schnell, unkompliziert und einfach sein. Sie erhalten Rezepte für verschiedene Kreationen, die schnell auf den Tisch gezaubert sind. Dazu gibt es Tipps für die Wochenplanung und Resteverwertung. Außerdem zeigt die Dozentin, wie Rezepte mit wenig Aufwand in leckere Alternativen abgewandelt werden können. Die Rezepte sind ideal zum Nachkochen für daheim. Kosten für Lebensmittel und Kopien (ca. 12,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsbehältnisse.

Low-Carb-Küche

94302 Abendkurs

Dienstag, 20.10.2020, 18:30–21 Uhr

Eva Canters, Heilpraktikerin/Hauswirtschaft-
lerin

23,00 € (inkl. 7,00 € Lebensmittelkosten)

Parkschule Gaidorf, Schulküche

Wir zaubern Trennkosthäppchen für einen Sektempfang. Spinat-Lachs-Rolle und alternativ dazu für Vegetarier eine Paprika-Frischkäse-Rolle. Es ist köstlich, kinderleicht in der Herstellung - und Trennkost. Wir halten uns beim Thema Trennkost an die Regel: mische nicht Eiweiß mit Kohlehydraten. Wir befolgen die Regel, indem wir nur Eier, Käse, Suppenwürze, Frischkäse, Parmesan, Gouda, Spinat und Lachs bzw. Paprika benutzen. Selbstverständlich machen wir die Generalprobe mit einem Gläschen Sekt. Sie werden begeistert sein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsbehältnisse.



Foto: Pixabay





Adventliches Kochen und Backen mit Honig

94303 Abendkurs

Dienstag, 24.11.2020, 18–21:30 Uhr

Nathalie Gundel

22,00 €

Parkschule Gaidorf, Schulküche

Traditionell wird Honig im Winter im Tee genossen oder zum Lebkuchen backen. Doch es gibt noch mehr Anwendungsmöglichkeiten. Ob süß oder herzhaft, mit Honig lassen sich wunderbare winterliche Genüsse entdecken, z.B. ein Gericht oder einen Aperitif für das Weihnachtsmenü. Mit unterschiedlichen regionalen Honigsorten und saisonalen Produkten bereiten wir eine kleine Palette leckerer Gerichte, Gebäck und honighaltiger Getränke zu, die wir im Anschluss genießen. Informationen über das besondere Lebensmittel Honig, Besonderheiten beim Kochen und Backen und genussvolle Einsatzmöglichkeiten weiterer Bienenprodukte gibt es ebenso an diesem Abend, sowie die im Kurs verwendeten Rezepte. Lebensmittelkosten ca. 15,00 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben.

Herbstliches Gemüse fermentieren

94311 Abendkurs

Dienstag, 13.10.2020, 18–21:30 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

29,00 € (inkl. 8 € Lebensmittel- und 5,00 € Materialkosten)

Parkschule Gaidorf, Schulküche

Das Vergären von rohem Gemüse und anderen Nahrungsmitteln ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Heute wissen wir, dass bei der Fermentation alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten bleiben und darüber hinaus weitere Vitamine durch natürliche Umbauvorgänge gebildet werden. Immer mehr

Menschen entdecken den Genuss, die positiven körperlichen Auswirkungen und die Freude am kreativen Zubereiten von Sauerkraut, Kimchi und Co. Beim Herstellen von zwei Fermenten lernen wir die Grundregeln des aufwertenden Haltbarmachens kennen. Das Gemüse wird von der Solawi in Hall bezogen.

Bitte mitbringen: großes scharfes Messer, Geschirrtuch, Küchenschürze, neue Küchen- oder Einmalhandschuhe.

Progressive Muskelentspannung

95300 Abendkurs

montags ab 28.09.20, 20:15–21:15 Uhr (10x)

Jessica Strohmaier, Entspannungspädagogin/Wellnesstrainerin

55,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem durch willentliche und bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung von Körper und Geist erreicht werden soll. Die Entspannung der Muskulatur kann helfen, auch körperliche Unruhe oder Erregung zu reduzieren und Einschlafstörungen, Stress und chronische Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Autogenes Training

95301 Abendkurs

montags ab 28.09.20, 19–20 Uhr (10x)

Jessica Strohmaier, Entspannungspädagogin/Wellnesstrainerin

55,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

In unserem hektischen und stressigen Alltag, kann das „Autogene Training“ eine sehr hilfreiche und wirkungsvolle Selbstentspannungsmethode sein. Es kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu ver-

bessern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Immunabwehr zu stärken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Qi Gong – Harmonie für den Körper

95302 Abendkurs

dienstags ab 06.10.20, 19:15–20:15 Uhr (8x)

Ulrike Holch, Heilpraktikerin, TCM, Shiatsu-therapeutin.

58,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

95303 Abendkurs

dienstags ab 06.10.20, 20:15–21:15 Uhr (8x)

Ulrike Holch, Heilpraktikerin, TCM, Shiatsu-therapeutin.

58,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Übungen aus den „Acht Brokaten“, einer Methode, die unseren Körper in bewegten Zeiten in Harmonie bringen, den Atem beruhigen, die innere Haltung stärken und uns stabil machen kann. Die Übungen werden im Stehen und/oder Sitzen durchgeführt. Alle können daran teilhaben, sowohl zur Gesunderhaltung, als auch bei schon bestehenden Erkrankungen. Wir üben Schritt für Schritt die in sich abgeschlossenen fließenden Übungen. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene.

Faszien und achtsame Bewegung

95304 Abendkurs

donnerstags ab 08.10.20, 18:30–20 Uhr (8x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

60,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Elastische Faszien (= Bindegewebe) sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gesunden Körper. Die Anwendung mit der Faszienrolle kann helfen, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Im Kurs werden Körper- und Energieübungen sowie achtsame Atmung praktiziert mit dem Ziel, körperliche Ruhe und Entspannung zu erfahren. Yoga zu praktizieren kann Ihr Energieniveau heben, so dass Sie wacher und bewusster sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Yogakissen, Getränk, Faszienrolle falls vorhanden.

Hatha Yoga – Montagskurs

95305 Abendkurs

montags ab 28.09.20, 17:45–19:15 Uhr (12x)

Tanja Bräuninger, Yogalehrerin

64,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Yoga für Körper, Geist und Seele.

Beim Üben wollen wir den eigenen Körper, seine Möglichkeiten und Grenzen kennen lernen, den Körper entspannen und den Geist zur Ruhe bringen. Ziel des Kurses ist es, neue Kräfte zu schöpfen und den Organismus bei der Regene-



Foto: edwina_mc von pixabay



ration zu unterstützen. Im Laufe der Zeit kann so eine Balance für Körper, Geist und Seele entstehen. Hatha Yoga kann sich für jede/n eignen, egal welcher Altersstufe und körperlicher Konstitution.

Hatha Yoga – Mittwochskurs

95306 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.20, 18–19:30 Uhr (14x)

Antje Kreiszi, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)

74,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Meditationsübungen kennen. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Mama Yoga + Tanz mit Baby

95309 **F** Nachmittagskurs

donnerstags ab 08.10.20, 17–18:15 Uhr (8x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine

52,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Angebot für Mütter mit ihrem Baby nach der Rückbildungsgymnastik. Wir werden den Körper mit leichtem Yoga stärken und mit achtsamen Tanz geschmeidig machen. Hierbei können die Babies auch getragen werden. Über verschiedene Entspannungstechniken richten wir den Fokus nach Innen und finden in die Ruhe.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Tragetuch o.ä.

BODEGA moves®

95310 Abendkurs

dienstags ab 29.09.20, 20:15–21:15 Uhr (10x)

Anita Frey

52,00 € bei 6 Personen

45,00 € ab 7 Personen

Gymnastikraum 2, Sporthalle Gaidorf

BODEGA moves® kann den Körper gezielt formen und nachhaltig von innen heraus stärken. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase kann das muskuläre System koordinativ gefordert, die Core Muskulatur trainiert, der Rücken gestärkt, stabil und belastbar gemacht werden. Im Fokus stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte.



Foto: pexels.com

Lachyoga

95311 Nachmittagskurs

montags ab 16.11.20, 16–17:30 Uhr (4x)

Rita Probst, Lachyoga Trainerin, Gesundheits- und Präventionsberaterin

42,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Lachyoga für alle, die gerne lachen und alle, die gerade nichts zu lachen haben. Mit Lachyoga lernen Sie mit Stress konstruktiv umzugehen und können Ihre psychischen und physischen Ressourcen stärken. Die Übungen tun nicht nur Ihrem Körper gut, Sie erhalten gleichzeitig auch geistige Impulse, um die positive Grundstimmung zu fördern. Lachyoga ist leicht zu lernen und für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung.

Yoga für dich und mich: Eltern-Kind-Yoga

95317 **K F** ab 5 Jahren

freitags ab 09.10.20, 14–15 Uhr (2x)

Claudia Hohloch, Entspannungstrainerin und Lerntherapeutin

25,00 € pro Paar

Claudia Hohloch, In der Ebene 5, 74405 Gaidorf/Ottendorf

Ein ganz besonderes Eltern-Kind-Erlebnis: bei Partnerübungen wird mit Spaß gemeinsam entspannt. So kann Yoga zu einer ganz neuen Eltern-Kind-Erfahrung beitragen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Bogenschießen auf traditionelle Art mit Alwin Schuh

95324 **J** ab 15 Jahren

Dienstag, 06.10.2020, 17–19:30 Uhr

Alwin Schuh, Trainer

13,00 € Erwachsene

8,00 € Schüler ab 15 Jahre

Gaidorf-Unterrot, Im Brühl 2

Erwachsene und Jugendliche können in diesem Kurs Pfeil und Bogen auf unkomplizierte Weise kennen lernen. Im theoretischen Teil wird erklärt, welche Arten von Bogenschießen es gibt, welche Pfeile benötigt werden, was an sonstigem Zubehör erforderlich ist und wo dieser Sport betrieben werden kann. Im praktischen Teil werden die Teilnehmenden auf einfache Art und Weise mit der Handhabung von Pfeil und Bogen vertraut gemacht.



Foto: Alwin Schuh





Krav Maga – das Selbstverteidigungssystem

96301 J ab 13 Jahren

**Samstag, 17.10.2020 von 14–18 Uhr,
Sonntag, 18.10.2020 von 10–14 Uhr**
Andreas Fischer, Polizeibeamter,
Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer
55,00 €
„Krav Maga“ Trainingsraum,
Häuserbachstr. 24, 74405 Gaildorf

Krav Maga ist ein effizientes Selbstverteidigungssystem. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

96304 Nachmittagskurs

donnerstags ab 01.10.20, 16:55–17:55 Uhr (10x)
Doris Maier
52,00 € bei 6 Personen
45,00 € ab 7 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Spezielle Bewegungen und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Mit dem Beckenbodentraining können Sie aktiv etwas für Ihren Beckenboden tun, denn wie jeder andere Muskel kann auch der Beckenboden trainiert werden. Regelmäßige Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens können der Inkontinenz im Alter vorbeugen.
Bitte mitbringen: Decke und kleines Kissen

Pilates-Training in Kombination mit Fitness-Gymnastik

96305 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.20, 19:45–20:45 Uhr (15x)
Doris Maier, Anna Maier, Pilates Instructor
55,00 € bei 8-10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Wir trainieren den ganzen Körper durch Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Unserer Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, vor allem im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich und eine Verbesserung der Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Bodystyling-Stretching-Kondition

96308 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.20, 18–19 Uhr (15x)
Doris Maier
55,00 € bei 8-10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Bitte bringen Sie bei allen Entspannungs-, Bewegungs- und Gymnastikkursen Ihre eigene Matte mit.

Mit modernen Rhythmen und leichten Step-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Dadurch kann sich sowohl die Koordination, als auch die Kondition verbessern. Anschließend wollen wir die Muskulatur gezielt und wirksam aufbauen. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bauch - Beine - Po

96309 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.20, 19:05–20:05 Uhr (15x)
Doris Maier
55,00 € bei 8-10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Gezielte Übungen mit musikalischer Begleitung. Das Aufwärmprogramm beginnt mit Step-Aerobic. Das Training der Muskelgruppen von Bauch-Beine-Po kräftigt und kann eine aufrechte Körperhaltung fördern.
Ein Dehn- und Entspannungsprogramm rundet die Stunde ab.

Bodycoaching

96310 Abendkurs

donnerstags ab 01.10.20, 20:15–21:15 Uhr (15x)
Doris Maier
55,00 € bei 8-10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Beim Bodycoaching wird der Körper ganzheitlich betrachtet und trainiert. Die Integration von Bewegung, Atmung und mentaler Kontrolle steht im Vordergrund.
Ziel des Kurses ist es, die Körpermitte, das so genannte Powerhouse, zu stabilisieren und zu kräftigen und einen geschmeidigen und freien Bewegungsfluss in den Gelenken zu ermöglichen.

Ganzkörpertraining Fit und Fun

96311 Abendkurs

dienstags ab 29.09.20, 18–19 Uhr (15x)
Anita Frey
55,00 € bei 8-10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Eine Kombination aus Workout und Muskeltraining zur Anregung unseres Herz-Kreislauf-Systems. Wir trainieren unsere Kondition mit und ohne Hilfsmittel (Tube, Steppbrett). Übungen, um die Rumpfmuskulatur zu stärken bilden einen großen Bestandteil dieser Stunde. Dies kann helfen, die Körperhaltung- & Wahrnehmung zu verbessern und Rückenproblemen vorzubeugen.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Faszien-Fitness-Training

96312 Abendkurs

montags ab 28.09.20, 17:45–18:45 Uhr (12x)
Anita Frey
54,00 € bei 7-8 Personen
46,00 € ab 9 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Faszien können Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden haben. Verlieren sie ihre Elastizität und Gleitfähigkeit durch Verletzungen, Bewegungsmangel oder Überbelastung, können Krankheiten und Schmerzsyndrome folgen. Wir versuchen, mit einer Kombination aus dynamischen und stabilisierenden Übungen, wieder Elastizität in die Faszien zu bekommen (mit und ohne Sportgeräte). Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Box-Pilates Cardio Workout

96314 Abendkurs

dienstags ab 29.09.20, 19:10–20:10 Uhr (12x)
Anita Frey
54,00 € bei 7-8 Personen
46,00 € ab 9 Personen
Gymnastikraum 2, Sporthalle Gaildorf

Box-Pilates Cardio Workout ist ein forderndes Intervall-Training bei dem die Beweglichkeit, Flexibilität, das Gleichgewicht und die Ausdauer gefördert werden können. Durch die Übungen kann das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Fettverbrennung aktiviert und tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden. Der Muskelaufbau speziell für die Arme kann durch das Tragen von Handschuhe (je 250g) verstärkt werden. Das Training findet barfuß statt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Zumba Fitness®

96316 Nachmittagskurs

donnerstags ab 24.09.20, 17–18 Uhr (10x)
Bianca Dörr, Zumba-Instructor
46,00 € bei 7-8 Personen
36,00 € ab 9 Personen
Gymnastikraum 2, Sporthalle Gaildorf

Zumba Fitness® macht Spaß. Es ist leicht zu lernen und effektiv. Zumba Fitness® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und begeisterndes Fitnessstraining.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Zumba Gold® am Vormittag

96318 Vormittagskurs

dienstags ab 29.09.20, 9–10 Uhr (9x)
Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
43,00 € bei 7-8 Personen
33,00 € ab 9 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum



Foto: pixabay

Achtsames Tanzen und Kreistänze

97318 S Nachmittagskurs

donnerstags ab 24.09.20, 15:15–16:45 Uhr (10x)

Susi Buckel

65,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Für Frauen und Männer. Tanzen bietet die Möglichkeit in ganzheitlicher Weise unsere Gesundheit zu trainieren. Wir nutzen die Muskeln und Gelenke, trainieren die Koordination und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wir bewegen uns zu leisen Tönen bis hin zu schwungvoller Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse oder Partner/in sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschläppchen oder weiche Sportschuhe

Line Dance – Kurs I

97319 Nachmittagskurs

freitags ab 27.11.20, 16:30–17:45 Uhr (9x)

Renate Beger

50,00 €

Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Kurs I ist für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Wir tanzen auf Rock-, Pop- und lateinamerikanische Musik. Sämtliche Rhythmen (Cha Cha, Fox, Rumba, Walzer usw.) sind angesagt. Jeder tanzt für sich in Linien hinter- und nebeneinander. Der „Partner“ ist die Formation.

Bitte mitbringen: Getränke, Schuhe mit glatten Sohlen.

Line Dance – Kurs II

97320 Abendkurs

freitags ab 27.11.20, 17:45–19 Uhr (9x)

Renate Beger

50,00 €

Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Kurs II ist für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen und Wiedereinsteiger*innen.

Bitte mitbringen: Getränke, Schuhe mit glatten Sohlen.

Line Dance – Kurs III

97321 Abendkurs

freitags ab 27.11.20, 19–20:15 Uhr (9x)

Renate Beger

50,00 €

Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Kurs III ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen mit sehr guten Kenntnissen. Bitte mitbringen: Getränke, Schuhe mit glatten Sohlen.

Für Einsteiger*innen. ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Es ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Zumba® bietet ein Ganzkörper-Training zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Es kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach und können in jedem Alter erlernt werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

ZUMBA GOLD® mit Bianca Dörr

96319 Abendkurs

freitags ab 25.09.20, 18:15–19:15 Uhr (10x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

55,00 €

Gymnastikraum Graf Pückler Therapiezentrum

ZUMBA GOLD® ist ideal für Neueinsteigerinnen, Sportanfängerinnen, Menschen mit Einschränkungen und alle die Lust auf Bewegung haben. Dabei wird auf eine moderate Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe geachtet. Spezielle Choreografien können die Ausdauer, Herz, Kreislauf und die Koordination stärken. Damit kann ZUMBA GOLD® das aktive Bewältigen von Alltagssituationen unterstützen und das Wohlbefinden fördern.

ZUMBA® KIDS mit Bianca Dörr

96320 K 7–11 Jahre

freitags ab 25.09.20, 17–18 Uhr (10x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

50,00 €

Gymnastikraum Graf Pückler Therapiezentrum

Für unsere jüngeren Zumba® Fans von 7 bis 11 Jahren. Hier könnt ihr euch körperlich betätigen und zu eurer Lieblingsmusik tanzen. Zumba® Kids enthält kinderfreundliche Choreografien. Es werden sowohl die Schritte erklärt, als auch verschiedene Spiele gespielt. Zumba® Kids kann helfen einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kin-

dern ein. Es beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern z.B. das Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität und Koordination.

Tanzkurs I

97312 Nachmittagskurs

Samstag ab 19.09.2020 / 10.10. / 17.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12. / 16.01. / 30.01.2021 jeweils von 16–17 Uhr

Loredana Graziosa

63,00 € (pro Paar)

Gymnastikraum 2, Sporthalle Gaidorf

Bereits erlernte Schritte werden kurz wiederholt, dann kommen neue Schritte auf Sie zu. Dieser Kurs ist für Personen mit guten Kenntnissen, die diese auffrischen und erweitern wollen. Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit rutschiger Sohle (ideal Ledersohle, keine Gummisohle).

Tanzkurs II und III

97313 Nachmittagskurs

Samstag ab 19.09.2020 jeweils von 17–18 Uhr (Kurstage wie bei Kurs 97312)

Loredana Graziosa

63,00 € (pro Paar)

Gymnastikraum 2, Sporthalle Gaidorf

Dieser Kurs eignet sich für Paare und Personen mit sehr guten Kenntnissen. Wir werden bereits erlernte Schritte wiederholen, vertiefen und neue Schritte lernen. Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit rutschiger Sohle (ideal Ledersohle, keine Gummisohle).

