



Anschrift: Rathaus Ilshofen, Haller Straße 1, 74532 Ilshofen
Leitung: Iris Reinauer
Information: Tel.: 07904-7020 oder 07904-8768 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an: info@ilshofen.de oder persönlich im Rathaus, Zimmer 1.12 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 08:00–12:30 Uhr
 Dienstag zusätzlich 15:00–18:30 Uhr
 Freitag 08:00–12:00 Uhr

Die VHS Außenstelle Ilshofen bietet ein umfangreiches Kursangebot für die Ilshofener Ebene an. Vom Malen, Töpfern, Filzen, Yoga, Gymnastik, Fitnesskurse bis zu interessanten Vorträgen reicht das vielseitige Angebot unserer Außenstelle. Nutzen Sie dieses Programm und kommen Sie gerne mit Fragen und Ideen auf uns zu.

Als Metzger in England

11400 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 01.10.2020, 19–20:30 Uhr
 Karl-Heinz Wüstner
 6,00 €, Abendkasse
 Hermann-Merz-Schule

Über Hohenloher, die im 19. Jahrhundert ihr Glück in England suchten - Auswanderung, Erfolg und Missachtung.

Die meisten Auswanderer aus Hohenlohe gingen im 19. Jh. nach Amerika. Auch zog es viele junge Auswanderungswillige nach England. Als Metzger und auch als Bäcker hatten sie dort während der Industrialisierung beste Aussichten auf ein gutes Einkommen.

Der Referent berichtet über deren grandiosen Erfolg sowie über deren tragischen Niedergang durch den Ausbruch des 1. Weltkriegs. Gleichmaßen geht er auf die bewegenden Schicksale ausgewanderter junger Männer und Frauen aus unserer Region ein.

Kleidung heute – nachhaltige Produktion und Konsum

20401 Abendkurs
Montag, 19.10.2020, 19–20:30 Uhr
 Johanna Hetzel
 9,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Seit dem verheerenden Unglück 2013 in Bangladesch hat sich zum Glück einiges im Bereich der Textilverarbeitung geändert. Aber viele Verbraucher sind verunsichert. Welcher Firma kann man vertrauen und was sind lediglich Werbeaussagen? Was bedeuten die verschiedenen Labels? Kennen Sie den Unterschied der Zertifikate? Was ist Textiles Vertrauen, Fair Trade, IVN, GOTS oder was bedeutet das neu geschaffene Siegel „Der grüne Knopf“? Welchen Einfluss und welche Möglichkeiten habe ich als Endverbraucher*in?

Von 1986 bis Januar 2020 arbeitete die Referentin im Bereich Naturtextilien und möchte Ihnen helfen, sich im Wirrwarr der Labels zurecht zu finden.



Metzgerei von Johann Friedrich Stimpfig in Stockport. Stimpfig stammte aus Gröningen, Gde.Satteldorf

Fotorechte: Karl-Heinz Wüstner

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

27400 Abendkurs
Samstag, 21.11.2020, 19–22 Uhr
 Werner Boßmann
 15,00 €
 Hermann-Merz-Schule

„Uisge beatha“ ist der altkeltische Name für Whisky - „Lebenswasser“. Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und verkosten verschiedene Destillate. Entdecken Sie im weit gefächerten Aromen-Kaleidoskop von Seetang über Torf und Honig bis Karamell die Seele des schottischen Whiskys. Sehen und erfahren Sie mehr über die unbekanntesten und faszinierendsten Seiten des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen.

20 € Umlage für 6 spannende Destillate werden im Kurs abgerechnet.

Abenteuer Astronomie

41400 Abendkurs
donnerstags ab 15.10.20, 20–21 Uhr (4x)
 Martin Weber
 23,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte der Astronomie eingegangen. So erfahren Sie in einem theoretischen Teil grundlegendes über Himmelskörper, die benötigte Ausrüstung und deren Montierung sowie eine Hilfe zur Orientierung am Nachthimmel. Außerdem gibt es eine Einführung zur Astrofotografie.

Neben der Theorie ist auch (über die vier Kursabende hinaus) die praktische Erkundung des Nachthimmels geplant. Als „Arbeitskreis Astronomie“ sind gemeinsame Beobachtungsnächte und Treffen zum Erfahrungsaustausch vorgesehen.



Workshop Spachteltechnik in Acryl

81400 Nachmittagskurs

Samstag, 21.11.2020, 13–17 Uhr

Gerhard Knapp

21,00 €

Hermann-Merz-Schule

81401 Nachmittagskurs

Samstag, 16.01.2021, 13–17 Uhr

Gerhard Knapp

21,00 €

Hermann-Merz-Schule

In diesem Workshop werden mit Hilfe von Spachteln kleine und große Bilder in Acryl gestaltet. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malerspachteln vom Baumarkt verschiedener Art, Leinwände, Arbeitskleidung. Farben und Leinwände (ab 40 x 40 cm und größer) können auch beim Kursleiter erworben werden.

Acrylmalen - Spachteltechnik

81402 Abendkurs

Montag, 09.11.2020, 17–19 Uhr

Sybille Hald

15 € für Material werden im Kurs abgerechnet

Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum

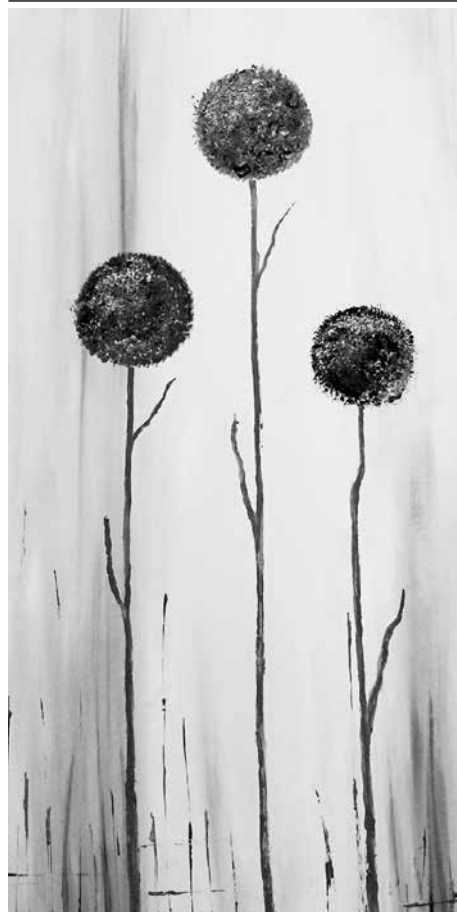


Foto: Sibylle Hald

Landschaft oder abstrakt. Wer Lust hat ein Bild von einer Landschaft oder etwas Abstraktes selbst zu gestalten, ist hier richtig. Acrylmalen macht Spaß und ist gar nicht schwer. Malerkitel oder alte Kleidung anziehen.

In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße, 74532 Ilshofen
Anmeldung unter 07904-94338-140

Gestalten mit Ton

82400 Wochenendkurs

Freitag, 18.09.2020, 19–22 Uhr und

Samstag, 19.09.2020, 9:30–17 Uhr

Ein zusätzlicher Glasurabend findet nach Absprache statt.

Anna Dautel

56,00 €

Hermann-Merz-Schule

Wir fertigen schöne Dinge für Haus und Garten, hochgebrannt und wetterfest. Figürliches - Abstraktes - Gefäße oder Deko, alles kann nach Wunsch und eigenen Vorstellungen umgesetzt werden.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Zwergenhäuschen ... gefilzt

84400 Nachmittagskurs

Freitag, 02.10.2020, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen ein kleines Zwergenhäuschen, welches man zum Spielen als Dekoration oder als Weihnachtskrippe verwenden kann.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Die Heilige Familie ... gefilzt

84401 Nachmittagskurs

Freitag, 06.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Die Heilige Familie entsteht aus feiner Wolle.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Krippenfiguren ... gefilzt

84402 Nachmittagskurs

Freitag, 13.11.2020, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen passend zur Krippe Hirten, die Heiligen Drei Könige und Tiere.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Wintermobile ... gefilzt

84403 Nachmittagskurs

Freitag, 15.01.2021, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus feiner, weißer Wolle filzen wir ein winterliches Mobile.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Stricken und Häkeln – Wie es Ihnen gefällt

84404 Abendkurs

ab Montag, 28.09.2020, 19–20:30 Uhr (6x), jede zweite Woche

Beate Tranziska

50,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen



Foto: pixabay

Egal, ob Sie schon stricken und häkeln können oder nicht. In diesem Kurs können Sie es lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen. Es gibt sicherlich ein Strick- oder Häkelmuster, an das Sie sich nicht so recht herantrauen. Sie lernen interessante Strickmuster und komplizierte Schnittmuster kennen.

Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln in der passenden Stärke, Schere, eventuell Strick- oder Häkelmuster.

Basale Stimulation® – für Angehörige und Pflegekräfte

91402 Abendkurs

Donnerstag, 21.01.2021, 17:30–20 Uhr

Angelika Wigh-Espenlaub

Eintritt 10 € (wird vor Ort bezahlt)

Wohnheim, Haller Str. 38



Alle Menschen möchten sich entwickeln, Neues erleben, sich bewegen und sich unterhalten. Auch wenn der Mensch in seinem Erleben eingeschränkt ist, zum Beispiel durch eine Behinderung oder Pflegebedürftigkeit. Über die basale Stimulation® können wir erfahren, wie wir Bedürfnisse auch ohne Sprache verstehen können. Und wir lernen Möglichkeiten der nonverbalen Kommunikation durch Berührung kennen. Basale Stimulation® wurde von Prof. Andreas Fröhlich für den Umgang mit schwer beeinträchtigten Kindern erarbeitet und von Prof. Christel Bienstein für die Pflege weiterentwickelt.

In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße, 74532 Ilshofen
Anmeldung unter 07904-94338-140





Foto: pixabay

Shinrin Yoku – Waldbaden

91403 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 08.10.2020, 20-21:30 Uhr
 Cinzia Faraci, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden
 8,00 €
 Hermann-Merz-Schule

Das Eintauchen in die angenehme Atmosphäre des Waldes tut gut. Die positive Wirkung der Natur auf den Menschen haben japanische Forscher bereits vor 30 Jahren erkannt und den Begriff „Shirin Yoku“ geprägt, was bei uns als „Waldbaden“ bezeichnet wird. Es sind keine körperlichen Anstrengungen vorgesehen, vielmehr geht es um Achtsamkeit, bewusst im Wald zu verweilen und sich mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken.

Glutenfreie Ernährung

94400 Vortrag mit Anmeldung
Mittwoch, 21.10.2020, 19:30–21 Uhr
 Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
 9,00 €
 Hermann-Merz-Schule

Zölliakie & Glutensensivität – worin liegt der Unterschied? Generell lässt sich feststellen, dass die Unverträglichkeit gegen Gluten eine weit verbreitete Erkrankung in unseren Breitengraden ist, die in den letzten Jahren immer weiter zugenommen hat. Sie gilt als die häufigste Ursache einer Verdauungsstörung mit immunologischer Ursache. An diesem Abend werden die Unterschiede dieser Begriffe erörtert und die wichtigsten Fragen geklärt.

Grüne Smoothies

94402 Abendkurs
Donnerstag, 03.12.2020, 17–18:30 Uhr
 Anne Herchenröder
 10 € für Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet
 Wohnheim Haller Straße 38

Mit einem speziellen Hochleistungsmixer stellen wir bekömmliche und wohlschmeckende Smoothies her. Wir verwenden Obst und Gemüse wie z.B. Salat, Petersilie oder Spinat. Durch das Mixen werden die Zellen der Blätter aufgeschlossen, so dass unser Körper die enthaltenen Nährstoffe optimal aufnehmen kann. Anders als beim Kochen gehen keine Vitamine verloren. Wir probieren verschiedene Rezepte aus. Sie werden sehen, es schmeckt! In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße, 74532 Ilshofen
 Anmeldung unter 07904-94338-140

Manche mögen's heiß ...

94403 Abendkurs
Mittwoch, 23.09.2020, 17–19 Uhr
 Stefan Piekarek
 20 € für Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet
 Wohnheim Haller Straße 38

Der Beefer-Spezialkurs: Umgang mit der „Höllennmaschine“. Wir erleben den Beefer beim produzieren atemberaubender Aromen und lernen zwei Garmethoden im Zusammenspiel kennen: Sous Vide - das Niedertemperaturgaren im Wasserbad und den Beefer bei bis zu 800 Grad Oberhitze. Dazu haben wir Steaks und mehr im Angebot. In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße, 74532 Ilshofen
 Anmeldung unter 07904- 94338-140

Kundalini Yoga

95400 Vormittagskurs
dienstags ab 06.10.20, 9–10:45 Uhr (10x)
 Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin
 70,00 €
 Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Sie trainieren so Ihre Ausdauer. Der Stoffwechsel kann angeregt, das Nervensystem gestärkt werden. Die innere Stabilität kann gefördert werden, was zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen kann. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Hatha-Yoga

95402 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.20, 17–18:15 Uhr (15x)
 Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
 105,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

95403 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.20, 18:30–19:45 Uhr (15x)
 Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
 105,00 €
 Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Dieses Yogatraining enthält Körperübungen, die für Stressabbau sorgen können. Das Zusammenspiel von Körperstellung, Atmung und Entspannung kann systematisch bestimmte Nervenimpulse aktivieren, die beruhigende Wirkung haben. Dadurch ist mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit möglich. Der Kurs hat außerdem zum Ziel, die Muskeln und Gelenke zu stärken und den Körper beweglicher zu machen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Woldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Lachyoga

95404 Nachmittagskurs
dienstags ab 13.10.20, 16–17:30 Uhr (4x)
 Rita Probst, Lachyoga Trainerin, Gesundheits- und Präventionsberaterin
 34,00 €
 Grundschule Ilshofen, Musikraum

95405 Abendkurs
donnerstags ab 15.10.20, 18:30–20 Uhr (4x)
 Rita Probst, Lachyoga Trainerin, Gesundheits- und Präventionsberaterin
 34,00 €
 Grundschule Ilshofen, Musikraum



Foto: pixabay

zu entspannen. Core Stability trainiert tiefer liegende Muskelschichten.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, Getränk.

Fit und beweglich durchs ganze Jahr

96404 Abendkurs

montags ab 28.09.20, 17–18 Uhr (12x)

Adelheid Haas
92,00 € bei 6–7 Personen,
70,00 € bei 8–10 Personen
Praxis Heide Haas, Kirchstraße 7,
74532 Ilshofen-Großallmerspann

Sie erwartet ein bunter Mix aus leichtem Herz-Kreislauftraining, gezielten Kräftigungsübungen (mit und ohne Handgerät), Stretching, sowie Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung. Mit Musik kann Ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe

Schritt für Schritt ins Wanderglück 1

96405 F Nachmittagskurs

Dienstag, 29.09.2020, 13:30–17 Uhr

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.
10,00 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz Wolperthausen-Cröffelbach, Wanderstrecke - Geislingen, ca. 8,5 km

Schritt für Schritt ins Wanderglück 2

96406 F Nachmittagskurs

Dienstag, 06.10.2020, 13:30–17 Uhr

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.
10,00 €
Treffpunkt: Haltestelle Marktplatz Langenburg, Wanderstrecke Langenburg - Bächlingen, ca. 10 km

Schritt für Schritt ins Wanderglück 3

96407 F Nachmittagskurs

Dienstag, 13.10.2020, 13:30–17 Uhr

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.
10,00 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz Kirchberg/Jagst (Grillplatz), Wanderstrecke Kirchberg - Hornberg, ca. 11 km

Schritt für Schritt ins Wanderglück 4

96408 F Nachmittagskurs

Dienstag, 20.10.2020, 13:30–17 Uhr

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.
10,00 €
Treffpunkt: Kirchplatz Orlach, Wanderstrecke: Orlach - Braunsbach (ca. 10 km).

Schritt für Schritt ins Wanderglück 5

96409 F Nachmittagskurs

Dienstag, 03.11.2020, 13:30–17 Uhr

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.
10,00 €
Treffpunkt Jagstbrücke Diembot, Wanderstrecke: Diembot - Burg Leofels (ca. 10 km).



Foto: privat

Gesundheitswandern für Frauen.

Keine Zeit, keine Lust und immer so viel zu tun? Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, dagegen etwas zu unternehmen. Im Vordergrund steht das Ziel, auf kleinen Touren zurück in die Natur zu finden. Die Wanderung wird aufgelockert mit Atem- und Entspannungsübungen. Dadurch finden Sie zu Gelassenheit und Ruhe und können für Ihren Alltag neue Energie tanken.

Bitte mitbringen: stabile Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, Getränk, Vesper sowie wetterfeste, strapazierfähige Kleidung. Wetterbedingte Änderungen vorbehalten

Orientalischer Tanz

97400 F Abendkurs

montags ab 28.09.20, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Sonja Schuster
70,00 € 6 - 8 Personen
50,00 € ab 9 Personen
Bürgerhaus Eckartshausen

Im Vordergrund steht wie immer die Freude an der Bewegung. Der Tanz mit dem Schleier fördert den individuellen Tanzausdruck. Vor allem weiche fließende Bewegungen werden mit dem Schleier trainiert und fördern die Körperspannung. Gemeinsam üben wir eine neue Choreographie ein. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung

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.

Selbstbehauptungstraining

96400 F J ab 14 Jahren

donnerstags ab 12.11.20, 18–19:30 Uhr (5x)

Monika Hotel-Kosmalla
42,00 €
Herrmann-Merz-Schule, Musiksaal

Viele Frauen kennen unerwünschte Annäherungen, angstbesetzte Situationen oder körperliche Angriffe, bzw. die Angst davor. Im Selbstbehauptungskurs erlernen und erarbeiten wir gemeinsam Strategien im Umgang mit diesen Situationen. Wir setzen uns mit Möglichkeiten auseinander, sich verbal, taktisch und körperlich zur Wehr zu setzen. Körperliche Fitness ist keine Bedingung, jede Frau ist mit ihren individuellen Voraussetzungen willkommen!

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Rückenfit & Core Stability

96401 Abendkurs

mittwochs ab 30.09.20, 18–19 Uhr (12x)

Tanja Drescher, Übungsleiterin
57,00 €
Hermann-Merz-Schule

Für Frauen und Männer jeden Alters. Einseitige Belastungen wirken negativ auf die Funktion und Mobilität unserer Wirbelsäule aus und verursachen Schmerzen. Eine gut entwickelte Muskulatur unterstützt die Wirbelsäule. Ziel des Kurses ist es, die gesamte Muskulatur, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur, zu kräftigen, verspannte Muskeln zu lockern und

