



Anschrift: Marktplatz 9, 74405 Gaildorf
Leitung: Pia Schöck
Information: Tel.: 07971-253-526 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an vhs@gaildorf.de
 persönlich im VHS-Büro Außenstelle Gaildorf
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag und Dienstag 10–13 Uhr, Donnerstag 13–16 Uhr
 außerhalb der Öffnungszeiten auch per Mail erreichbar.

Die VHS Gaildorf bietet Ihnen interessante Veranstaltungen und Ausflüge, verschiedene Kursangebote in den Bereichen Gesundheit, Bewegung und Entspannung, Kochen, Natur und Umwelt und lokaler Kultur, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche. Mit unserem Programm möchten wir den Bürgern eine Möglichkeit geben, vor Ort ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu erweitern und zu fördern. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Gaildorfer Schlosskonzerte in unserem Alten Schloss und Kooperationen mit lokalen Vereinen und Unternehmen.

Pia Schöck, Leiterin der VHS Gaildorf und Ihr Team freuen sich über Ihre Anmeldungen, per Mail oder persönlich im neuen Büro der VHS Gaildorf.

Historische Stadtführungen

Siegfriedus de Gaillindorf

11305 Abendkurs

Freitag, 05.05.2023, 18–20 Uhr

Siegfried Engel

10,00 €

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.



Mausoleum/Armenhaus/Rathaus

11307 Nachmittagskurs

Samstag, 27.05.2023, 14–16:15 Uhr

Siegfried Engel

11,00 €

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).

Brauereien der Vergangenheit

11308 Abendkurs

Samstag, 01.07.2023, 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 und in einer Leitung zur Brauerei transportiert. Nach der Führung gibt es im Alten Stall eine Bierverkostung mit Brezel.

Theater

Schauspielbühnen: „Bei Anruf – Mord“

21304 Exkursion

Freitag, 21.04.2023, 17–23 Uhr

57,00 € (inkl. Bus und Karte)

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

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 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

Plüderhäuser Theaterbrette: D'r Neurosen Kavalier

21305 Exkursion

Samstag, 24.06.2023, 17–23 Uhr

46,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Seit mehr als 30 Jahren (1986 bis 2018) ist das Plüderhäuser Theaterbrette weithin im Ländle bekannt für ausgezeichnete, höchst vergnügliche schwäbische Theaterkost auf hohem Niveau. Unter der Regie von Jürgen von Bülow nach dem Original von Gunther Beth und Alan Cooper zeigt das Theaterbrette eine der erfolgreichsten deutschen Boulevard-Komödien jetzt in bestem Schwäbisch!





Gaidorfer Geschichts- und Kulturabende

Begegnung mit Musik und Literatur aus der Türkei

22300 Lesung mit Erinnerungen
Donnerstag, 30.03.2023, 19–21 Uhr
 Dr. Hans Werner Schmidt, Akgün Dursun
 Abendkasse: 9,00 €
 Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Die Türkei ist als Brücke zwischen Ost und West ein Land mit einer sehr reichen Kultur. Die türkische Literatur und Musik der Moderne lehnt sich in vielem an westliche Vorbilder an, behält aber eine eigene Form. Obwohl herausragende Künstler und Werke der Moderne international viel Beachtung und Anerkennung finden, sind sie vielen in Deutschland noch wenig bekannt. Gerade ihnen soll die Gelegenheit zu einer Begegnung mit Musik und Literatur aus der Türkei geboten werden, und zwar nicht durch die Vermittlung von Kenntnissen, sondern durch das Erleben. So sollen etwa Gedichte und Prosa in zwei Sprachen vorgetragen und gelesen werden, Musikstücke ganz unterschiedlicher Genres zu hören sein und Lieder gesungen werden.

Die Schenken von Limpurg und Ihre Bedeutung

22319 Vortrag mit Anmeldung
Freitag, 21.07.2023, 19–21 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 am Main, wo sie u.a. Weinbau betrieben. Wer waren die Schenken von Limpurg, woher kamen sie, wie kamen sie u.a. nach Gaidorf und welche Bedeutung hatten sie im politischen Geschehen des Mittelalters? Welche Bedeutung hatte der Weinbau für die Schenken von



Trio Lirico. Foto: Barbara Weigle

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.

Das Rätsel von Unterregenbach

22320 Vortrag mit Anmeldung
Freitag, 28.04.2023, 19–21 Uhr
 Jürgen Pfitzer
 17,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Der kleine an der mittleren Jagst gelegene Weiler Unterregenbach birgt ein faszinierendes Geheimnis, das zahlreiche Archäologen bislang vergeblich zu entschlüsseln versuchen. Bei einem Besuch in Unterregenbach deutet auf den ersten Blick nichts darauf hin, welche außergewöhnliche Bedeutung der heute knapp 50 Einwohner zählende Ort im Früh- und Hochmittelalter einmal gehabt haben muss. So haben Archäologen durch Ausgrabungen herausgefunden, dass in Unterregenbach einst eine steinerne karolingische Saalkirche sowie zwei hochmittelalterliche dreischiffige Basiliken standen. Es ist bis heute ein Rätsel, was

die Gründe für die große sakrale Bedeutung von Unterregenbach im Früh- und Hochmittelalter waren. In seinem Vortrag beschreibt Jürgen Pfitzer den aktuellen archäologischen und historischen Forschungsstand.

Tilla Briem – eine Sopranistin von Weltrang

22321 Vortrag mit Anmeldung
Sonntag, 23.07.2023, 15–17 Uhr
 Jürgen Pfitzer
 17,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)
 Altes Schloss, Alter Stall

In der Welt der deutschen Oper zählt Tilla Briem zu den renommiertesten Sopranistinnen des 20. Jahrhunderts. Unter den großen Dirigenten Furtwängler und Karajan feierte sie große Erfolge. Wer war diese außergewöhnliche Frau, die in Langenburg aufwuchs und in einem Teilort der Gemeinde Braunsbach am Kocher ihre letzten Lebensjahre verbrachte. In seinem Vortrag berichtet Jürgen Pfitzer über das interessante musikalische Leben einer bemerkenswerten Frau.

Gaidorfer Schlosskonzerte: Trio Lirico

22322 Konzert
Freitag, 24.03.2023, 19 Uhr
 Ticketpreise: Info unter
www.gaidorf.de/schlosskonzerte
 Limpurghalle, Kernersaal

Die drei Musiker des Trio Lirico verbindet zum einen ihre Leidenschaft für die Kammermusik; zum anderen verfolgen alle drei auch ihre Karrieren als Solisten. Diese solistische Prägung im Kammermusikverbund ist das Markenzeichen des Ensembles. Mit solistischer Leidenschaft unterhalten sich drei charaktervolle Persönlichkeiten auf Augenhöhe, pflegen ihre Individualität, ohne die Ensemble-Homogenität zu vernachlässigen.



lento e lamento. Foto: Ressel-Gien-Krauer



Palmsonntagskonzert: lento e lamento

22325 Konzert

Sonntag, 02.04.2023, 17 Uhr

Ticketpreise: Info unter
www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Frasch-Mausoleum

Einfühlsam, eindrücklich und nachdenklich wird die Konzertstunde mit der Violinistin Angela Rossel und ihren Kollegen Laurence Gien, Bariton und Stephanie Knauer, Orgel. Mit Instrumental- und Vokalwerken aus der Barockzeit bis hin zur Moderne werden die drei Musiker den Palmsonntag musikalisch gestalten.

Gaidorfer Schlosskonzerte: Wendrsonn

22326 Konzert

Samstag, 13.05.2023, 19 Uhr

Ticketpreise: Info unter
www.gaidorf.de/schlosskonzerte
Gaidorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Ein Abend mit Wendrsonn sind schwäbische, emotionale Achterbahnfahrten: rotzfrech werfen die kongenialen Jungs, bestehend aus Ausnahmegeiger Klaus Marquardt und Sänger und Songschreiber Markus Stricker, jede Menge Klischees über Bord und lassen ordentlich die Fetzen fliegen.

Photovoltaik lohnt sich

43311 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 03.03.2023, 19–21:30 Uhr

Vincent Clarke, Dipl.-Ing.(FH) Energie- und Umweltsystemtechnik
9,00 €
Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Auf ihrem Hausdach ist noch keine Photovoltaik-Anlage und Sie denken über die Umsetzbarkeit nach? Der Vortrag „Photovoltaik lohnt sich“ bringt Ihnen die Technik näher. Hierbei erhalten Sie nicht nur eine Vorstellung der verschiedenen Komponenten einer Anlage, sondern



Wendrsonn: Foto: Lena Heinemann

auch Informationen über die möglichen Ausrichtungen, Verschattungseinflüsse und die Wirtschaftlichkeit.

In Kooperation mit: Landkreis Schwäbisch Hall, Energiezentrum

Bäume schneiden im März

43314 Workshop

Samstag, 25.03.2023, 9–12 Uhr

Bernd Dietle
15,00 €
Ort wird noch bekanntgegeben

Im Frühjahr behandeln wir die Struktur der Bäume im Detail. Wie werden sie konstruiert, welche Aufgaben werden den unterschiedlichen Ästen zuteil und wie unterscheidet man die verschiedenen Schnittarten? Welches Werkzeug ist das richtige und wie verwendet man es? Welche Schnittzeiten kommen in Frage, und welche Vor- oder Nachteile können sie jeweils haben?

All diese Fragen werden Ihnen im Kurs am Praxisbeispiel beantwortet, sodass Sie Ihre Bäume gut auf das Jahr vorbereiten können.



Foto: unsplash.com

Pferdehof Wilhelmglück

Die folgenden Kurse finden auf dem Pferdehof Wilhelmglück mit Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT statt.

Bitte bei allen Kursen mitbringen: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe), Vesper, Getränk, Helm, wenn vorhanden (kann kostenlos geliehen werden).

Ponynachmittage für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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.

**43306 Kurs #1 am Freitag, 03.03.2023
von 14–16 Uhr. Gebühr: 25,00 €**

**43307 Kurs #2 am Freitag, 17.03.2023
von 14–16 Uhr. Gebühr: 25,00 €**

**43308 Kurs #3 am Freitag, 21.04.2023
von 14–16 Uhr. Gebühr: 25,00 €**

Abenteuer Ponyhof für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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.

**43303 Samstag, 18.03.2023
von 10–16 Uhr. Gebühr: 35,00 €**

**43304 Samstag, 22.04.2023
von 10–16 Uhr. Gebühr: 35,00 €**

Reiten für Einsteiger:innen

Diese Kurse sind 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.

**43301 Sa., 11.03. & So., 12.03.23,
jeweils von 10–13 Uhr (2x)
Gebühr: 61,00 €**

**43302 Sa., 01.04. & So., 02.04.23,
jeweils von 10–13 Uhr (2x)
Gebühr: 61,00 €**





Sommerpilze – Pilzkundliche Führung am Nachmittag

43315 Exkursion

Sonntag, 09.07.2023, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGfM
9,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen, die im Sommer 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).

Lyrische Baumbegegnung: Die Eiche

43322 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 11.03.2023, 19–21 Uhr

Jörg Brucklacher

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Sie ist kein Baum wie jeder andere. Sie zeugt von dunklem Mittelalter, von Blitz und Donnersturm, Sie atmet Geschichte und trägt ihre Narben mit Würde. Sie wurzelt im Boden und im Himmel. Sie wurzelt im Gestern, im Heute und auch im Morgen. Wir ahnen es, dass sie mehr weiß als wir, dass sie erzählen könnte, über sich – aber auch über uns. Gemeinsam mit dem Förster Jörg Brucklacher entlocken wir der Eiche einige ihrer Geheimnisse aus Botanik, Dichtung und Kulturgeschichte. Hören wir ihr zu!

EDV Kompetenz

Smartphone – Grundlagenkurs

51302 Nachmittagskurs

Samstag, 01.07.2023, 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.

Smartphone – Aufbaukurs

51303 Nachmittagskurs

Samstag, 08.07.2023, 14–17 Uhr

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

Altes Schloss, Alter Stall

Dieser Kurs ist für Absolventen des Grundlagenkurses 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.

Word – Grundlagenkurs

51304 Abendkurs

Mittwoch, 19.04.2023, 18:30–20:45 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023, 18:30–20:45 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
38,00 €

Bühläckerschule, PC-Raum

Im Kurs lernen Sie die Arbeitsoberfläche von Word kennen, Texte erfassen und korrigieren, Texte formatieren und überarbeiten, ein Dokument speichern/öffnen/drucken, Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Rahmen und Schattierungen. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Excel – Grundlagenkurs

51305 Abendkurs

Mittwoch, 17.05.2023, 19–21:15 Uhr

Mittwoch, 24.05.2023, 19–21:15 Uhr

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

Bühläckerschule, PC-Raum

Gemeinsam lernen 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 deshalb das weltweit am häufigsten eingesetzte Tabellenkalkulationssystem.

PowerPoint – Grundlagenvortrag

51306 Nachmittagskurs

Samstag, 24.06.2023, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
22,00 €

Bühläckerschule, PC-Raum

Kein Vortrag ohne ansprechende Präsentation – eine hohe Qualität ist Grundvoraussetzung, egal ob digital oder in gedruckter Form. Mit PowerPoint geben Sie Ihrem Vortrag, Ihrem Referat oder Ihrer Bachelor- bzw. Master-Thesis die notwendige Würze. Aufwendige Grafikelemente und Diagramme können mit ein paar Handgriffen unter PowerPoint erstellt werden. Auch für Schüler ab 15 Jahren geeignet.

Windows 10 – Grundlagenkurs

51307 Abendkurs

Mittwoch, 08.03.2023, 19–21 Uhr

Mittwoch, 15.03.2023, 19–21 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
45,00 €

Bühläckerschule, PC-Raum

Sie lernen unter Windows 10 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)

Windows 10 – Aufbaukurs

51308 Abendkurs

Mittwoch, 22.03.2023, 19–21 Uhr

Mittwoch, 29.03.2023, 19–21 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
45,00 €

Bühläckerschule, PC-Raum

Im Kurs lernen Sie – basierend auf dem Grundlagenkurs – einige fortgeschrittene Tricks und Anwendungen unter Windows 10.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Laptop (falls vorhanden).

Word – Aufbaukurs

51309 Abendkurs

Mittwoch, 03.05.2023, 18:30–20:45 Uhr

Mittwoch, 10.05.2023, 18:30–20:45 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
38,00 €

Bühläckerschule, PC-Raum

Sie haben schon einfache Texte mit Word geschrieben und möchten weitere Funktionen kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Tabulatoren, Nummerierungen und Aufzählungen, Kopf- und Fußzeilen verwenden, Spalten einrichten, Rechtschreibung, Silbentrennung, Tabellen erstellen und formatieren, Arbeiten mit Format- und Dokumentvorlagen, Grafiken einfügen, Zeichnungen, Word-Art, Textfelder und Symbolleisten anpassen.

Excel – Aufbaukurs

51310 Abendkurs

Mittwoch, 14.06.2023, 19–21:15 Uhr

Mittwoch, 21.06.2023, 19–21:15 Uhr

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

Bühläckerschule, PC-Raum

Für alle mit Erfahrung in Excel bzw. Absolventen des Excel-Grundlagenkurses. Sie erlernen in diesem Seminar die Zielwertsuche, erweiterte Funktionen, Makros, individuelle Menügestaltung, Arbeiten mit Grafiken und erweiterte Auswertungen. Der Kurs versetzt den Teilnehmenden in die Lage, selbstständig kleinere Anwendungen zu schreiben.

Englisch – Refresher B1

72303 Vormittagskurs

dienstags ab 28.02.23, 9:30–11 Uhr (17x)

Jennifer Wied

57,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

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



Foto: pixabay.com

wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen Schminkechnik 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.

Young Girls Make-up

91302 J 13–17 Jahre

Samstag, 06.05.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

19,00 €

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

Du würdest dich gerne schminken aber du weißt nicht so recht wie? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Hier wird theoretisches Wissen rund um ein professionell aufgetragenes Basis Make-up vermittelt und praktisch angewandt mit dem Ziel, dieses in den Alltag zu transferieren. Bitte ungeschminkt kommen.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammern, kleines Handtuch.

Zusätzliche Kosten für Material (von ca. 5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Waldbaden – Gönn Dir „Deine“ Auszeit!

91303 Nachmittagskurs

Mittwoch, 12.07.2023, 14:30–16 Uhr

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

9,00 €

Anfahrt: Rauenzainbach Richtung Gschwend/Neumühle, Parkmöglichkeit bei der Kurve

Ein Aufenthalt an diesem wundervollen Ort kann helfen, unser Immunsystem zu stärken, den Blutdruck zu senken und Stresshormone abzubauen. In einer kleinen Gruppe erfahren wir den Wald und seine Wirkung auf uns durch meditatives Gehen, Atemübungen und in der Hängematte. Gönn dir deine Auszeit.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Schlafsack oder 2 Decken, dicke Socken, bequeme warme Kleidung (für Entspannungsteil).

Mit Honig, Bienenwachs & Co. Gutes herstellen

91304 Abendkurs

Freitag, 24.03.2023, 18–20:30 Uhr

Ursula Müller

15,00 €

Büro Heinz

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 selbstver-

Kreatives

Acrylmalen im Alten Schloss – Malen nach Herzenslust

81302 Abendkurs

mittwochs ab 12.04.23, 19–21 Uhr (5x)

Petra Ruff

68,00 €

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.

Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

81306 Workshop

Samstag, 13.05.2023, 12–16 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 01.03.23, 18:30–20:45 Uhr (8x)

Rose Kurz

87,00 €

Gymnasium Gaildorf, 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.

Gesundheit und Wohlbefinden

Modische Stil- und Farbberatung

91300 F Kompaktkurs

Samstag, 11.03.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

23,00 € (zzgl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, 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

91301 F Nachmittagskurs

Samstag, 27.05.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

20,00 € (zzgl. Materialkosten)

Stadtschule Gaildorf, 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,





ständig auch mitnehmen. Im Kurs werden zusätzliche Materialgebühren von 6,- € anfallen, die vor Ort gezahlt werden können.

Ernährung und Psyche

91310 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 12.06.2023, 19:30–21 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
10,00 €
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 Zusammenhänge am Modell der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und es wird aufgezeigt, wie unser „Darmhirn“ unsere Emotionen beeinflusst.

Gesundheit beginnt im Darm

91311 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 26.05.2023, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
11,00 €
Altes Schloss, Alter Stall

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.

Die natürliche Darmreinigung

91312 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 26.07.2023, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
9,00 €
Café Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaildorf

Unser Darm ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Über das Blut- und Lymphsystem ist er mit allen wichtigen Regionen unseres Körpers verbunden. Ein gutes Immunsystem, physische Fitness, mentale Balance, eine gesunde Haut und Leistungsfähigkeit im Alltag – all das und noch vieles mehr kann von unserer Darmgesundheit abhängen. Die Darmreinigung ist eine Möglichkeit, diese positiv zu beeinflussen. Dieser Vortrag informiert über die Hintergründe und mögliche Einsatzmöglichkeiten.

Zucker – die unterschätzte Sucht

91313 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 21.04.2023, 18:30–19:30 Uhr

Anita Böker
6,00 €
Café Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaildorf

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 im Vortrag auf den Grund gehen. Bitte mitbringen: optional etwas zum Mitschreiben.

Sporternährung für „Jedermann“

91314 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 16.06.2023, 18:30–19:30 Uhr

Anita Böker
6,00 €
Café Heinz, Kanzleistraße 1, 74405 Gaildorf

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: optional etwas zum Mitschreiben.

Hormone natürlich regulieren

91315 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 17.05.2023, 19–20:30 Uhr

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

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.

Ernährung

Blätter und Blütenküche im Juni – im Freien

94302 Nachmittagskurs

Sonntag, 18.06.2023, 15–17 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
5,00 € (zzgl. 2 € Lebensmittelkosten)
Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-Str. 14/1

Die Natur vor unserer Tür bietet eine Vielzahl von essbaren wildwachsenden Blättern und

Blüten an. Was kommt heute auf den Teller oder ins Glas? Wie schmecken junge Baumblätter, Gänseblümchen und Wiesenschaumkraut? Mit welchen Blüten kann man Kräuterlimonade machen und was passt in eine Kräuterbutter oder einen Brotaufstrich? Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Trinkglas, Messer, Brettchen, Teelöffel, kleine Schale, Teller.

Grüner Zauberkranz – Kurs im Freien

94303 Nachmittagskurs

Samstag, 08.07.2023, 15–17 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
5,00 € (zzgl. 2 € Lebensmittelkosten)
Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-Str. 14/1

Ein kulinarischer Spaziergang mit anschließendem Trinkgenuss. Wenn Kinder fragen, wann sie wieder zum Zauberkranz-Kurs gehen dürfen, dann weiß ich, dass der Zauberkranz gewirkt hat! Miteinander genussvoll vielerlei essbares GRÜN kennenlernen, das können kleine und große Menschen beim Säften kurbeln aus wildwachsenden und kultivierten grünen Blättern. Gurke und Apfel geben Frische und etwas Süße und mit Aromen aus Minze, Zitronenmelisse, Zitrone, Ingwer oder Vanille kann jedes Glas ein ganz neues Geschmackserlebnis sein. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

Fermentieren von saisonalem Gemüse

94304 Nachmittagskurs

Freitag, 26.05.2023, 14:30–18 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
29,00 € (zzgl. 4 € für Lebensmittel und 5 € für Material)
Parkschule, Schulküche

Gemüse milchsauer vergären zu lassen, indem man es in Salzlake einlegt, ist wieder im Kommen: Man braucht weder Strom noch besondere Gefäße oder Geräte dazu, um saisonales und regionales Gemüse auf diese Weise „lebensfähig“ haltbar zu machen. Dank der Bakterien, die sich bereits darauf befinden, und die sich im Salzwasser wohlfühlen, wird das Gärgut auch noch für unsere Verdauung „vorbereitet“, sogar aufgewertet. Der Kurs vermittelt Theorie und Praxis und führt in zwei Grundtechniken des Fermentierens ein. Material- und Lebensmittelkosten werden im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Küchenreibe, Digitalwaage (wer eine hat), Spültuch, Geschirrtuch und Gefäße für Lebensmittelreste.



Arabische Köstlichkeiten

94305

Abendkurs

Freitag, 16.06.2023, 18:30–21:30 Uhr

Manal Alassaf, Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin

30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule, Schulküche

Die arabische Küche ist reich an Gewürzen, die jedes Rezept zu etwas ganz Besonderen machen. Wir kochen zusammen mit Manal Al Asaf typisch arabische Gerichte nach ihren Originalrezepten. Es gibt „Baba Ganoush“, ein frischer, würziger Auberginensalat, „Mutabel Sahara“, ein gerösteter Blumenkohl mit Tahini Sauce und knusprigem Fladenbrot, „Baud Basha“ Hackfleischbällchen mit Tomatensauce, Kartoffeln und arabischer Reis und zum Abschluss „Warbt mit Ashta“, das ist eine beliebte Süßspeise aus Folioteig und orientalischer Füllung. Im Anschluss genießen wir gemeinsam diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente. Getränke sind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter

Gesellige, italienische Urlaubsküche

94306

Abendkurs

Dienstag, 21.03.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin

30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule, Schulküche

Ein traditionelles italienisches Essen besteht meist aus mindestens 4 Gängen. Nach einem Aperitiv entdecken wir die frische, abwechslungsreiche italienische Küche und kochen zusammen Auberginenröllchen, die wir mit verschiedenen Käsesorten füllen, dazu ein frisches Tomatensugo, ein cremiges Risotto mit Kabeljaufilet an würzigem Kräuteröl und köstliche Schnitzelchen in Marsala mit knusprigen Kartoffeln und knackigem Frühlingsgemüse. Zum Abschluss gibt es ein cremiges Schichtdessert mit frischen Früchten. Im Anschluss genießen wir gemeinsam diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente. Getränke sind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Thailändisches Streetfood

94307

Abendkurs

Freitag, 30.06.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin

30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule, Schulküche

Wir probieren uns durch die kulinarischen Gerichte der thailändischen Strassenküchen. Es gibt eine sauer-scharfe „Tom Yam Gung“ Suppe mit Garnelen, die wunderbar nach Zitronengras duftet, ein „Yam Woon Sen“, das ist ein pikanter Thai Glasnudelsalat mit einem Chile-Limetten Dressing, „Pad Krapao“, ein herzhaft gebratenes Fleisch-Gericht mit Thai Basilikum. Zum Abschluss gibt es „Khao Nico Mamuang“,



Foto: unsplash.com

ein traditionelles Dessert mit Klebreis und Mango. Getränke sind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Kulinarische Reise durch die türkische Küche

94308

Abendkurs

Dienstag, 11.07.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin

30,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule, Schulküche

Die türkische Küche ist vielfältig, herzhaft und sehr lecker. Wir kochen ein würziges Linsen-Ragout mit Macadamianüssen, Linsenbällchen mit Tomaten-Ayran, Kebap mit verschiedenen Dips und Salsas und zum süßen Abschluss ein cremiges Dessert „Sultan“ mit einem fruchtigen Kompott aus frischen Früchten der Saison. Getränke sind inbegriffen.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Schmackhafte Gemüsegerichte für Kinder

94315

Eltern

Dienstag, 07.03.2023, 18–21 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

16,00 € (inkl. 14 € für 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. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Kochen mit Mama oder Papa

94316

Eltern mit Kind

Freitag, 19.05.2023, 15–18 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

23,00 € (Gebühr pro Paar, zzgl. Lebensmittelkosten)

Parkschule, Schulküche

In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder in Theorie und Praxis die Grundlagen eines gemeinsamen Kocherlebnisses. Für Kinder im Alter von 6–12 Jahren. Lebensmittelkosten (ca. 12–15 € pro Person) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter, Getränk.

Ein leichtes Sommergericht

94317

Abendkurs

Dienstag, 27.06.2023, 18:30–21:30 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

17,00 € (zzgl. 14 € Materialkosten)

Parkschule, Schulküche

Man muss nicht perfekt kochen können, um mit einem köstlichem Essen zu begeistern. Einfache Rezepturen machen es möglich, dass selbst Koch Anfänger ein Menü stilvoll in Szene setzen zu können. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter und Getränk.

Basische Küche für mehr Balance im Alltag

94318

Abendkurs

Dienstag, 28.03.2023, 18:30–21:30 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

17,00 € (zzgl. 12 € Materialkosten)

Parkschule, Schulküche

Achtsam essen und sich gesund ernähren / eine Veränderung von innen heraus.





Ständiger Zeitdruck und Ärger schlägt auf den Magen und beeinflusst unsere Säure Basen Balance negativ. Ich zeige euch, wie man basischvegane Küche praktisch umsetzen und erleben kann. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter und Getränk.

Hausmannskost nach Großmutter's Art

94319 Abendkurs

Dienstag, 18.04.2023, 18:30–21:30 Uhr
Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
17,00 € (zzgl. 14 € Materialkosten)
Parkschule, Schulküche

Sie lieben rustikale Hausmannskost? Dann bietet Ihnen dieser Kochkurs tolle Rezepte von der Vorspeise bis zum Nachtisch. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter und Getränk.

Power-Bowl-Buffer

94320 Abendkurs

Dienstag, 09.05.2023, 18:30–21:30 Uhr
Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
17,00 € (zzgl. 14 € Materialkosten)
Parkschule, Schulküche

Richtig zusammengestellt liefert eine Bowl alles, was man für eine gesunde Ernährung braucht – im Kurs lernen wir, wie das geht. Mit den passenden Nahrungsmitteln und der jeweiligen Kochmethode bereiten wir „eine Schüssel guter Laune“ zu, die für Glücksgefühle sorgt. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter und etwas zum Trinken.

Entspannung und Bewegung

Hatha Yoga – Montagskurs

95305 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 17–18:30 Uhr (12x)
Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
76,00 €
Sporthalle Gaidorf 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 bringen Sie bei allen Entspannungs-, Bewegungs- und Gymnastikkursen Ihre eigene Matte mit.

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

Hatha Yoga – Mittwochskurs

95306 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 19:30–20:45 Uhr (12x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
64,00 €
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Warum möchten Sie einen Yogakurs belegen? Was soll sich dadurch verändern? Yoga kann helfen, eine bessere Körperwahrnehmung zu erlangen und festgefahrene Muster aufzuzeigen. Sie beobachten Ihre Gedanken, den Körper, verbinden sich mit dem Atem, lernen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Mantras kennen und bekommen Einblicke in die verschiedenen Yogawege. Man muss keine Beine hinter dem Kopf verknoten oder stundenlang in einem meditativen Sitz verharren. Sie können Leichtigkeit, Entspannung und Stabilität in Ihr Leben integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, Meditationskissen oder ein großes Handtuch.

Wer rastet, der rostet – Yoga für Senior:innen

95307 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 18–19 Uhr (12x)

Antje Kreis, Reikimeisterin & Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin
58,00 €
Bildungszentrum Unterrot, Oskar-Bamberg-Str. 14 / 1

Beim Stuhlyoga geht es darum, älteren Yoga-Begeisterten eine Möglichkeit zu geben, weiterhin aktiv zu werden. Gemeinsam arbeiten wir daran, möglichen körperlichen Einschränkungen oder Verletzungen zum Trotz mit Atemübungen und Körperübungen die Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Ohne Zwang und Druck können alle im Rahmen der eigenen Möglichkeiten die Übungen ausführen. Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Kissen für den Stuhl.

Modern Yoga ohne Om

95310 Flexikurs (Präsenz + online)

dienstags ab 28.02.23, 19:15–20:15 Uhr (15x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
55,00 €
Sporthalle Gaidorf Gymnastikraum 2

Fitnessorientierte und sportliche Yoga Einheit für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Wir

achten auf die wichtigsten Grundtechniken zur physiologischen Ausrichtung der Yoga Positionen (Asanas). Ganzkörperkräftigung, Dehnen, Mobilisieren und am Ende entspannen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte.

Qi Gong und Meditation

95311 Abendkurs

dienstags ab 28.02.23, 17–18 Uhr (10x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
37,00 €
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

„Rückkehr zum Ursprung des Lichts, des Lebens..“, „der fliegende Drache“, „die vollkommene Harmonie des Atems, des Qi unserer Lebensenergie“.

Wir bringen Körper, Geist und Seele in ihre Ursprungsverbundenheit zurück und schenken uns Beweglichkeit und Bewegungsfreude.

Die Übungen helfen uns, an einer wohlwollenden und freundlichen inneren Haltung, uns selbst und anderen gegenüber zu arbeiten.

Wir kommen bei uns selbst an, wir erholen uns im wörtlichen Sinn, wenn wir uns auf die Übungen und Erfahrungen mit uns selbst einlassen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

96304 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 17–18 Uhr (9x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt)
44,00 €
Limpurghalle Gaidorf, 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: 2 Handtücher, Getränk, Matte.

Silent Pilates

96305 Flexikurs (Präsenz + online)

montags ab 27.02.23, 18–19 Uhr (15x)

Anita Frey, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-trainerin, Yogalehrerin
59,00 €
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Wir trainieren den ganzen Körper durch Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Unser Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, vor allem im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich und eine Verbesserung der Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung. Auch für Neulinge geeignet. Ohne Musik
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.



Barre Workout

96306 online

montags ab 27.02.23, 19:30–20:30 Uhr (15x)

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

51,00 €

Online

Barre Workout ist einer der beliebtesten Workouts in Hollywood und trotzdem für jeden geeignet. Es ist ein unvergleichbares Fitnessprogramm, kombiniert Übungen aus Ballett, Pilates, Krafttraining und Yoga. Eine Herausforderung für den ganzen Körper.

Für diese Klasse benötigen Sie einen Stuhl, dieser ersetzt die Ballettstange.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Fit mit Babs: Bodystyling und Stretching

96308 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 18:15–19:15 Uhr (9x)

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

44,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Mit modernen Rhythmen und leichten Stepp-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen die Muskulatur und die Kondition und Koordination kann verbessert werden. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Fit mit Babs: Bauch, Beine, Po

96309 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 19:30–20:30 Uhr (9x)

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

38,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Eine Stunde Bewegung mit Musik, Fitnessübungen und Spaß zum Aufbau und Stärkung aller wichtigen Muskelgruppen. Damit können wir Bauch, Beine und Po in Form bringen. Ein Cool-down rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Fit & Fun Bodyworkout

96311 Flexikurs (Präsenz + online)

dienstags ab 28.02.23, 18–19 Uhr (15x)

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

59,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

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 ei-

Afibo – Fitness und Boxen



AFIBO ist der Name des Box-Fitnessprogramms, bei dem du deine Ausdauer stärkst und dich richtig auspowern kannst. Alle Kurse mit Hasan Cakir finden in der **Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 2** statt.

Bitte bei allen Kursen mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, optional: eigene Boxhandschuhe (werden sonst gestellt).

Schnupperkurse am Samstag 04.03.2023

96336 für Kinder von 6–12 Jahren
10–11 Uhr, Gebühr: 5,00 €

96337 für alle ab 14 Jahren
11:30–12:30 Uhr, Gebühr: 5,00 €

96338 für Mädchen + Frauen ab 14 Jahren
14–15 Uhr, Gebühr: 5,00 €

Box dich stark + gesund + fit

96339

ab Samstag, 11.03.23 jeweils von 10–11 Uhr (10x), Gebühr: 49,00 €

Ob jung oder alt, mit Erfahrung oder ohne, jeder ist hier willkommen!

nen großen Bestandteil dieser Stunde. Dies kann helfen, die Körperhaltung und-Wahrnehmung zu verbessern und Rückenproblemen vorzubeugen.

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

Krav Maga – das Selbstverteidigungssystem

96324 Wochenendkurs

Samstag, 10.06.2023, 14–18 Uhr

Sonntag, 11.06.2023, 10–14 Uhr

Andreas Fischer, Polizeibeamter,
Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer
55,00 €

Yoga-Raum (Häuserbachstraße)

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 Techni-

ken ergänzt. Für Jugendliche und Erwachsene geeignet. Der Kurs findet Samstags von 14–18 Uhr und Sonntags von 10–14 Uhr statt: Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

Battojutsu: Japanische Schwertschule

96328 Wochenendkurs

Samstag, 18.03.2023, 13–16 Uhr

Alexander Dazer

17,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 1

96329 Wochenendkurs

Samstag, 20.05.2023, 13–16 Uhr

Alexander Dazer

17,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 1

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. Technik, Ausdauer, Koordination, sowie Konzentration, Timing, Rhythmus, Zielstrebigkeit sind nur einige Aspekte, welche man erlernt. Spezielle Vorerfahrung ist nicht nötig, körperliche und geistige Gesundheit wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gürtel, falls vorhanden Karate- / Judoanzug. Sonstiges Trainingsmaterial wird gestellt.

Mit den Kleinsten die Welt entdecken

96330 **K** 1–2 Jahre

donnerstags ab 16.03.23, 9-9:45 Uhr (8x)

Agnes Görner

44,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Gaidorf

96331 **K** 2–3 Jahre

donnerstags ab 16.03.23, 10–10:45 Uhr (8x)

Agnes Görner

44,00 €

MSC-Gebäude, Saal, Gaidorf

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.





Slow Jogging

96334 Wochenendkurs

Samstag, 15.04.2023, 10–12 Uhr

Sandra Widmann

9,00 €

Sporthalle Unterrot

96335 Abendkurs

Donnerstag, 01.06.2023, 18–20 Uhr

Sandra Widmann

9,00 €

Sporthalle Unterrot

Du wolltest schon immer mal joggen gehen, magst aber eigentlich kein Jogging? Dann komm zur Einführung ins Slow Jogging!

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender und gesunder Laufstil. Man läuft bewusst entspannt, berührt den Boden nicht zuerst mit den Fersen oder der Fußspitze, sondern mit dem breiten Mittelfuß, und macht viele kleine Schritte – dabei verbrennt Slow Jogging doppelt so viele Kalorien wie Walking und genau so viele wie schnelleres Laufen.



Foto: pixabay.com

K-Pop Dance Workshop



Foto: pixabay.com

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.

Alle Kurse mit Sayaka Aydemir finden im **Gymnastikraum 3 der Sporthalle Gaidorf** statt.

Bitte immer mitbringen: Wasser, Sportbekleidung, optional etwas zu essen.

Alle Termine sind einzeln buchbar.

Workshop 1:

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Jeweils von 13–16 Uhr, Gebühr: 17 €

97310 Kurs # 1: Samstag, 11.03.2023

97311 Kurs # 2: Samstag, 29.04.2023

97312 Kurs # 3: Samstag, 20.05.2023

Workshop 2:

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Jeweils von 16:30–19:30 Uhr, Gebühr: 17 €

97320 Kurs # 1: Samstag, 11.03.2023

97321 Kurs # 2: Samstag, 29.04.2023

97322 Kurs # 3: Samstag, 20.05.2023

Tanz

Moderner Kreistanz

97300 Nachmittagskurs

donnerstags ab 16.03.23, 14:15-15:45 Uhr (8x)

Susi Buckel

57,00 €

Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Kreistanz 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. Für Frauen und Männer. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschläppchen oder weiche Sportschuhe