



**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](mailto:info@ilshofen.de) oder persönlich im Rathaus, Zimmer 1.12 im Internet [www.vhs-sha.de](http://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.



## Literarischer Nachmittag zur Adventszeit

**22400** Wochenendkurs  
**Samstag, 26.11.2022, 14–16 Uhr**  
 Tanja Fröber-Kochendörfer  
 12,00 €  
 Kulturraum, Vortragsraum oben

Was gibt es Gemütlicheres als an einem kalten Wintertag mit einer heißen Tasse Tee ein gutes Buch zu schmökern? An diesem literarischen Nachmittag stellen wir Ihnen Bücher rund um die Advents- und Weihnachtszeit vor. Romane und Geschichten für die Winterzeit zum selber Schmökern oder verschenken. Adventskalender in Buchform, so wie Gedichte und Lyrik passend zur besinnlichen Zeit des Jahres. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Literatur von Astrid Lindgren über die Buddenbrooks, Charles Dickens, Selma Lagerlöf bis hin zu aktuellen Neuerscheinungen.

## Whisky, das Lebenselixier der Schotten

**27401** Abendkurs  
**Samstag, 24.09.2022, 19–22 Uhr**  
 Werner Boßmann  
 15,00 €  
 Hermann-Merz-Schule

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 unbekannteren und faszinierenden Seiten des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. Umlage für 6 spannende Destillate (20 €) werden im Kurs abgerechnet.

## Belgien – Land der Biere

**27403** Abendkurs  
**Samstag, 15.10.2022, 19–22 Uhr**  
 Manfred Schuster  
 15,00 €  
 Hermann-Merz-Schule

In keinem Land der Welt wird Brautradition so gelebt wie in Belgien. Lassen Sie sich von Bier-sommelier Manfred Schuster in die verschiedenen Brauverfahren diesseits und jenseits des Reinheitsgebotes einführen und erleben Sie die überraschende Geschmacksvielfalt anhand sechs verschiedener Bierstile aus unserem Nachbarland. 20 € für den Biergenuss werden im Kurs abgerechnet.

## Abenteuer Astronomie

**41401** Abendkurs  
**donnerstags ab 27.10.22, 20–21 Uhr (4x)**  
 Martin Weber  
 30,00 €  
 Maria-Montessori-Schule

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte der Astronomie eingegangen. Im theoretischen Teil erfahren Sie grundlegendes über Himmelskörper, Ausrüstung und deren Montage sowie eine Hilfe zur Orientierung am Nachthimmel. Zudem gibt es eine Einführung zur Astrofotografie. Auch die praktische Erkundung des Nachthimmels ist geplant (über die vier Kursabende hinaus). Als „Arbeitskreis Astronomie“ sind gemeinsame Beobachtungsnächte und Treffen zum Erfahrungsaustausch vorgesehen.

## Teleskope selber bauen

**41402** Abendkurs  
**Donnerstag, 01.12.2022, 20–21 Uhr**  
 Martin Weber  
 8,00 €  
 Maria-Montessori-Schule

„Astronomie – das Abenteuer geht weiter“. Teleskope für die Astronomie können auch im Eigenbau entstehen: In einem Einführungsabend wird gezeigt, wie mit relativ einfachen Mitteln ein hochwertiges Teleskop entstehen kann. Spiegel für Newton-Teleskope können selbst in Handarbeit geschliffen werden –



Foto: pexels.com



die erzielbare Genauigkeit braucht sich nicht hinter kommerziellen Spiegeln zu verstecken. Auch die Mechanik für ein Teleskop ist leicht umsetzbar.

Am Infoabend werden die Möglichkeiten anhand eines Beispiels aufgezeigt. Bei Interesse kann ein entsprechender Workshop angeboten werden.

### Abenteuer Astronomie – Neumondtreffen

**41403** Abendkurs

**Samstag, 22.10.22 und Sa., 26.11.22**  
jeweils ab 20 Uhr

Martin Weber  
gebührenfrei  
Maria-Montessori-Schule

Der dunkle, gestirnte Himmel hat schon immer viele Menschen beschäftigt.

Unsere Gruppe "Sternfreunde" trifft sich an neumondnahen Samstagen zum gemeinsamen Sterne gucken an einem dunklen Ort in der Nähe von Ilshofen. Die Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch und werden bei schlechtem Wetter Indoor stattfinden. Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: eigenes Teleskop, falls vorhanden.

### Abenteuer Astronomie – Astronomietag 2022

**41404** Abendkurs

**Samstag, 01.10.2022, ab 20 Uhr**

Martin Weber  
gebührenfrei  
Maria-Montessori-Schule

Das Weltall mit eigenen Augen sehen!

Die Welt der Sterne ist den meisten von uns nur wenig bekannt. Wo ist der Große Wagen? Wie finde ich mein Sternzeichen und welcher der unzähligen Sterne ist ein Planet?

Am 1. Oktober 2022 laden Sternwarten und Astronomievereine in ganz Deutschland wieder dazu ein, um genau diese Fragen zu beantworten und die Welt der Sterne mit den eigenen Augen zu erkunden.

(Nur bei klarem Himmel - Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

### Workshop Spachteltechnik in Acryl

**81400** Nachmittagskurs

**Samstag, 19.11.2022, 12–16 Uhr**

Gerhard Knapp  
28,00 €  
Hermann-Merz-Schule

**81401** Nachmittagskurs

**Samstag, 21.01.2023, 12–16 Uhr**

Gerhard Knapp  
28,00 €  
Hermann-Merz-Schule

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen Farbaufträgen. Statt mit dem klassischen Pinsel werden diese mit Malmesser oder Spachtel auf den Malgrund aufgetragen. In diesem Workshop werden wir kleine und große Bilder in Acryl in brillanten, farbstarken Tönen gestalten. 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.

### Herbstliche Deko aus Holz

**82402** Abendkurs

**Mittwoch, 21.09.2022, 18–20 Uhr**

Robby Ellwitz, Schreinermeister  
28,00 €  
Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40 74549  
Wolpertshausen

Die Dekupiersäge eignet sich als Werkzeug für Feinarbeiten. Mit ihr lassen sich zuverlässig filigrane Muster und Figuren sägen. In diesem Kurs werden wir herbstliche Dekorationen aus Holz sägen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Sonnenblumen ... gefilzt

**84401** Nachmittagskurs

**Freitag, 07.10.2022, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Beim Filzen entstehen aus feiner Wolle tolle Figuren und Formen. Durch das Filzen werden die vielen kleinen Wollhaare ineinander verhakt und schön fest. Unter Anleitung der Filz-

gestalterin filzen wir in diesem Kurs leuchtend gelbe Sonnenblumen und erfahren mehr über Wolle und Filzmethoden.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Zwerge ... gefilzt

**84402** Nachmittagskurs

**Freitag, 28.10.2022, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Beim Nassfilzen wird durch Reibung Filzwolle mit Seife und warmem Wasser verfilzt. Diese Art des Filzens ist die traditionelle handwerkliche Technik. Unter Anleitung der Filzgestalterin filzen wir verschiedene Zwerge mit lustigen Zipfelmützen und erfahren mehr über Wolle und Filzmethoden.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Tannenbäume ... gefilzt

**84403** Nachmittagskurs

**Freitag, 25.11.2022, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Beim Filzen werden die vielen kleinen Wollhaare ineinander verhakt und schön fest. Unter Anleitung der Filzgestalterin filzen wir kleine Tannenbäumchen und erfahren mehr über Wolle und die traditionelle Handwerkskunst.

Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Steine ... gefilzt

**84404** Nachmittagskurs

**Freitag, 27.01.2023, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus feiner Wolle in verschiedenen Grautönen filzen wir unterschiedliche Kieselsteine. Von der Filzgestalterin erfahren wir mehr über eine der ältesten Techniken der Textilverarbeitung. Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.







### Kundalini Yoga

**95400** Vormittagskurs

**dienstags ab 27.09.22, 9-10:45 Uhr (10x)**

Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin  
86,00 €  
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga-Stil, der sich vieler traditioneller Elemente bedient. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Tiefenentspannung sowie Meditation runden die wohltuenden Wirkungen der abwechslungsreichen Übungsreihen ab. Jeder Kursabend besteht aus drei Bausteinen: einem Übungsset, der tiefen Entspannung und einer Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

### Rückenfit & Core Stability

**96401** Abendkurs

**mittwochs ab 05.10.22, 18-19 Uhr (12x)**

Tanja Drescher, Übungsleiterin  
70,00 €  
Hermann-Merz-Schule

### Hatha-Yoga

**95402** Abendkurs

**mittwochs ab 28.09.22, 17-18:15 Uhr (15x)**

Elfriede Dambach-Reichert, Yogatrainerin  
110,00 €  
Franksche Scheune

**95403** Abendkurs

**mittwochs ab 28.09.22, 18:30-19:45 Uhr (15x)**

Elfriede Dambach-Reichert, Yogatrainerin  
110,00 €  
Franksche Scheune

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Das Training umfasst sowohl entspannende als auch aktivierende Übungen die helfen können, Kraft aufzubauen und flexibler zu werden. Auch wenn die Hatha-Yoga-Praxis tendenziell eher statisch ist und die einzelnen Posen (Asanas) meist für einige Atemzüge gehalten werden, können diese mitunter auch zu dynamischen Abfolgen zusammengesetzt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

### Gesund und Fit im Alter

**95404** Nachmittagskurs

**montags ab 26.09.22, 15-16:30 Uhr (12x)**

Eva Kantenwein  
110,00 € bei 6 - 7 Personen  
83,00 € ab 8 Personen  
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Tibetisches Heilyoga für Senior:innen. Auch im fortgeschrittenen Alter kann man seinen Körper fit und beweglich erhalten. Die weich flie-

Benden Bewegungen werden aktiv von der Atmung begleitet. Dadurch wird die Wirbelsäule sanft aktiviert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Die Übungen sind unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

### Kids Dance – kleine Stars ganz groß

**96402** **K** 6-9 Jahre

**donnerstags ab 29.09.22, 17:15-18 Uhr (15x)**

Jessica Ströbel  
106,00 € bei 6 - 7 Personen  
80,00 € ab 8 Personen  
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

In diesem Kurs erlernen alle Kinder mit Spaß am Tanzen spielerisch Bewegungsformen zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen. Dabei wird das Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus geschult. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch.

### Tanzen für kleine Mäuse – aufgepasst!

**96403** **K** 3-6 Jahre

**montags ab 26.09.22, 17:15-18 Uhr (15x)**

Jessica Ströbel  
106,00 € bei 6 - 7 Kindern  
80,00 € ab 8 Kindern  
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Für Kinder (3-6 Jahre) in Begleitung Erwachsener. Gemeinsam mit den Kindern schaffen

wir spielerisch erste Erfahrungen mit Rhythmus und Bewegung. Wir tanzen, singen und bewegen uns zu Kinderliedern, die fetzig und schwungvoll sind. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch.

### Mutter-Kind-Gruppe

**96404** **K** Eltern mit Baby

**freitags ab 30.09.22, 10-10:45 Uhr (15x)**

Jessica Ströbel  
106,00 € bei 6 - 7 Personen  
80,00 € ab 8 Personen  
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Mütter und Kinder (0 bis 3 Jahre) singen, tanzen und bewegen sich gemeinsam. Im Rahmen einer Krabbelgruppe soll der Prozess das Zueinanderfinden unterstützen und eine Frühförderung des Kindes, sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ermöglichen.

### Orientalischer Tanz

**97400** **F** Abendkurs

**montags ab 26.09.22, 19:15-20:15 Uhr (12x)**

Sonja Schuster  
74,00 € bei 6 - 7 Personen  
55,00 € ab 8 Personen  
Bürgerhaus Eckartshausen

Orientalischer Tanz sorgt für ein gutes Körpergefühl und stärkt gleichzeitig Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie lernen neben den Grundlagen zu verschiedenen Trommelrhythmen einzelne Figuren und Kombinationen in eine Choreographie einzufügen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger:innen bis Mittelstufe.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung



Foto: pexels.com