



**Anschrift:** Marktplatz 9, 74405 Gaildorf, Eingang neben Intermezzo  
**Leitung:** Pia Schöck  
**Information:** Tel.: 07971-253-526 (keine Anmeldung)  
**Anmeldung:** per E-Mail an p.schoeck@vhs-sha.de oder an vhs@gaildorf.de  
 per Fax: 07971-253-520  
 persönlich im VHS-Büro Außenstelle Gaildorf  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)  
**Öffnungszeiten:** Dienstag 09:30–12:30 Uhr, Donnerstag 13:30–16:30 Uhr  
 außerhalb der Öffnungszeiten auch per Mail erreichbar.

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. Pia Schöck, Leiterin der VHS Außenstelle Gaildorf freut sich über Ihre Anmeldungen und nimmt gerne neue Ideen für Kursthemen auf. Besuchen Sie uns in Gaildorf.

## Historische Stadtführungen

### Siegfriedus de Gaillindorf führt durchs Alte Schloss

**11305** Abendkurs

**Freitag, 04.11.2022, 18–20 Uhr**

Siegfried Engel  
11,00 €

Altes Schloss, Schlossinnenhof

Der Herold der Schenken: Siegfriedus de Gaillindorf erläutert interessantes und gruseliges zum Abend. Wir besichtigen den Wurmbrandsaal, mit seiner Holzdecke aus dem Jahr 1700, den Trausaal, Weißer Saal, mit Stuckdecke und Gemälden der Schenken aus dem 16. Jahrhundert. Danach geht es in den Alten Stall – den Pferdestall der Prinzessin, in dem Gebäude teil, den sie als Morgengabe von Schenk Albrecht erhalten hat. In der Folterkammer erfahren Sie einiges über die Hexenverfolgung im 16. Jahrhundert und mit ganz furchtlosen gehen wir in den Unterirdischen Gang. Zum Abschluss reicht Ihnen Siegfriedus de Gaillindorf einen Trunk zur Gruselbewältigung.



Foto: privat

## Mausoleum/Armenhaus/Rathaus

**11307** Nachmittagskurs

**Samstag, 26.11.2022, 14–16:15 Uhr**

Siegfried Engel

14,00 €

Altes Schloss, Schlossinnenhof

Das Rathaus (Neues Schloss) wird von außen erklärt. Im Mausoleum (Grabkapelle) erfahren Sie wie Hermann Frasch (Schwefelkönig von Amerika) der Stadt Gaildorf die Grabkapelle gestiftet hat. Danach können auf Wunsch auch die Gräber der Grafen Pückler-Limpurg, Bentink und Waldeck-Pyrmont besichtigt werden. Der Weg führt nun zum Armenhaus, das vom Armen- und Siechenhaus im Laufe der Zeit zu einem Ort der Einkehr wurde. Die historische Stadtführung führt auch vorbei an den Weinterrassen und sie hören Geschichten aus der „Guten Alten Zeit“. Das Ende der Tour um ca. 15:30 Uhr beschließen wir mit Kaffee und Kuchen (nicht in Gebühr enthalten, Örtlichkeit wird bei Anmeldung mitgeteilt)

## Standorte früherer Brauereien

**11308** Abendkurs

**Samstag, 31.12.2022, 18–20:30 Uhr**

Siegfried Engel

15,00 € (inkl. Führung, Bier, Brezel)

Treffpunkt: Schlossgraben am Alten Schloss

Brauereien und Braukunst im Limpurger Land und in der Residenzstadt der Schenken von Limpurg-Gaildorf seit dem 16. bis ins 20. Jahrhundert. Für jede der 9 Brauereigaststätten im 18. Jahrhundert in Gaildorf, war es wichtig gutes Wasser zu haben. Im Fruchtkasten war schon ab 1537 die 1. Brauerei der Schenken von Limpurg untergebracht.

Das Bier wurde damals bereits nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut. Eine der wichtigsten Zutaten zum Bier, außer Hopfen und Malz, war schon immer gutes Quellwasser. Bis heute wird das Wasser für das Gaildorfer Bier aus der Häberlen-Quelle im Osterbach gezapft. Anschließend gibt es im Alten Stall eine Bierverkostung mit Brezel.

## Rauhnächte: Sechste Rauhnacht

**11309** Abendkurs

**Freitag, 30.12.2022, 19–21 Uhr**

Siegfried Engel

9,00 €

Altes Schloss, Schlossinnenhof

In der Nacht auf den 30. Dezember symbolisiert den vergangenen Monat Juni und steht für das Loslassen und die Befreiung vom Alten, was uns belastet und beschwert. Während der Rauhnacht wollen wir ein seelisches Momentum aufbauen, um uns vom Bekannten zu lösen und das Neue anzugehen. Dabei gilt es, den inneren Zwiespalt zu überwinden und den nächsten Schritt zu gehen.

## Rauhnächte: Dreizehnte Rauhnacht

**11310** Abendkurs

**Donnerstag, 05.01.2023, 9–21 Uhr**

Siegfried Engel

9,00 €

Altes Schloss, Schlossinnenhof

Die 13. Rauhnacht ist die letzte der Rauhnächte zwischen den Jahren. Sie ist eine besondere Möglichkeit, die Nächte zusammengefasst zu erleben. Während der Veranstaltung behandeln wir dementsprechend die Bedeutung der Rauhnächte als Ganzes und heißen in diesem Rahmen das neue Jahr herzlich willkommen. Sie erfahren, wie wir die Nächte traditionell meditativ und spirituell umsetzen können.

## Schauspielbühne Stuttgart

### D'Mama isch die Beschte

**21302** Exkursion

**Freitag, 17.02.2023, 16–23 Uhr**

Begleitung: Stadt Gaildorf

55,00 € (inkl. Bus und Karte)

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Liebenswert! Mütter wollen stets das Beste für ihre Kinder. Doch was das ist – darüber gehen die Meinungen manchmal auseinander. Über dieses zeitlose Thema schufen die Altmeister



Foto: pixabay.com

Curth Flatow und Horst Pillau eine Komödie, die mittlerweile zu den Klassikern des deutschen Unterhaltungstheaters zählt.

Wir spielen sie im neuen Gewand – und auf Schwäbisch! Das Volksstück in fünf Bildern wird in der schwäbischen Fassung von Monika Hirsche präsentiert.

Anmeldeschluss: 17.01.2023. Bei Abmeldung nach Frist beträgt die Storno-Gebühr 25 €.

### Sugar – Manche mögen's heiß

21303

Exkursion

**Freitag, 20.01.2023, 17–23 Uhr**

Begleitung: Stadt Gaidorf

65,00 € (inkl. Bus und Karte)

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf

Billy Wilders Komödie „Manche mögen's heiß“ aus dem Jahr 1959 ist Kult. Zu Weihnachten und Silvester steht nun erstmals die Musical-Version des berühmten Films auf dem Programm der Schauspielbühnen Stuttgart! Vorurteile, Klischees und Identitäten werden ordentlich durcheinandergewirbelt in diesem turbulenten Musical.

Die Musik stammt von Jule Styne, dem Komponisten von „Blondinen bevorzugt“ und „Funny Girl“. Regie führt Klaus Seiffert, dessen Inszenierungen an den Schauspielbühnen („Hair“, „Die Comedian Harmonists“, „Hallelujah“) allesamt Hits wurden. In der Rolle des Millionärs Osgood Fielding ist Schauspieler, Sänger und Moderator Ralph Morgenstern zu sehen. Das Musical basiert auf dem Drehbuch von Billy Wilder und I. A. L. Diamond.

Anmeldeschluss: 15.12.2022. Bei Abmeldung nach Frist beträgt die Storno-Gebühr 25 €.

### Bei Anruf – Mord

21304

Exkursion

**Freitag, 21.04.2023, 17–23 Uhr**

Begleitung: Stadt Gaidorf

55,00 € (inkl. Bus und Karte)

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf

Alfred Hitchcocks Film aus dem Jahr 1954 ist ein absoluter Krimi-Klassiker! Grundlage für diesen Thriller war das erfolgreiche Broadway-Stück von Frederick Knott, der auch das Drehbuch für die Verfilmung schrieb. Nun kommt das Kriminalstück erstmals auf die Bühne des Alten Schauspielhauses!

Die Geschichte eines (fast) perfekten Verbrechens verspricht Nervenkitzel und beste Unterhaltung. Die Hauptrollen werden gespielt von Publikumsliebbling Ralf Stech, von Thomas



Foto: www.photo-sabinebraun.eu

Halle, der zuletzt als Rechtsanwalt Biegler in „Gott“ überzeugte, und von Kristin Hansen, die unser Publikum als Constanze Weber in „Amadeus“ begeistert hat.

Anmeldeschluss: 30.03.2023. Bei Abmeldung nach Frist beträgt die Storno-Gebühr 25 €.

### Gaidorfer Schlosskonzerte

#### SWR Swing Fagottett

22314

Konzert

**Sonntag, 11.09.2022, 19–21 Uhr**

15,00 € Erwachsene Abendkasse / VVK 13,00 €

Schüler Abendkasse 6,00 € / VVK 4,00 €

Schüler bis 12 Jahre frei

Altes Schloss, Wurmbbrandsaal

Höchst selten treten Fagottisten im Sinfonieorchester solistisch hervor. Wenn man sie aber im Viererpack erlebt, geht es höchst harmonisch in unbekannte Höhen, und das Kontrafagott führt abgrundtief gleichsam in den musikalischen Keller. Erleben Sie mitreißende Spielfreude, höchste Virtuosität und eine enor-

me Programmvierfalt - von Klassik über Swing bis Jazz. Besondere Farbtupfer scheinen auf, wenn sich die Fagottisten auch am Klavier, Saxofon, E-Bass oder am Xylofon erweisen. Die amüsanten Moderationen von Wolfgang Milde machen das Erlebnis komplett.

### Haller Sinfonieorchester

22315

Konzert

**Sonntag, 02.10.2022, 17–20 Uhr**

24,00 € Erwachsene Abendkasse / VVK 22,00 €

Schüler Abendkasse 6,00 € / VVK 4,00 €

Schüler bis 12 Jahre frei

Gaidorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Nach 2 Jahren Pause musiziert das Haller Sinfonieorchester unter der Leitung von Benjamin Lack wieder in der Gaidorfer Limpurghalle. Auf dem Programm des Konzertabends stehen zwei wunderschöne Werke, ja, sogar Perlen der romantischen Sinfonieorchestraliteratur; das Doppelkonzert von Johannes Brahms und die Sinfonie in c-moll des Norwegers Edward Grieg. Den Solopart am Cello wird Lia Vielhaber, die neue Solocellistin des Bruckner Orchester Linz spie-



Foto: Ufuk Aslan







Foto: Trio Tsching

schreibt den Zustand, wenn melancholische und lebhaft jüdische Klänge auf die Musik der Sufi treffen - begleitet durch den Derwisch-tanz im roten langen Gewand. So entsteht, ergänzt durch weitere Texte über das Göttliche, das Licht oder den inneren Frieden, ein inspirierendes Zusammenspiel dreier unterschiedlicher religiöser Kulturen. Die Texte werden von Nina Hoger oder Felix von Manteuffel rezitiert. Dabei wird klar: Trotz aller Unterschiedlichkeit sind sie doch Ausdruck der selben Welt. Die Ausführenden des mitreißenden Hör- und Seherlebnisses sind: Das Ensemble Noisten: Reinald Noisten (Klarinetten), Claus Schmidt (Gitarren), Andreas Kneip (Kontrabass) und Schanmugalingam Devakuruparan (Percussion). Die Gäste sind: Murat Cakmaz (Neyflöte, Gesang) und Talip Elamsulu (Derwisch-tanz).

### Neujahreskonzert

**22321** Konzert

**Freitag, 06.01.2023, 17–20 Uhr**

16,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 14,00 €

Schüler 6,00 € / VVK 4,00 €

Schüler bis 12 Jahre frei

Limpurghalle, Kernersaal

len. Liebhaber großer Besetzungen werden bei diesem Konzertereignis mit feinen Bläser- und Streicherklängen und voluminösen Orchester-sound voll auf ihre Kosten kommen. Um großzügige Spende wird gebeten.

### Wahnsinnsfrauen

**22316** Konzert

**Samstag, 15.10.2022, 19:30–22:30 Uhr**

16,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 14,00 €

Schüler 6,00 € / VVK 4,00 €

Altes Schloss, Wurmbrandsaal

„Musik ist alles, nur nicht langweilig“ - mit diesem Motto treten Frederike Burlacher (Sopran), Lucy Williams (Alt) und Bernd Grill (Klavier) an, um mit ihrem Programm einen Blick in die weibliche Seele zu werfen. In Rigoletto heißt es „La Donna è mobile“, also, „flexibel, was ihr Gefühlsleben angeht“: Wut, Hass, Freude, Liebe, Begehren, Raffinesse, Klugheit, Rücksichtslosigkeit, Angst, Trauer, Koketterie, all diese Gefühle wurden für Frauenfiguren von Opern/Operetten vertont und werden auch hier zu Gehör gebracht und dargestellt. Dabei legt das Trio großen Wert darauf, dass das Publikum genau so viel Spaß hat wie sie selbst.

### Trio Tsching

**22318** Konzert

**Samstag, 12.11.2022, 19–21:15 Uhr**

16,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 14,00 €

Schüler 6,00 € / VVK 4,00 €

Schüler bis 12 Jahre frei

Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Der Musikstil Tsching, den das Trio gleichen Namens begründet, ist eine Melange aus Weltmusik, Jazz und Kammermusik. Mit der Kombination aus Cello, Saxophon und Gitarre erzäh-

len die drei Musiker musikalische Geschichten, die ihre Wurzeln in Balkan, Tango, Klezmer oder in alten deutschen Volksliedern haben. Das Ensemble hat darüber hinaus neben vielen Eigenkompositionen auch Stücke von Piazzolla, Gershwin, Leonard Cohen, Nirvana oder den Beatles im Repertoire, die die drei auf in ihren Musikstil überführen. In ihren Konzerten führt Tsching stets einen anregenden wie unterhaltsamen Dialog mit dem Publikum. Etliche Stücke enthalten versteckt bekannte Melodien, die es zu erraten gilt.

### Klezmer trifft Derwisch trifft Meister Eckhart

**22320** Konzert

**Freitag, 02.12.2022, 19–22 Uhr**

16,00 € Erwachsene Abendkasse/VVK 14,00 €

Schüler 6,00 € / VVK 4,00 €

Schüler bis 12 Jahre frei

Limpurghalle, Kernersaal

„Freuet Euch, Himmel und Erde...“: so beginnt ein Text des christlichen Mystikers Meister Eckhart aus dem 12. Jahrhundert. Dieser be-

„Freude und Spaß beim Musizieren“ lautet das Motto der Stadtkapelle Gaidorf. Die 1926 gegründete Kapelle besteht aus 30 aktiven Musikerinnen und Musikern. Von traditioneller Musik über Klassik oder Film, das Repertoire der Kapelle unter der Leitung von Florian Brandt umfasst viele Sparten der Blasmusik - überzeugen Sie sich selbst!

### Die Schenken von Limpurg und ihre Bedeutung

**22319** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 27.01.2023, 19–21:30 Uhr**

Jürgen Pfitzer

22,00 € (inkl. Weinverkostung 2\*0,1l)

Altes Schloss, Alter Stall

Auf Betreiben von Schenk Friedrich III von Limpurg erhebt der deutsche König Ruprecht im Jahr 1404 Gaidorf zur Stadt. In den folgenden Jahrhunderten prägen die Schenken von Limpurg, ein fränkisches Adelsgeschlecht, die Entwicklung der Stadt Gaidorf und das Erscheinungsbild des Gaidorfer Schlosses. Auch hatten die Schenken Besitz in Sommerhausen



Klezmer trifft ... Foto: foto-komann.de



Foto: Stadtkapelle Gaildorf

am Main, wo sie u.a. Weinbau betrieben. Wer waren die Schenken von Limpurg, woher kamen sie, wie kamen sie u.a. nach Gaildorf und welche Bedeutung hatten sie im politischen Geschehen des Mittelalters? Welche Bedeutung hatte der Weinbau für die Schenken von Limpurg?

Auf diese Fragen werden Jürgen Pfitzer in seinem Vortrag und Milada Tenschert im Rahmen einer Weinverkostung mit Weinen von dem von Schenk Konrad IV im Jahr 1435 gegründeten Weingut in Sommerhausen eingehen.

### Multivisionsvortrag „Schottland“ mit Andreas Eller

27301

Vortrag mit Anmeldung

**Donnerstag, 10.11.2022, 19:30–21 Uhr**

Andreas Eller

10,00 €

Altes Schloss, Wurmbbrandsaal

Der Dudelsackbläser im Kilt vor der grandiosen Berglandschaft der Highlands, fliegende Baumstämme und Whisky, sind klassische schottische Klischees. Andreas Eller präsentiert in seiner neuen Fotoreportage ein Land, das sich vor allem auf das Wesentliche konzentriert, große Wildnis mit Weite und Stille. Die Besucher erleben aber auch die ungleichen Metropolen Glasgow und Edinburgh, und begeben sich auf die Spuren des weltberühmten Autors Robert Louis Stevenson. Mit seinen beiden Hunden fährt Eller auf die weit vor der schottischen Küste liegenden Inseln im Westen. Nach der Besteigung des höchsten Berges feuert das Publikum die starken Männer bei den Highland Games an. Info auf [andreaseller.de](http://andreaseller.de).

### Württembergs rote Klassiker mit Winzermeister Hornung

27303

Exkursion

**Freitag, 11.11.2022, 19–23 Uhr**

Frank Hornung, Winzermeister

74,00 € (inkl. Bus und Verkostung)

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Kommen Sie mit auf eine interessante Weinreise zu den schönsten und besten Rotweinregionen Württembergs. Erleben Sie tolle, bekannte Rotweine wie den Lemberger, Samtrot oder Clevner. Wissenswertes über Anbaugebiete, Rebsorten und den Erzeugern schöner Rotweine lernen sie an diesem Abend kennen. Kleine kulinarische Spezialitäten passend zu den

Weinen ausgesucht machen die Reise perfekt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an wo Sie zusteigen möchten. Rückfahrt nach Gaildorf: ca. 22 Uhr. Anmeldeschluss: 21.10.22.

### Obstbäume pflanzen im Oktober

42305

Kompaktkurs

**Samstag, 15.10.2022, 14–16 Uhr**

Bernd Dietle

12,00 €

Ort wird noch bekanntgegeben

Im Kurs lernen Sie die zahlreichen Faktoren kennen, die beim Pflanzen von Bäumen eine wichtige Rolle spielen. Sie bekommen direkt am Praxisbeispiel gezeigt, wie Sie die richtige Auswahl bei Baumart und Standort treffen, die Wuchshöhe mitsamt Baumwurzeln berücksichtigen und das ideale Pflanzloch ausheben und befüllen. Zuletzt erhalten Sie außerdem einen Einblick in die Erstellung einer Baumscheibe und deren Bedeutung und erfahren mehr über den Pflanzenschnitt, sodass Ihre eigene Gartenarbeit im Hinblick auf Wachstum und Struktur der Bäume ein voller Erfolg werden kann.

### Abenteuer Pferdehof

43305

K

6–10 Jahre

**Samstag, 01.10.2022, 10–16 Uhr**

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

35,00 €

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. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz. Helme können mitgebracht oder kostenlos ausgeliehen werden. Jedes Kind sollte bitte sein eigenes Essen und Trinken für den Tag mitbringen.

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.

gen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz. Helme können mitgebracht oder kostenlos ausgeliehen werden. Jedes Kind sollte bitte sein eigenes Essen und Trinken für den Tag mitbringen.

### Ponynachmittag für Pferdefreunde

43306

K

4–6 Jahre

**Freitag, 30.09.2022, 14–16 Uhr**

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

25,00 €

Pferdehof Wilhelmsglück

43307

K

4–6 Jahre

**Donnerstag, 20.10.2022, 14–16 Uhr**

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT

25,00 €

Pferdehof Wilhelmsglück



Foto: pexels.com







**43308 K** 4–6 Jahre

**Freitag, 11.11.2022, 14–16 Uhr**

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT  
25,00 €  
Pferdehof Wilhelmglück

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.

### Reiten für Einsteiger:innen

**43309** Wochenendkurs

**Samstag, 15.10.2022, Sonntag, 16.10.2022 jeweils von 10–13 Uhr**

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT  
61,00 €  
Pferdehof Wilhelmglück

Dieser Kurs ist für Menschen, die den Traum vom Reiten schon lange träumen, sich aber nicht sicher sind, ob Pferde und Reiten tatsächlich die richtige Freizeitbeschäftigung für sie wären bzw. für Menschen, die früher geritten sind und dann keine Möglichkeit oder Zeit mehr hatten. Wir vermitteln angstfreien Umgang und angstfreies Reiten auf geschulten Pferden. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht.

### Herbstpilze – Pilzkundliche Führung am Nachmittag

**43315** Exkursion

**Sonntag, 23.10.2022, 14–17 Uhr**

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM  
11,00 €  
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).

### Essbare Wildpflanzen – Familienspaziergänge

**43316** Familienkurs

**Teil 1: Sonntag, 18.09.2022, 14–18 Uhr**

**Teil 2: Sonntag, 18.12.2022, 14–18 Uhr**

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB  
20,00 € (zzgl. 4 € für Lebensmittel)  
Dorfheim Münster, Weinhaltenstr. 1,  
74405 Gaidorf

Es war einmal vor langer Zeit ... bevor es Supermärkte, Apotheken und Fastfood-Ketten gab, da wurden Erfahrungen, Küchenrezepte und Wissen über heilkundliche Anwendungen von wild wachsenden Pflanzen von einer Generation an die nächste weitergegeben. Bei den Natur-Spaziergängen lernen Sie der Jahreszeit

entsprechend jeweils drei bis vier ausgewählte Pflanzen richtig bestimmen und erfahren etwas über die Zubereitung und Anwendungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung setzt sich zusammen aus zwei Teilen: Teil 1: Wintervorräte anlegen - Wildfrüchte und Samen, Teil 2: Geschenke aus dem Winterwald. Für die Zutaten werden zzgl. 4,00 € anfallen.

Bitte mitbringen: Teil 1: Körbchen, helles Geschirrtuch, einige Butterbrottüten Teil 2: Marmeladenglas mit Schraubdeckel, Schere, 2 Löffel, Trinkbecher.

### Sieben Strategien für den Wald und Waldbesitzer im Klimawandel

**43317** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 07.10.2022, 19–21 Uhr**

Jörg Brucklacher  
22,00 €  
Altes Schloss, Alter Stall

Der Klimawandel mausert sich zur Klimakrise. Der Wald ist einerseits Helfer im Kampf gegen die Erderhitzung, andererseits aber auch prominentes Opfer der dramatischen Veränderungen, die wir bereits jetzt deutlich zu spüren bekommen. Die Aussichten sind schlecht, was kann man trotzdem tun?

Der Förster Jörg Brucklacher stellt sieben Strategien und konkrete Handlungsempfehlungen vor, mit denen Waldbewirtschafter versuchen können, ihren Wald durch diese Krise zu bekommen.

Der Vortrag richtet sich an Waldbesitzer aber auch an alle interessierten Waldfreunde, die wissen wollen, welche Strategien die Forstwirtschaft aktuell verfolgt.

### Der Apfelbaum

**43318** Vortrag mit Anmeldung

**Samstag, 29.10.2022, 17–19 Uhr**

Jörg Brucklacher  
22,00 €  
Altes Schloss, Alter Stall



Foto: privat

Schon im Paradies begegnet uns der Apfel als verführerische Frucht und aufgeladenes Symbol, eine Rolle, die er in vielen Mythen und Geschichten weiter spinnt. Wir suchen den echten, ursprünglichen Wildapfel, den Kern des „Zankapfels“, die goldenen Äpfel der Hesperiden und

den fallenden Apfel Newtons... Und wie war das mit Luthers Apfelbäumchen? Historisch begleitet der Apfel schon seit der Jungsteinzeit die Menschen, denen er schließlich eine einzigartige Sortenfülle bescherte, die leider zur Zeit schon wieder im Niedergang ist, und mit ihr ein Kulturgut und auch der Reichtum ökologisch hochwertiger Streuobstwiesen. Folgen Sie mit dem Förster Jörg Brucklacher dem Apfel durch Antike und Mittelalter bis in die Neuzeit in Bild und Wort, letzteres in Prosa und zahlreichen Gedichten. Ein Abend der Erkenntnis – Begegnung mit einer gehaltvollen Frucht.

### Die Fichte – Brotbaum oder Fluch des Waldes?

**43319** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 18.11.2022, 15–17 Uhr**

Jörg Brucklacher  
22,00 €  
Altes Schloss, Alter Stall

Der Klimawandel mausert sich zur Klimakrise. Der Wald ist einerseits Helfer im Kampf gegen die Erderhitzung, andererseits aber auch prominentes Opfer der dramatischen Veränderungen, die wir bereits jetzt deutlich zu spüren bekommen. Die Aussichten sind schlecht, was kann man trotzdem tun? Der Förster Jörg Brucklacher stellt in seinem Vortrag sieben Strategien und konkrete Handlungsempfehlungen vor, mit denen Waldbewirtschafter versuchen können, ihren Wald durch diese Krise zu bekommen. Der Vortrag richtet sich an Waldbesitzer aber auch an alle interessierten Waldfreunde, die wissen wollen, welche Strategien die Forstwirtschaft aktuell verfolgt.

### Wie bediene ich mein Smartphone?

**51302** Nachmittagskurs

**Samstag, 15.10.2022, 14–17 Uhr**

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)  
33,00 €  
Altes Schloss, Alter Stall

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, 22.10.2022, 14–17 Uhr**

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)  
33,00 €  
Altes Schloss, Alter Stall

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, Task-Manager kennen und sinnvoll zu nutzen.



## Englisch Refresher B1

72303

Vormittagskurs

**dienstags ab 20.09.22, 9:30–11 Uhr (10x)**

Jennifer Wied

57,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

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

## Italienisch A1.3

74302

Abendkurs

**montags ab 10.10.22, 18:15–19:30 Uhr (10x)**

Sandro Vespari

95,00 €

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

Für Teilnehmende und Wiedereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen. Nach „Chiaro! A1 - nuova edizione“, Hueber Verlag, ab Kapitel 7.

## Acrylmalen im Alten Schloss – Malen nach Herzenslust

81302

Abendkurs

**mittwochs ab 12.10.22, 19–21 Uhr (5x)**

Petra Ruff

68,00 €

Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock



Foto: pixabay.com

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.

## Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

81306

Workshop

**Samstag, 12.11.2022, 13–17 Uhr**

Gerhard Knapp

27,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

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.

## Klöppeln

84300

Abendkurs

**mittwochs ab 28.09.22, 18:30–20:45 Uhr (8x)**

Rose Kurz

87,00 €

Gymnasium Gaidorf, VHS-Zentrum

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Klöppeln 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 erlernen Sie die Grundkenntnisse, damit Sie bereits nach kurzer Zeit einige Muster selbst herstellen können.

## Gestalten mit Papier – Geschenkschachtel

89301

Abendkurs

**Freitag, 07.10.2022, 18–21 Uhr**

Monika Geidner

16,00 €

Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaidorf

In diesem Kurs werden wir schöne, dekorative Geschenkschachteln basteln.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, 30cm Lineal, 2 saubere Tücher (Geschirrtuch o.ä.)

## Hormone natürlich regulieren

91304

Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 23.11.2022, 18–19:30 Uhr**

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

11,00 €

Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaidorf

Die Art und Weise unserer Ernährung hat Einfluss auf unseren Hormonhaushalt. Ständige Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, PMS, Regelschmerzen und Gewichtsprobleme können auf eine Hormonstörung hinweisen. Dieser Vortrag informiert über die Auslöser und Auswirkungen von Hormonstörungen. Ziel ist es Möglichkeiten zu finden, um die Hormone ganz natürlich und mit einer Zyklus-abgestimmten Ernährungsweise wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Die Augen richtig und schnell schminken

91312

F

Nachmittagskurs

**Samstag, 15.10.2022, 14:30–17:30 Uhr**

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

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

Wenn Sie Ihre Augen schminken, achten Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer auf Ihre Augenfarbe. Die Augen schminken und sie dadurch noch mehr zum Strahlen bringen, ist eine Kunst. Wir zeigen tolle Farben, die zu ihrer Augenfarbe perfekt passen! Materialkosten (5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Bitte ungeschminkt kommen!

## Farbberatung – Lebendigkeit und Frische

91313

F

Kompaktkurs

**Samstag, 08.10.2022, 14:30–17:30 Uhr**

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

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

Sie lernen mit Hilfe von Farbtüchern welche Farben Ihnen stehen und wie Sie dieses Wissen praktisch umsetzen können. Freuen Sie sich auf eine 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 €) werden im Kurs abgerechnet.

## Schminkschule für die Frau

91314

F

Kompaktkurs

**Samstag, 21.01.2023, 14:30–17:30 Uhr**

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

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

## Ernährung und Psyche

91317

Vortrag mit Anmeldung

**Montag, 28.11.2022, 19:30–21 Uhr**

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

5,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Wie der Bauch den Kopf bestimmt. Unser Bauch mit seinem ausgeklügelten Verdauungssystem hat mehr Nervenzellen, als unser Rückenmark. Dieses „zweite Hirn“ spielt eine große Rolle im Bereich unserer Emotionen. Erläutert werden in diesem Vortrag die Zusam-





menhänge am Modell der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und es wird aufgezeigt, wie unser „Darmhirn“ unsere Emotionen beeinflusst.

### Zucker – die unterschätzte Sucht

**91318** Vortrag mit Anmeldung  
**Freitag, 20.01.2023, 18:30–19:30 Uhr**  
 Anita Böker  
 7,00 €  
 Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaidorf

Wie viel Zucker ist gesund? Was stellt er mit und in unserem Körper an? Warum ist das Verlangen nach Süßem so groß und mit welchen Tricks kann man im Alltag Abhilfe schaffen? Diesen und anderen Fragen rund um das Thema Zucker wollen wir an diesem Abend auf den Grund gehen.  
 Bitte mitbringen: etwas zum Mitschreiben (optional).

### Sporternährung für „Jedermann“

**91319** Vortrag mit Anmeldung  
**Freitag, 03.02.2023, 18:30–19:30 Uhr**  
 Anita Böker  
 7,00 €  
 Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaidorf

Was versteht man unter Sporternährung und ist eine besondere Ernährung als Hobbysportler:in überhaupt notwendig? Der große Hype um den Eiweiß-Shake: Was ist dran und was gilt es zu beachten?  
 Bitte mitbringen: etwas zum Mitschreiben (optional).

### Mit Honig, Bienenwachs & Co. Gutes herstellen

**91320** Vortrag mit Anmeldung  
**Freitag, 23.09.2022, 18–20:30 Uhr**  
 Ursula Müller  
 15,00 € (zzgl. 6 € für Material)  
 Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaidorf

Tun Sie sich selbst etwas Gutes und erfahren Sie mit allen Sinnen die Welt der Bienen und ihrer Produkte. Im Workshop lernen Sie die erfrischende Wirkung eines Oxymels, einem alt-römischen Getränk, kennen und erfahren viel Wissenswertes über Honig, Bienenwachs und Propolis. Mit wenigen Zutaten können Sie unter fachkundiger Anleitung eine Lippen- und Hautpflegeprodukte herstellen und selbstverständlich auch mitnehmen.  
 Materialkosten (6 €) werden im Kurs bezahlt.

### Kindernotfallseminar

**92300** Abendkurs  
**montags ab 10.10.22, 18–21 Uhr (2x)**  
 Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
 45,00 € (inkl. Materialkosten)  
 Altes Schloss, Alter Stall

Dieses Seminar konzentriert sich auf die Besonderheiten bei Kindernotfällen: neue Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kindern



Foto: pexels.com

und Jugendlichen, die neue stabile Seitenlage, Atemstörungen wie Pseudokrampf, 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.

### Herbstliches Fermentieren

**94303** Abendkurs  
**Dienstag, 15.11.2022, 17:30–21 Uhr**  
 Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB  
 30,00 € (inkl. Lebensmittel- und Materialkosten)  
 Parkschule, 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: 1 großes scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, 1 große Schüssel.

### Gewürze fürs Gehirn

**94304** Abendkurs  
**Dienstag, 31.01.2023, 17:30–21 Uhr**  
 Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB  
 28,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)  
 Parkschule, Schulküche

Wer schon mal bei akuten Zahnschmerzen auf eine Gewürznelke gebissen hat oder bei Muskelschmerzen eine Salbe mit Chili einmassiert hat, weiß bereits, welches Potenzial Gewürzen innewohnt. Als tägliche Begleiter in der Er-

nährung können die „bioaktiven Pflanzenstoffe“ auch eine Rolle für unser Gehirn spielen. So gibt es zum Beispiel Gewürze, die Konzentration und Gedächtnis fördern, andere können die Stimmung heben, wieder andere vermögen Stressfolgen zu dämpfen. Mit allen Sinnen erforschen Sie die Geheimnisse von ausgewählten Gewürzen und bereiten ein Knuspergewürz, eine Suppe, ein Hauptgericht und eine Nascherei zu.  
 Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, 2 kleine Transportgefäße, scharfes Messer.

### Spanische Köstlichkeiten

**94305** Abendkurs  
**Freitag, 16.12.2022, 18:30–21:30 Uhr**  
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin  
 31,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)  
 Parkschule, Schulküche

Die spanische Küche steht für Geselligkeit und Lebensfreude. In diesem Kochkurs bekommen Sie einen Einblick in die vielfältige Esskultur Spaniens und können Ihre Sprachkenntnisse praktisch anwenden. Es werden verschiedene Tapas und Gerichte zubereitet. Wir starten mit einem Aperitif und kochen dann zusammen eine traditionelle spanische Gemüsesuppe „Gazpacho andaluz“, ein Kabeljau-Gericht mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch „Bacalao ajoarriero“ und zum Abschluss gibt es ein exquisites Ananas-Dessert „Postre Exquisito de piña“. Im Anschluss essen wir all diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente zusammen mit einem passendem Glas Wein. Sprachkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung.  
 Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter.

### Ein Fest für die Sinne: Mexikanische Köstlichkeiten

**94306** Abendkurs  
**Dienstag, 27.09.2022, 18:30–21:30 Uhr**  
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin  
 30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)  
 Parkschule, Schulküche





Foto: pixabay.com

integrieren. Bei dieser besonderen Form des Fastens wird Stunden- oder Tageweise auf bestimmte Nahrung verzichtet, um abseits dieser Zeiten wie gewohnt zu essen. Die unterschiedlichen Formen des Intervallfastens, sowie die positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit lernen Sie in diesem Vortrag kennen.

### Schmackhafte Gemüsegerichte für Kinder

94315 Eltern

**Montag, 17.10.2022, 18–21 Uhr**

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin  
36,00 € inkl. 14 € Lebensmittel  
Parkschule, Schulküche

Kinder können wohl jeden Tag Spaghetti essen, beim Gemüse jedoch verzieht sich das Gesicht. Die Farbe Grün ist bei den Kids ohnehin nicht der Favorit auf dem Teller. In diesem Kochkurs für Eltern werden einige Ideen präsentiert, wie sich Gemüse raffiniert verstecken lässt. Hier hilft nicht immer der Pürierstab. Vielmehr sind kreative Rezept-Ideen angesagt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

### Kochen mit Mama oder Papa

94316 Eltern mit Kind

**Freitag, 25.11.2022, 17–20 Uhr**

Eli Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin  
50,00 € (Gebühr pro Erwachsenen-Kind-Paar)  
Parkschule, Schulküche

In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder in Theorie und Praxis die Grundlagen eines gemeinsamen Kocherlebnisses. Lebensmittelkosten (ca. 12–15 € pro Person) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

### Hatha Yoga – Montagkurs

95305 Abendkurs

**montags ab 26.09.22, 17–18:30 Uhr (12x)**

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin  
76,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Yoga für Körper, Geist und Seele.

Sie brauchen weder sportlich noch besonders beweglich sein. Sie lernen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen und wie Sie die Übungen Ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend anpassen können. Beim Üben wollen wir den eigenen Körper, seine Möglichkeiten und Grenzen kennen lernen, entspannen und den Geist zur Ruhe bringen. Ziel des Kurses ist es, neue Kräfte zu schöpfen und den Organismus bei der Regeneration zu unterstützen. Hatha Yoga eignet sich für alle, egal welchen Alters und welcher körperlichen Konstitution.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.

Die mexikanische Küche ist herzhaft, bunt und vielseitig. In diesem Kochkurs bekommen Sie einen Einblick in die vielfältige Esskultur Mexikos und können Ihre Sprachkenntnisse praktisch anwenden. Wir starten mit einem Aperitiv und kochen dann gemeinsam eine würzige Maiscreme-Suppe „Crema de Elote“, einen Chili-Rindfleischtopf „Chili con Carne“ mit einem Avocado-Dip „Guacamole“ und zum Nachschmecken gibt es einen traditionellen Milch Kuchen mit 3 Milchsorten und mit frischen Früchten „Pastel de tres leche“. Sprachkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung. Im Anschluss essen wir all diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente zusammen mit einem passendem Glas Wein.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter.

### Koreanisches Streetfood

94307 Abendkurs

**Freitag, 03.02.2023, 18:30–21:30 Uhr**

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin  
30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten und Getränke)  
Parkschule, Schulküche

Wir kochen trendige und würzige koreanische Gerichte. Es gibt eine typisch koreanische Suppe mit viel Gemüse, Bibimbap, das ist eine Reischale mit Fleisch, Gemüse, vielen verschiedenen Toppings und Chilipaste. Als Dessert gibt es Hotteok, das sind süße gefüllte Pancakes. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter.

### Gesunde Ernährung für gesunde Erwachsene

94308 Abendkurs

**Mittwoch, 11.01.2023, 18:30–20 Uhr**

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin  
20,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)  
Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaildorf

Was versteht man unter einer vollwertigen Ernährung, welche die Gesundheit, die Leistung und das Wohlbefinden fördert? Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine braucht der Organismus in der richtigen Menge, um optimal zu funktionieren. Sie lernen eine im Alltag leicht umsetzbare gesunde Ernährung nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit vielen Tipps. Im Anschluss an den Vortrag verköstigen wir gemeinsam verschiedene köstliche Brote und Brotaufstriche.

### Gesundheit beginnt im Darm

94309 Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 09.12.2022, 18–19:30 Uhr**

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
11,00 €  
Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaildorf

Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Reizdarm sind häufige Beschwerden, die den Alltag beeinträchtigen. Die Gesundheit des Darms ist von großer – oft unterschätzter – Bedeutung für unseren Organismus und ein Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Dieser Vortrag informiert über den Weg zu einer optimalen Darmgesundheit und zeigt Möglichkeiten der gesunden Ernährungsweise um eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Intervallfasten – der gesunde Essrhythmus

94310 Abendkurs

**Freitag, 10.02.2023, 18–19:30 Uhr**

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
11,00 €  
Büro Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaildorf

Intervallfasten ist die natürlichste und ursprünglichste aller Ernährungsformen und lässt sich unkompliziert und dauerhaft in den Alltag







## Wer rastet, der rostet – Yoga für Senior:innen

95307 Abendkurs

**mittwochs ab 28.09.22, 18–19 Uhr (12x)**

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yoga-  
lehrerin, Psychologische Yogatherapeutin  
68,00 €

Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-  
Str. 14/1

Dem Rosten wollen wir gemeinsam entgegen-  
wirken. Yoga auf dem Stuhl beinhaltet Atem-  
übungen und Körperübungen, um die Beweg-  
lichkeit zu erhalten. Nach der Anspannung  
folgt die Entspannung. Ohne Zwang und Druck  
können alle im Rahmen der eigenen Möglich-  
keiten die Übungen ausführen.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Klei-  
dung, Kissen für den Stuhl.

## Modern Yoga ohne Om

95310 Abendkurs

**dienstags ab 27.09.22, 19:15–20:15 Uhr  
(10x)**

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-  
trainerin, Yogalehrerin

49,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Fitnessorientierte und sportliche Yoga Einheit  
für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene. Wir  
achten auf die wichtigsten Grundtechniken zur  
physiologischen Ausrichtung der Yoga Positi-  
onen (Asanas). Ganzkörperkräftigung, Dehnen,  
Mobilisieren und am Ende entspannen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Ge-  
tränk, Matte.

## Beckenbodentraining für Frauen und Männer

96304 Nachmittagskurs

**donnerstags ab 06.10.22, 17–18 Uhr (10x)**

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz,  
Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-  
Kreislauf Training im 3/4 Takt)

49,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Spezielle Bewegungen und gezielte Kräftigung  
der Beckenbodenmuskulatur. Mit dem Becken-  
bodentraining können Sie aktiv etwas für Ihren  
Beckenboden tun, denn wie jeder andere Mus-  
kel kann auch der Beckenboden trainiert wer-  
den. Regelmäßige Übungen zur Kräftigung des  
Beckenbodens können der Inkontinenz im Al-  
ter vorbeugen.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Getränk, Matte.

## Pilates-Training in Kombination mit Fitness-Gymnastik

96305 Abendkurs

**montags ab 26.09.22, 18–19 Uhr (15x)**

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-  
trainerin, Yogalehrerin

59,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum



Foto: pixabay.com

Wir trainieren den ganzen Körper durch Kraft-  
übungen, Stretching und bewusster Atmung.  
Unser Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, vor  
allem im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbe-  
reich und eine Verbesserung der Kondition, Be-  
wegungskoordination und Körperhaltung. Auch  
für Neulinge geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

## Fit mit Babs: Bodystyling und Stretching

96308 Abendkurs

**donnerstags ab 06.10.22, 18:15–19:15 Uhr  
(10x)**

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz,  
Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-  
Kreislauf Training im 3/4 Takt)

49,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Mit modernen Rhythmen und leichten Stepp-  
Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreis-  
lauf in Schwung. Wir kräftigen die Muskulatur  
und die Kondition und Koordination kann ver-  
bessert werden. Ein Stretching- und Entspan-  
nungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

## Fit mit Babs: Bauch, Beine, Po

96309 Abendkurs

**donnerstags ab 06.10.22, 19:30–20:30 Uhr  
(10x)**

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz,  
Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-  
Kreislauf Training im 3/4 Takt)

43,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Eine Stunde Bewegung mit Musik, Fitness-  
übungen und Spaß zum Aufbau und Stärkung  
aller wichtigen Muskelgruppen. Damit können

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

wir Bauch, Beine und Po in Form bringen. Ein  
Cool-down rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

## Ganzkörpertraining Fit und Fun

96311 Abendkurs

**dienstags ab 13.09.22, 18–19 Uhr (15x)**

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-  
trainerin, Yogalehrerin

59,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Eine Kombination aus Workout und Muskeltrai-  
ning zur Anregung unseres Herz-Kreislauf-Sys-  
tems. Wir trainieren unsere Kondition mit und  
ohne Hilfsmittel (Tube, Steppbrett). Übungen,  
um die Rumpfmuskulatur zu stärken bilden ei-  
nen großen Bestandteil dieser Stunde. Dies  
kann helfen, die Körperhaltung und - Wahrneh-  
mung zu verbessern und Rückenproblemen  
vorzubeugen.

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

## Krav Maga – das Selbstverteidigungssystem

96324 Wochenendkurs

**Samstag, 10.12.2022 und Sonntag,  
11.12.2022 jeweils von 14–18 Uhr**

Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltprä-  
ventions- und Verhaltenstrainer

55,00 €

Yoga-Raum (Häuserbachstraße)

Krav Maga ist ein effizientes Selbstverteidi-  
gungssystem. Es basiert auf natürlichen, beim  
Mensch bereits vorhandenen Reflexen. Diese  
müssen nicht erst langwierig eintrainiert wer-  
den 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.



Foto: pexels.com



Foto: pixabay.com

### Battojutsu: Japanische Schwertschule

96328 Wochenendkurs

**Samstag, 22.10.2022, 10–15 Uhr**

**Sonntag, 23.10.2022, 10–15 Uhr**

Alexander Dazer

66,00 €

Yoga-Raum (Häuserbachstraße)

Japanische Schwertkampfkunst ist eher kulturelles Vermächtnis als Sport. Spannend, herausfordernd und lehrreich eröffnet sie uns einen Einblick in die Vergangenheit. Wir lernen erste Grundlagen aus der Schule „Enshin Itto Ryu“, welche ihre Einflüsse aus mehreren alten Samuraistilen hat. Spezielle Vorerfahrung ist nicht nötig, körperliche und geistige Gesundheit wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gürtel, falls vorhanden Karate-/Judoanzug.

### Fit mit Babs: Fit am Morgen

96329 Vormittagskurs

**dienstags ab 04.10.22, 10:30–11:30 Uhr (8x)**

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)

39,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Der Kurs aus der Reihe „Fit mit Babs“ beinhaltet Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, der „Problemzonen“ (Bauch-Beine-Po) sowie des Oberkörpers und der Arme. Ein Stretchingprogramm mit gezielten Übungen für die beanspruchte Muskulatur beendet jede Stunde.

### Mit den Kleinsten die Welt entdecken

96330 **K** 1–2 Jahre

**donnerstags ab 06.10.22, 9–9:45 Uhr (8x)**

Agnes Görner

44,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Kastanienweg 3, Gaildorf

96331 **K** 2–3 Jahre

**donnerstags ab 06.10.22, 10–10:45 Uhr (8x)**

Agnes Görner

44,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Kastanienweg 3, Gaildorf

Spielen, singen, basteln, bewegen, Spaß haben. Gemeinsam mit einer vertrauten Person - Vater, Mutter oder Oma, Opa - bekommen die Kinder Gelegenheit, sich und ihre Welt ganz neu zu erkunden. Ihr Kind ist mit allen Sinnen in Aktion, erlebt Klänge und probiert Rhythmen aus, benutzt seine Phantasie und Kreativität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

### Achtsames Tanzen und Kreistänze

97318 Nachmittagskurs

**donnerstags ab 06.10.22, 15:15–16:45 Uhr (8x)**

Susi Buckel

57,00 €

Limpurghalle Gaildorf, 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, Gymnastikschlappchen /weiche Sportschuhe.

### K-Pop Dance Workshop

97319 **K** bis 12 Jahre

**samstags ab 01.10.22, 13–16 Uhr (2x)**

Sayaka Aydemir

34,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

97320 **J** ab 13 Jahren

**samstags ab 01.10.22, 16:30–19:30 Uhr (2x)**

Sayaka Aydemir

34,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

K-Pop - kurz für koreanische Popmusik - ist ein moderner Musikstil aus Südkorea, bei dem Gesang und Tanz zu aufregenden und stimmigen Choreografien vereint werden. Wir können unser Selbstbewusstsein stärken und unsere Bühnenpräsenz entdecken. Dabei gibt es keinerlei Beschränkungen, was Gender oder Alter angeht.

Bitte mitbringen: Wasser, Sportbekleidung, optional Vesper.

