



„Du bewohnst ein atmendes Wunder“ (Käptn Peng)

Tun Sie sich selbst und Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Wir von der VHS möchten Sie dabei unterstützen: in unserem sorgfältig ausgewählten und breit gefächerten Angebot ist ganz sicher auch für Ihre Interessen etwas dabei.

Entdecken Sie unser Kursangebot: Sie können Ihr Wissen und Ihren Horizont erweitern, Neues lernen und nicht zuletzt sich fit und aktiv halten. Ob beim Bewegen, Entspannen oder Kochen: finden Sie einfach Ihren individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Und das alles bei qualifizierten und engagierten Dozentinnen und Dozenten.

Motivieren Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten und seien Sie mit Spaß und Freude aktiv.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Gesundheit

Leila Rothmund

Tel. (0791) 97066-19

l.rothmund@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 50 Medizin und Heilmethoden
- 50 DIAKademie
- 54 Ernährung
- 57 Entspannung
- 59 Yoga
- 62 Qigong und Taiji
- 62 Pilates
- 62 Rücken Fit
- 63 Fitnessgymnastik
- 66 Zumba und Aroha
- 67 Beckenboden
- 67 Im Wasser
- 68 Draußen
- 68 Selbstverteidigung
- 68 Tanz



Medizin und Heilmethoden

Prävention2go – Arthrose und Bewegung

91001 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 13.04.2023, 19–20 Uhr

IPG Waldenburg

kostenfrei

Sportschule Waldenburg

Die Schmerzen durch Ihre Arthrose schränken Sie in Ihrem Alltag ein? Das muss nicht sein! Lernen Sie in diesem Vortrag die Hintergründe und Vorteile von Bewegung bei Arthrose kennen.

In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung

Long und Post Covid – Infoveranstaltung für betroffene Angehörige

91002 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 09.05.2023, 18–19:30 Uhr

kostenfrei

Haus der Bildung

Eine Long oder Post Covid-Erkrankung ist nicht nur für die betroffenen Personen selbst zermürbend und Kräfte zehrend. Auch Angehörige im Familien- und Freundeskreis haben oft Schwierigkeiten im Umgang mit dieser leider noch immer wenig erforschten Diagnose. Oft fällt es Angehörigen schwer, sich in den Alltag von Betroffenen einzufühlen und Verständnis für die Symptomatik aufzubringen. Dieser Abend startet mit einem Infoteil, danach folgt ein Erfahrungsbericht eines Angehörigen und die Einladung zu einer Austausch- und Frageunde. Dies soll dabei helfen, mehr Verständnis für die Erfahrungswelt Betroffener zu schaffen und die oft gefühlte Hilflosigkeit der Angehörigen zu mindern.

In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Corona im Ländle

Hormone natürlich regulieren

91004 **F** Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 09.03.2023, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

10,00 €

Haus der Bildung

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.

DIAKademie



In der DIAKademie erfahren Sie den neuesten Stand zu aktuellen Themen der Medizin – von Experten und Expertinnen vor Ort. Kommen Sie ins Gespräch mit den Ärztinnen und Ärzten des Diak Klinikums. Alle Veranstaltungen finden gebührenfrei im Haus der Bildung statt. In Kooperation mit dem Förderverein für Kinder- und Jugendmedizin Schwäbisch Hall-Hohenlohe am Diakonieklinikum gGmbH

DIAKademie 75: Beratung für Krebspatienten

91034 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 07.02.2023, 19–20:30 Uhr

Andrea Recht-Schmidt, Psychoonkologin im DIAK Klinikum, Sudabeh Mohafez, Psychoonkologin in der Ambulanten Krebsberatung

Die Diagnose einer Krebserkrankung betrifft nicht nur Patient:innen, sondern auch Angehörige. Die Referentinnen informieren über die besonderen Herausforderungen einer Krebserkrankung sowie die Unterstützung durch Psychoonkologie im DIAK und in der Ambulanten Krebsberatung.

DIAKademie 76: Arthrose – was nun?

91020 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 28.02.2023, 19–20:30 Uhr

Dr. Dirk Steinhagen, Chefarzt Klinik für Orthopädie und Leiter des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung Hohenlohe

Bei einer Arthrose wird die schützende Knorpelschicht im Gelenk dünner, dies führt zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Chefarzt Dr. Dirk Steinhagen informiert an diesem Abend über Diagnose- und geeignete Behandlungsmöglichkeiten.

DIAKademie 77: Fatigue-Syndrom

91021 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 18.04.2023, 19–20:30 Uhr

Annette Haman, Komplementärmedizinerin und Internistin am Diak Klinikum

Möglichkeiten der Komplementärmedizin. Unter dem Fatigue-Syndrom versteht man ein Erschöpfungssyndrom, das mit einer außerordentlichen Müdigkeit einhergeht, mangelnden Energiereserven oder einem massiv erhöhten Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitäten ist und durch ausreichende Ruhe-/Schlafzeiten nicht wesentlich gebessert werden kann. Leider ist es als eigenständige Diagnose noch zu wenig bekannt und findet im Gesamtkonzept zum Beispiel bei einer onkologischen Behandlung oft zu wenig Beachtung.

DIAKademie 78: Wenn die Galle überläuft

91022

Dienstag, 02.05.2023, 19–20:30 Uhr

Prof. Dr. med. Markus Golling, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Diagnose und Behandlung. Der Grund für eine schmerzende Galle kann natürlich Ärger sein, oft steckt jedoch etwas Anderes dahinter. Die Gallenblase ist ein wichtiges Organ, das vor allem an der Verdauung von Fett beteiligt ist. Wenn die Galle Beschwerden macht, sind oftmals Gallensteine die Ursache. Einige Steine in den Gallengängen können bereits während einer endoskopischen Untersuchung entfernt werden. Ist jedoch die Gallenblase mit Steinen gefüllt, die den Weg des Verdauungssaftes behindern, ist eine Operation nötig. Über Diagnose und operative Behandlungsmöglichkeiten wird an diesem Abend informiert.

DIAKademie 79: Was ist Autismus (nicht)?

91023 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 13.06.2023, 19–20:30 Uhr

Emanuel Kaplik, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut am Sozialpädiatrischen Zentrum des Diak Klinikums

Was ist Autismus und was eigentlich nicht? Wie geht man damit um, wenn ein Kind anders ist? Wie äußert sich das? Welche Ursachen gibt es? Diesen und vielen weiteren Fragen geht der Referent Emanuel Kaplik an diesem Abend nach.

DIAKademie 80: Schmerzen, Schwindel und Co?

91024 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 04.07.2023, 19–20:30 Uhr

Oliver Sauer, Leitender Oberarzt der Klinik für Neurologie am Diak Klinikum, Christine Tischler, Oberärztin der Anästhesie und Schmerztherapie am Diak Klinikum

Experten erklären. Viele Menschen leiden zumindest zeitweilig unter Kopfschmerzen. Von diesen wiederum sind einige von Migräne betroffen, andere von Spannungskopfschmerzen oder beispielsweise dem Cluster-Kopfschmerz. Für Betroffene ist das im Alltag nicht leicht. Denn auch Schwindel ist ein Alarmzeichen des Gehirns, ein Hinweis darauf, dass etwas in dem System, das unser Gleichgewicht regelt, gestört ist. Betroffene beschreiben ihre Beschwerden sehr unterschiedlich. Expert:innen aus der ganzheitlichen Schmerztherapie und der Neurologie informieren an diesem Abend.



Workshop: Zyklus in Balance

91005 **F** Workshop

Donnerstag, 23.03.2023, 18–19:30 Uhr
(Haus der Bildung),

Donnerstag, 30.03.2023, 18–20:30 Uhr
(inab Küche, Solpark),

Donnerstag, 06.04.2023, 18–19:30 Uhr
(Haus der Bildung)

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungs-
beraterin

59,00 € (Material und Lebensmittelkosten in
Höhe von ca. 20 € werden im Kurs eingesam-
melt)

Haus der Bildung

Dieser dreiteilige Workshop bietet einen ganz-
heitlichen Blick auf den weiblichen Zyklus.

Der erste Teil bietet Informationen und Aus-
tausch rund um das Thema Zyklus, Hormonun-
gleichgewicht und PMS und es wird im prak-
tischen Teil ein Öl zur Hormonbalance selbst
hergestellt. Im zweiten Teil wird das Thema Er-
nährung thematisiert und gemeinsam ein hor-
monfreundliches Menü gekocht.

Im dritten Teil wird auf den Bewegungsaspekt
eingegangen und es werden Körperübungen zur
besseren Zyklusbalance vermittelt.

Gesundheit beginnt im Darm

91006 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 11.05.2023, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungs-
beraterin

10,00 €

Haus der Bildung

An diesem Abend steht einer der wichtigsten
Teile des menschlichen Verdauungstrakt im
Mittelpunkt.

Ziel der Vorträge ist eine Steigerung Ihrer Ge-
sundheitskompetenz und eine Festigung der
Kompetenzen, um Ihre Gesundheit eigenver-
antwortlich zu stärken.

Durch eine praxisnahe Vermittlung, kann das
Wissen in den Alltag übertragen und ange-
wandt werden.

Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Reiz-
darm sind häufige Beschwerden, die den Alltag
beeinträchtigen. Die Gesundheit des Darms
ist von großer – oft unterschätzter – Bedeu-
tung für unseren Organismus und ein Schlüs-
sel 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.

Hormone in den Wechseljahren

91007 **F** Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 15.06.2023, 19–20:30 Uhr

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungs-
beraterin

10,00 €

Haus der Bildung

Viele Frauen leiden unter Wechseljahrsbe-
schwerden wie Hitzewallungen, Stimmungss-
chwankungen, Vergesslichkeit, Wassereinla-
gerungen, Gelenkschmerzen, Schlafstörungen,
Gewichtszunahme und vielem mehr.

Dieser Vortrag informiert darüber, wie es mög-
lich sein kann, die Symptome mit Hilfe einer
angepassten Ernährung, Kräutern und ätheri-
schen Ölen zu lindern. Zusätzlich erfahren die
Teilnehmenden welche Nährstoffe der Körper
in dieser wechselhaften Zeit besonders benö-
tigt.

Männergesundheitstag

91012

Samstag, 04.03.2023, 10–13 Uhr

gebührenfrei, ohne Anmeldung

Haus der Bildung

An diesem Tag steht der Mann und seine
Gesundheit im Mittelpunkt!

Es gibt ein vielfältiges Angebot mit Vorträ-
gen unter anderem zur Herzgesundheit und
zum Stressmanagement, Infostände und
die Möglichkeit, an Kurzworkshops teilzu-
nehmen. Die Besucher erwartet außerdem
eine leckere und gesunde Überraschung.

Auch Frauen sind herzlich willkommen!
Weitere Infos finden Sie auf unserer Web-
site.

In Kooperation mit dem Kreiseniorenrat

Workshop: Die Frau im Wandel

91008 **F** Workshop

Donnerstag, 29.06.2023, 18–19:30 Uhr

(Haus der Bildung),

Donnerstag, 06.07.2023, 18–20:30 Uhr

(inab Küche, Solpark),

Donnerstag, 13.07.2023, 18–19:30 Uhr

(Haus der Bildung)

Jasmin Hermes, Ganzheitliche Ernährungs-
beraterin

59,00 € (Material und Lebensmittelkosten in
Höhe von ca. 20 € werden im Kurs eingesam-
melt)

Haus der Bildung

Dieser dreiteilige Workshop behandelt das The-
ma Wechseljahre ganzheitlich.

Der erste Teil bietet Informationen und Aus-
tausch und es wird im praktischen Teil ein Öl



diakoneo

DIAK KLINIKUM

Mit Sicherheit für Sie! Aktuelles rund um Ihre Gesundheit

info@diak-klinikum.de www.diak-klinikum.de

weil wir das
Leben lieben.





Ziel der Vorträge ist eine Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz und eine Festigung der Kompetenzen, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken.

Durch eine praxisnahe Vermittlung kann das Wissen in den Alltag übertragen und angewandt werden.

gegen Hitzewallungen selbst hergestellt. Im zweiten Teil wird gemeinsam ein Menü für die Frau in den Wechseljahren gekocht. Im dritten Teil wird auf den Bewegungsaspekt eingegangen und es werden Körperübungen zur besseren Hormonbalance vermittelt.

Fußreflexzonenmassage

91017 Kompaktkurs

Samstag, 22.04.2023, 10–17 Uhr

Andrea Helmling, Heilpraktikerin
45,00 € zzgl. 3 € Materialkosten (wird am Kurstag eingesammelt)
Haus der Bildung

Bei der Fußreflexzonenmassage kommt es zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch spezielle Druckpunkte am Fuß.

Im Kurs werden die verschiedenen Organ-Druckpunkte, die Grifftechniken und Indikationen und Kontraindikationen der Fußreflexzonenmassage erläutert. Daraufhin wird unter Anleitung und Aufsicht praktisch aneinander geübt.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Isomatte.

Heilkräfte in Knospen entdecken

91009 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 17.03.2023, 19–21 Uhr

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
10,00 €
Haus der Bildung

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen Pflanzenteil. Wir können die vitalen Kräfte der Knospen in unserer Ernährung und Heilkunde nutzen. Sie sind wahre Wunder.

Im Vortrag erfahren sie von den vielfältigen Heilwirkungen der Bäume und Anwendung der Knospenpräparate für zu Hause.

Heilkräfte in Knospen entdecken (Exkursion)

91010 Exkursion

Samstag, 18.03.2023, 15–17 Uhr

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
15,00 € (Unkostenbeitrag für Alkohol und Glycerin von 1 € wird im Kurs erhoben)
Treffpunkt: Parkplatz Gipsmühle, Starkholzbacher See

In den Knospen von Bäumen und Sträuchern steckt so viel Energie wie in keinem anderen Pflanzenteil. Auf unserem Spaziergang lernen

Sie die Wirkungs- und Anwendungsweisen von verschiedenen Knospen kennen. Wir stellen, wenn möglich, ein Knospenpräparat her.

Bitte mitbringen: 1 braunes Tropffläschchen 10 ml, Brettchen, Messer.

Umgang mit Menschen mit Demenz

91011 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 09.05.2023, 20–21:30 Uhr

Regine Hammer, Krankenschwester, Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz, Pflegestützpunkt Landkreis Schwäbisch Hall
gebührenfrei
Haus der Bildung

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz stellt im Zusammenleben alle Beteiligten immer wieder vor große Herausforderungen.

In diesem Kurs werden Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt, die helfen sollen, dass ein gutes Miteinander gelingt und Menschen mit Demenz möglichst lange zuhause leben können.

Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Alle Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.demenz-partner.de

In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Praxisworkshop für Angehörige von Menschen mit Demenz

91014 Kompaktkurs

Mittwoch, 15.03.2023, 15–17 Uhr

Karin Brunner, Altenpflegerin, Pflegeexpertin Demenz
5,00 €
Haus der Bildung

Für Angehörige von Menschen mit Demenz stellt sich oft die Frage, wie die Betroffenen erreicht und beschäftigt werden können.

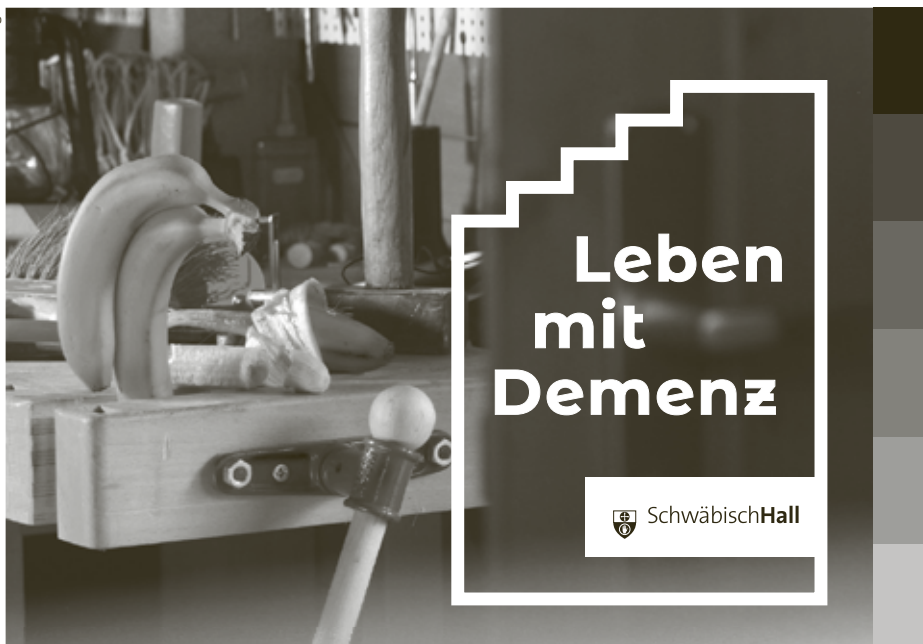
Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Spielen und Materialien zur Unterstützung. Oft können damit erstaunliche Effekte erzielt werden, die Betroffenen werden in ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten gestärkt und die Selbstachtung wird erhalten. Im Vordergrund steht außerdem die Freude an gemeinsamen Aktivitäten.

Die Pflegeexpertin Demenz Karin Brunner stellt Bücher, Spiele und andere Möglichkeiten vor, wie Menschen mit Demenz aktiviert werden können. Sowohl Materialien, die es fertig zu kaufen gibt, als auch Dinge, die leicht selbst hergestellt werden können wie Nesteldecken oder Fühlschnüre.

Die Beschäftigungsangebote sind so individuell wie die Personen selbst. Hier können Sie selbst die Materialien anschauen, ausprobieren und Fragen stellen.

In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Anzeige



Den aktuellen Flyer und alle Termine finden Sie auf www.schwaebischhall.de/lebenmitdemenz

Stadt Schwäbisch Hall · Fachbereich Jugend, Senioren & Soziales
Martin Weis · Telefon 0791.751-294 (vormittags)

Die Fachgruppe: Ambulante Dienste – Diakonie daheim · Katholische Sozialstation · Mehrgenerationentreff
Haus der Bildung · Pflegestützpunkt · Stadtseniorenrat · Stadt Schwäbisch Hall · Volkshochschule · AWO



Lesung: Paul Maar – Ein Hund mit Flügeln

91015 Lesung mit Anmeldung

Montag, 20.02.2023, 18–19:30 Uhr

Paul Maar

10,00 €

Hospitalkirche

Paul Maars „Ein Hund mit Flügeln“ sammelt unveröffentlichte Texte aus einem langen Autorenleben: Philipp hat sich in seinem Leben festgefahren, da trifft er eines Tages eine junge Frau, die barfuß auf der Friedhofsmauer sitzt. Ein Ehepaar streitet sich beim Frühstück über Alltägliches, während ein ungeheurer Racheplan Gestalt annimmt. Herr Lampert besteht als genialer Schildbürger die Abenteuer des Alltags auf seine Weise. Und ein Königssohn geht durch die Tür, die man nicht öffnen darf.

Paul Maars Erzählungen – ergänzt um unveröffentlichte Reiseerinnerungen, Gedichte und Zeichnungen – entdecken das Komische im Tragischen und das Ernste im Heiteren, das Kind im Erwachsenen. Sie kennen die Abgründe der Seele und fliegen darüber hinweg, leicht und mit der alles ermöglichenden Kraft der Phantasie. Es sind die bisher verborgenen Seiten eines langen Autorenlebens. Sie sind ein Geschenk.

Im anschließenden Autorengespräch spricht Paul Maar über das Älterwerden und den Umgang mit der Demenzerkrankung seiner Frau. In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Wellness-Cremes und Tinkturen

91039 Kompaktkurs

Donnerstag, 11.05.2023, 17:30–20 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
25,00 € (Materialkosten von ca. 8 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Wildkräuter-Workshop. Nicht nur im Essen oder als Tee entfalten Wild- und Gartenkräuter ihre wohltuende Wirkung. Sie stehen auch als Heilkräuter oder bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann – ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter – wird in diesem Workshop gezeigt. Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin aber auch Wissenswerte über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer theoretischen Einführung werden eine Creme, ein Shampoo und eine Lotion selbst hergestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und drei kleine Schraubgläser.

Live-Podcast „Hand aufs Herz“

Vortragsreihe Herzgesund durchs Jahr

Der Podcast Hand aufs Herz erörtert seit der ersten Folge im Mai 2021 Themen rund um die Medizin des Herzens. Dr. Markus Knapp, Kardiologe und Thomas Krug, Unternehmer, haben ein Format entwickelt, welches medizinische Aufklärung, Hinweise, Tipps zur Vorsorge und Unterhaltung perfekt vereint.

Mit der Vortragsreihe „Herzgesund durchs Jahr“ haben Sie jetzt die Möglichkeit, live oder am Bildschirm an einem strukturierten kardiologischen Vorsorgeprogramm teilzunehmen. Sie lernen alles über die wichtigsten Herz-Kreislaufkrankungen, wie diese behandelt werden und v.a. wie Sie sich davor schützen können. Und das kostenlos im gewohnten Podcast-Format zum Teil mit ausgesuchten Experten.

Die Vortragsreihe findet im Seminar-Foyer des QmediKo im dritten OG statt.

Übergewicht – Strategien gegen unsere Volkskrankheit

91025 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 28.02.2023, 19–20 Uhr

Herz und Psyche – unzertrennliche Zwillinge

91026 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 28.03.2023, 19–20 Uhr

Rhythmusstörungen – harmlos oder gefährlich?

91027 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 25.04.2023, 19–20 Uhr

Herzschwäche – wenn das Herz Unterstützung braucht

91028 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 23.05.2023, 19–20 Uhr

Medikamente – warum sie unsere Freunde sind

91029 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 27.06.2023, 19–20 Uhr

KHK – Medikamente, Stent oder Bypass?

91030 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 25.07.2023, 19–20 Uhr

Schminkschule für die Frau

91040 **F** Kompaktkurs

Samstag, 24.06.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und

Make-up Artist

27,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der Visagistin und Make-Up Artistin Schritt für Schritt, 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.

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

Farbberatung

91041 Kompaktkurs

Samstag, 04.03.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und

Make-up Artist

27,00 €

Haus der Bildung

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 kön-

nen Sie in privaten und beruflichen Situationen profitieren und Ihr Selbstbewusstsein steigern. Materialkosten (5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Die Augen richtig und schnell schminken

91042 Kompaktkurs

Samstag, 22.04.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und

Make-up Artist

27,00 €

Haus der Bildung

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.

Stilberatung

91044 Abendkurs

montags ab 12.06.23, 18–19:30 Uhr (2x)

Gabriele Hollenbach, Lizenzierte Stilberaterin

25,00 €

Haus der Bildung

„Es gibt keine falsche Figur, es gibt nur falsche Kleidung.“

Erfahren Sie mehr über die sieben Faktoren für ein optimales Erscheinungsbild und über verschiedene Stilrichtungen. In welchem Typ fin-





den Sie sich wieder? Welche Faktoren spielen eine Rolle für einen selbstbewussten und sicheren Auftritt?

Nach einer allgemeinen Einführung wird die Kursleiterin praxisnahe und individuelle Tipps geben. Auf Wunsch wird auch auf das Dresscode-Einmaleins nach Knigge eingegangen. Bitte beachten Sie: In der Gruppen werden allgemeine Tipps vermittelt und Fragen beantwortet. Eine individuelle Stilberatung kann nicht geleistet werden.

Young Girls Make-up

91146 J 13 - 17 Jahre

Samstag, 25.03.2023, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und

Make-up Artist

19,00 €

Haus der Bildung

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.

Ernährung

Arabische Köstlichkeiten

94001 Kompaktkurs

Freitag, 03.03.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin, Manal Allassaf

51,00 € (inkl. 15 € für Getränke und Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Die arabische Küche ist reich an Gewürzen, die jedes Rezept zu etwas ganz Besonderen machen. Wir kochen zusammen mit Manal Al Assaf 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 Aschta“, das ist eine beliebte Süßspeise aus Folioteig und orientalischer Füllung.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Jeder VHS-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung.

Kräuter für die schnelle After-Work-Küche

94002 Kompaktkurs

Mittwoch, 19.04.2023, 17–20 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
22,00 € (Lebensmittelkosten von ca. 8 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Kräuter-Workshop

In Sachen Wild- und Gartenkräuter ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei. Ob zum Würzen von Speisen, zur Zubereitung von köstlichen Getränken - frische Kräuter sind in der kreativen Küche eine wirkliche Bereicherung. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer Einführung über die gesundheitsfördernden sowie sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern werden gemeinsam mit der Kräuterpädagogin verschiedene kleine Gerichte zubereitet. Je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit der Lebensmittel Suppe, Pfannkuchen oder vegetarische Frikadellen und Salate. Ein vegetarisches Mini-Menü, das sich ohne großen Aufwand auch in einen vollgepackten Arbeitstag integrieren lässt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 3–4 verschließbare Gefäße für Lebensmittel.

Wildkräuter Cocktailkurs

94003 Kompaktkurs

Freitag, 23.06.2023, 18–20 Uhr

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin
22,00 € (Lebensmittelkosten von ca. 8 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Wilde Cocktails und gesunde Smoothies.

Getränke und Kräuter passen seit Beginn an sehr gut zusammen. In diesem Cocktailworkshop erfahren Sie vieles über die gesundheitsfördernden sowie sensorischen Eigenschaften von Wildkräutern, Kräutern und natürlich die Verwendung in Drinks. Nach einer Einführung in die Welt der Kräuter und des Cocktail-Mixens werden wir verschiedene alkoholische und nicht alkoholische Cocktails und gesunde Smoothies mixen.

Bitte mitbringen: Gefäße, Schürze.

Backen in historischen Öfen

94004 Kompaktkurs

Samstag, 22.04.2023, 10–16 Uhr

Frank Jessberger
59,00 € inkl. Lebensmittel und Getränke
Treffpunkt: Eingangsgebäude Freilandmuseum Wackershofen

94005 Kompaktkurs

Samstag, 08.07.2023, 10–16 Uhr

Frank Jessberger
59,00 € inkl. Lebensmittel und Getränke
Treffpunkt: Eingangsgebäude Freilandmuseum Wackershofen

In vielen Dörfern und in manchem alten Bauernhaus sind bis heute die Backöfen erhalten, mit denen früher für den täglichen Bedarf Brot und allerlei Gebäck erzeugt wurde. Mit Reisig und Holz kräftig angefeuert, wurde das Ofengewölbe so weit erhitzt, dass es nach dem Ausräumen der Asche die Hitze nach innen abstrahlen konnte. Leicht gesagt, aber wer beherrscht diese Technik heute noch? Unter anderem Frank Jessberger, ehrenamtlicher Museumsbäcker im Hohenloher Freilandmuseum. Unter seiner Leitung können die Teilnehmenden die Handhabung eines solchen historischen Backofens und das Backen von Brot, Blooz, Hefezopf etc. erlernen und selbst erzeugte Backwaren im Wert von etwa 25 € mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für Backwaren.

Wildkräuter im Frühling

94006 Exkursion

Samstag, 29.04.2023, 10:30–13:30 Uhr

Martha Feuchter, Kräuterpädagogin, Gisela Färber

19,00 € Materialkosten (ca. 3,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

Treffpunkt: Sonnenhof, Eingangsbereich, Sudetenweg 92



Auf dieser Wanderung stellen wir Ihnen Wildkräuter vor, die Ihren Speiseplan und Ihre Hausapotheke bereichern können. Anschließend wollen wir im Freizeitbereich Mobilé leckere Kräuterdips und Brotaufstriche herstellen. Natürlich werden wir auch alles probieren und die Rezepte mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Bequemes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

Wildkräuter in Bibersfeld

94007 Exkursion

Samstag, 06.05.2023, 10:30–13:30 Uhr

Martha Feuchter, Kräuterpädagogin, Gisela Färber

19,00 € (Materialkosten von ca. 3,00 €) werden im Kurs abgerechnet

Treffpunkt: „Alter Schafstall“ Dorfgemeinschaftshaus, Starkholzbacher Straße



Foto: Martha Feuchter



Kommen Sie mit auf eine Wildkräuterführung. Bei unserer Wanderung entlang des Einzbachs stellen wir Ihnen Wildkräuter vor, die Ihren Speiseplan und Ihre Hausapotheke bereichern können.

Anschließend wollen wir im Dorfgemeinschaftshaus Bibersfeld leckere Kräuterdips und eine Wiesenpizza herstellen. Natürlich werden wir alles gemeinsam probieren und die Rezepte mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: bequemes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

Italienische Urlaubsküche

94008

Kompaktkurs

Samstag, 24.06.2023, 17–20 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
41,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel und Getränke)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

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.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Basische Küche für mehr Balance im Alltag

94009

Kompaktkurs

Donnerstag, 23.03.2023, 18:30–21:30 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
26,00 € (Lebensmittelkosten von ca. 12 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Ständiger Zeitdruck und Ärger schlagen auf den Magen und beeinflusst die Säure-Basen-Balance negativ. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man basisch-vegane Küche praktisch umsetzen und erleben kann.

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

Ayurvedisch Kochen

94010

Kompaktkurs

Samstag, 25.03.2023, 15–18:30 Uhr

Annette Eichberg, Ayurveda-Ernährungsberaterin
55,00 € (inkl. 20 € Lebensmittelkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

94011

Kompaktkurs

Samstag, 20.05.2023, 15–18:30 Uhr

Annette Eichberg, Ayurveda-Ernährungsberaterin
55,00 € (inkl. 20 € Lebensmittelkosten)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Die ayurvedische Art, Speisen zuzubereiten, eröffnet uns eine neue Welt von Gesundheit und Lebensfreude. Wir erfahren im theoretischen Teil, wie wichtig Lebensmittel und Gewürze für unsere Mahlzeiten sind, welche Wirkung sie auf unseren Stoffwechsel und unsere Verdauung haben.

Danach kochen wir gemeinsam ein fröhliches Menü unter praktischer Anleitung. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Kulinarische Reise durch die türkische Küche

94013

Kompaktkurs

Freitag, 12.05.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
41,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel und Getränke)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

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. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Chinesische Küche

94014

Kompaktkurs

Samstag, 11.03.2023, 14–17 Uhr

Jing Ren
26,00 € (Lebensmittelkosten in Höhe von 15-20 € werden im Kurs abgerechnet)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

94015

Kompaktkurs

Samstag, 22.04.2023, 14–17 Uhr

Jing Ren
26,00 € (Lebensmittelkosten in Höhe von 15-20 € werden im Kurs abgerechnet)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

94016

Kompaktkurs

Samstag, 13.05.2023, 14–17 Uhr

Jing Ren
26,00 € (Lebensmittelkosten in Höhe von 15-20 € werden im Kurs abgerechnet)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Chinesische Essen sind vorwiegend kalorienarm und gesund. Frisches Gemüse und Gewürze gemischt mit Fleisch vom Rind, Schwein und

Huhn werden auf eine gesunde und unkomplizierte Art so zubereitet, so dass Inhaltsstoffe und Vitamine erhalten bleiben und alle Zutaten ihren ursprünglichen Geschmack entfalten können.

In dieser Kursreihe lernen Sie das Kochen von authentischem chinesisches Essen abseits von Gewürzmischungen aus dem Supermarkt.

Es wird außerdem darauf eingegangen, wie chinesischer Tee korrekt zubereitet werden kann. An jedem Kurstag werden gemeinsam 3-4 Gerichte gekocht, sowohl Varianten mit Fleisch, Fisch und vegetarisch.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Vegan im Frühjahr

94017

Donnerstag, 29.06.2023, 18:30–21:30 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin
26,00 € (Lebensmittelkosten von ca. 12 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Die Tage werden wieder länger. Mit dem wärmenden Wetter steigt auch das Bedürfnis nach frischen Speisen. Mit rein pflanzlichen Zutaten schöpfen wir aus der Fülle, die der Garten uns schenkt. Die Frühlingsküche ist lebhaft und doch gemütlich.

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

Koreanisches Streetfood

94018

Kompaktkurs

Freitag, 07.07.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
41,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel und Getränke)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Wir bekommen einen Einblick in die trendige und würzige koreanische Streetfood-Küche. Wir kochen eine typisch koreanische Suppe mit viel Gemüse, „Bibimbap“, das ist eine Reisschale mit Fleisch, Gemüse, verschiedenen Beilagen und Chilipaste. Als Dessert gibt es „Hotteok“, das sind süß gefüllte Pancakes. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Männerkochkurs

94020

M

Kompaktkurs

Freitag, 17.03.2023, 18–21 Uhr

Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
41,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel und Getränke)
inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall

Wir kochen typisch schwäbische Gerichte. Es gibt Linsen mit Spätzle, Schnitzel mit schlotzigem Kartoffelsalat und zum Abschluss einen geschlupften Apfelkuchen. Ich erkläre alle





Schritte der Zubereitung, stehe helfend zur Seite und verrate viele Tricks und gebe Tipps. Im Anschluss genießen wir gemeinsam diese Köstlichkeiten bei schönem Ambiente und einem kühlen Glas Bier.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Blätter- und Blütenküche im Juni

94022 Familienkurs

Freitag, 16.06.2023, 17–19 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

12,00 € (inkl. 2 € Lebensmittelkosten)

(frei für Kinder unter 6 Jahren)

Treffpunkt: Unterführung am Freilandmuseum Wackershofen

Ein kulinarischer Abendspaziergang für die ganze Familie inklusive Kostproben.

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?

Bitte mitbringen: Trinkglas, Messer.

In Kooperation mit dem Elisenhof e.V.

Schwäbische Küche – Hausmannskost nach Großmutter Art

94023 Kompaktkurs

Montag, 17.04.2023, 18:30–21:30 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

26,00 € (Lebensmittelkosten von ca. 14 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,

Schwäbisch Hall

Sie lieben rustikale Hausmannskost? Dann bietet Ihnen dieser Kochkurs tolle Rezepte von der Vorspeise bis zum Nachtisch. Im Kurs wird die traditionelle Zubereitung von Kräuterknödeln mit frischem Bärlauch, feurigem Eintopf mit Rindfleisch und einem Scheiterhaufen mit Schneehaube gelehrt.

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

Kräuterküche outdoor

94024 Familienkurs

Sonntag, 21.05.2023, 11–13 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB

12,00 € (inkl. 2 € Lebensmittelkosten)

(frei für Kinder unter 6 Jahren)

Treffpunkt: Unterführung am Freilandmuseum Wackershofen

Baumblätter, Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich und mehr kommen heute auf den Teller. Mit all unseren Sinnen lernen wir bei einem kurzen Spaziergang eine Auswahl an essbaren Wildpflanzen im Frühjahr kennen. Wir



Foto: Margarete Sprenger

sich genau hin, fühlen, riechen und schmecken, was die Natur für uns bereit hält.

Bitte mitbringen: Trinkglas, Messer, Gabel, Löffel, Brettchen, kleine Schüssel, Körbchen.

In Kooperation mit dem Elisenhof e.V.

Indisch vegetarische Küche

94025 Kompaktkurs

Freitag, 05.05.2023, 18:30–21:30 Uhr

Elvira Heugel, FULIB-Präventionsberaterin und ganzheitliche Ernährungsberaterin

26,00 € (Lebensmittelkosten von ca. 13 € pro Person werden im Kurs abgerechnet)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,

Schwäbisch Hall

Die Indische Küche lockt mit einer Vielzahl aromatischer und exotischer Gewürze. Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit vegetarischen Gerichten und kleinen Köstlichkeiten.

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

Dennis' Cocktailtasting

94026 Kompaktkurs

Weitere Info auf vhs-sha.de

Der Cocktailkurs vermittelt Basiswissen rund um das Thema Mixen und Cocktails: Angefangen bei der Barausstattung mit Geräten, Spirituosen sowie weiteren Zutaten, über die Einteilung der Drinks in verschiedene Gruppen bis hin zu den Mixtechniken, Historie und Rezepten für klassische und moderne Cocktails.

Genussvoller Abend rund um den Wein

94027 Kompaktkurs

Donnerstag, 27.04.2023, 17:30–20:30 Uhr

Rafal Bezuch

45,00 € (inkl. 20 € für Lebensmittel und Getränke)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,

Schwäbisch Hall

Wer schon einmal einen Kochkurs bei Rafal besucht hat kennt die Regel, dass in jedes Essen ein Schuss Alkohol gehört. Dieser Abend widmet sich diesem Thema auf eine ganz besondere Weise. Es wird ein weinhaltiges 4-Gänge Menü mit entsprechender Weinbegleitung gekocht. Parallel werden die wichtigsten Fakten rund um das Thema vermittelt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Vorratsbehälter.

Das perfekte Koch-Event

94028 Kompaktkurs

Mittwoch, 10.05.2023, 18–21 Uhr

Rafal Bezuch

40,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63,

Schwäbisch Hall

Gemeinsames Kochen ist ein ganz besonderes Erlebnis, bei dem alle an einem Strang ziehen und zusammen ein Menü zaubern, das am Ende des Abends genussvoll verzehrt wird. Hier wird Genuss mit Geselligkeit verbunden, es werden Gespräche angeregt und man kann sich gemeinsam auf das anstehende Mahl freuen.

In diesem Kurs werden gemeinsam Gerichte wie Sushi oder Pizza zubereitet, die für eine große Runde geeignet sind und die Grundlage für eine perfekte Koch-Party bieten.



Entspannung

Feldenkrais

95000 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 17:30–18:30 Uhr (10x)

Silvia Ofori, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin
64,00 €

Haus der Bildung



Moshé Feldenkrais hat hunderte Bewegungsabläufe entwickelt, von denen Sie im Kurs einen Teil kennenlernen werden. Es geht immer um Beweglichkeit und Leichtigkeit von Bewegung, ausgehend von der individuellen Situation eines jeden Teilnehmers.

Die Feldenkrais-Methode kann auf die unterschiedlichsten Aktivitäten übertragen werden: in der Kunst oder im Sport, für die Arbeit oder Freizeit, bei Kindern wie älteren Personen, in der Prävention und in der Rehabilitation.

Bitte mitbringen: dicke Socken und bequeme Kleidung.

Zilgrei® für Einsteiger:innen

95018 Nachmittagskurs

montags ab 17.04.23, 14:45–15:45 Uhr (8x)

Christiane Krauß, Heilpraktikerin,
Zilgrei®-Therapeutin
53,00 €

Haus der Bildung

Atem- und Bewegungstherapie bei Schmerzen im Bewegungsapparat.

Zilgrei® ist eine Methode der Selbstbehandlung bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, die durch einfache Übungen eine tiefe Muskelentspannung und bessere Durchblutung bewirken kann. Das Ziel ist, Gelenke wieder beweglicher zu machen und Schmerzen zu lindern. Die Übungen können auch bei starken Schmerzen angewandt werden und sind in jedem Alter durchführbar. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, können die Übungen nach Anleitung zu Hause durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

in Kooperation mit dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Volltanken bitte – mehr Energie für den Alltag

95001 Kompaktkurs

donnerstags ab 29.06.23, 17:30–18:30 Uhr (3x)

Nicole Kopp, BewusstSeins-Coachin, Sozialpädagogin
25,00 €

Haus der Bildung

Ziel dieses Kompaktkurses ist es, die Wahrnehmung und den ureigenen Wohlfühlbereich zu stärken. Dies geschieht mit Hilfe effektiver Übungen aus Atem-, Körper- und Gestaltarbeit sowie mit Kurzmeditationen.

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, um sich auch in einem vollen Alltag zuverlässig zu erden, klären und wieder in Balance zu bringen. Es werden Informationen dazu vermittelt, Verhaltensweisen und zugrundeliegende Gedankenmuster bewusster wahrzunehmen und einzuordnen. Dies kann dabei helfen, sich selbst von einer anderen Perspektive aus kennenzulernen und neue Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibmaterial, ggf. Meditationskissen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

95002 Abendkurs

mittwochs ab 08.03.23, 19:30–20:45 Uhr (10x)

Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer
85,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

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

Bitte mitbringen: dicke Socken, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Autogenes Training

95003 Abendkurs

mittwochs ab 08.03.23, 18–19:15 Uhr (10x)

Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer
85,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

In unserem hektischen und stressigen Alltag ist das Autogene Training eine sehr wirkungsvolle Selbstentspannungsmethode. Mittels bestimmter Formeln wird nach einer Zeit intensiven Übens ein Zustand von tiefer Entspannung und Gelöstheit erreicht. Die Formeln sind für die meisten Menschen leicht zu erlernen und vielseitig abrufbar. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben die Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Kursleitende stellen sich vor

Silke Belschner, Nicole Kopp



Foto: privat

Silke Belschner: Ich bin Heilpraktikerin in eigener Praxis in Geißelhardt/Mainhardt. Meine Schwerpunkte sind Schmerz- und Darmtherapie sowie Mikronährstoffe und ihre Aufgaben. Immer auf der Suche nach einfach umsetzbarem ganzheitlichen Wissen zur Erhaltung der Gesundheit liefert mir die Epigenetik dazu die wissenschaftlichen Hintergründe.

Nicole Kopp: Als BewusstSeins-Coachin, mediale Energetikerin und studierte Sozialpädagogin begleite ich seit vielen Jahren Menschen on- und offline dabei, ihre bisherigen ungel(i)ebten Themen und Aspekte zu integrieren und ganz in sich selbst anzukommen. Dies geschieht auf spielerisch-leichte und stets achtsame Art durch Achtsamkeitssimpulse, Atem- und Leibarbeit und gezielte Übungen aus meinem reichhaltigen Erfahrungsschatz.

Urlaub vom Alltag

95004 Workshop

Sonntag, 25.06.2023, 14–17 Uhr

Nicole Kopp, BewusstSeins-Coachin, Sozialpädagogin, Silke Belschner, Heilpraktikerin
39,00 €

Haus der Bildung

Daisy's Lounge - ein Angebot für alle die genervt, gestresst und genug von allem haben. Dieser Workshop bietet eine Auszeit vom Alltag. In gemütlichem und geschütztem Umfeld nähern wir uns mit Hilfe von Meditation, Atem- und Körperarbeit sowie weiteren balancierenden Techniken unserer Selbstwahrnehmung und unserem Wohlbefinden.

Es werden Strategien vermittelt um das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neben praktischen Übungen werden Hintergründe zur Physiologie des Körpers, zur Epigenetik und zur Energetik vermittelt. Dies hilft die eigenen Verhaltensweisen besser zu verstehen und frühzeitig mögliche Energiefresser zu erkennen.

Bitte mitbringen: dicke Socken und bequeme Kleidung.





Cacao-Zeremonie

95006

Workshop

Sonntag, 19.03.2023, 15–18 Uhr

Valerie Enthaler, Psychologin

40,00 €

Haus der Bildung

Bereits die Maya, Inkas und Azteken wussten um die Kräfte des Cacaos, welcher von ihnen als ähnlich wertvoll wie Gold angesehen wurde. Theobroma cacao, „das Essen der Götter“, wie der Kakaobaum mit vollem Namen heißt, ist auf Grund seiner etwa 300 identifizierbaren Substanzen ganz weit oben auf der Liste der heutigen „Superfoods“. Neben Magnesium und Antioxidantien enthält Cacao z.B. Theobromin, das das zentrale Nervensystem stimuliert, Muskeln entspannt und Blutgefäße erweitert. Auf diese und weitere Inhaltsstoffe, den Ursprung des Cacaos sowie seine Wirkung wird im ersten Teil des Workshops eingegangen. Daraufhin folgt das meditative Cacao-Trinken sowie eine Meditation, um dem Cacao Zeit und Raum zur Entfaltung zu geben.

Jedes Seminar lebt vom anschließenden Austausch bevor wir musikalisch die Zeremonie abschließen.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Klangschalen-Entspannung

95007

Workshop

Samstag, 11.03.2023, 10–16 Uhr

Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin

39,00 €

Haus der Bildung

Tagesworkshop für Erwachsene. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Klangschalen, lernen Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause kennen und erleben die wohltuende, entspannende und harmonisierende Wirkung der Klangschale.

Eine halbstündige Mittagspause ist in der Kurszeit integriert.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken.

Achtsamkeitstraining

95009

Abendkurs

montags ab 27.02.23, 17:25–18:25 Uhr (10x)

Birgit Franz, Klangpädagogin und Entspannungstrainerin

69,00 €

Haus der Bildung

Für alle, die sich eine Auszeit aus dem Alltag, mehr Ruhe und Gelassenheit wünschen.

Durch Übungen zur gezielten Fokussierung der Aufmerksamkeit, Atementspannung und geführte Meditationen, entdecken wir gemeinsam mehr Lebensfreude und Leichtigkeit und einen geschärften Blick für die schönen Dinge im Leben. Dies wird durch praktische Blitzenntspannungsübungen zur einfachen Anwendung im Alltag ergänzt.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke und bequeme Kleidung.

Zen-Meditation: Einübung in das Sitzen und Gehen in der Stille

95012

Abendkurs

dienstags ab 07.03.23, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Hans Sommer, Meditationslehrer

75,00 €

Gemeindehaus St. Markus, Hagenbacher Ring 209

Das Sitzen und Gehen in der Stille kann helfen, die äußere und innere Hektik des Alltags loszulassen, um wach und aufmerksam unseren Alltag bewältigen zu können. Impulse aus den Traditionen der christlichen Mystik und des Zen unterstützen unsere Übung.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende geeignet. Der Kursleiter ist von Zenmeister P. Willigis Jäger persönlich ernannter Meditationslehrer.

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

Zen-Meditation am Vormittag

95013

Vormittagskurs

donnerstags ab 09.03.23, 10–11 Uhr (10x)

Hans Sommer, Meditationslehrer

75,00 €

Haus der Bildung

Das Sitzen und Gehen in der Stille kann helfen, die äußere und innere Hektik des Alltags loszulassen, um wach und aufmerksam unseren Alltag bewältigen zu können. Impulse aus den Traditionen der christlichen Mystik und des Zen unterstützen unsere Übung.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende geeignet. Der Kursleiter ist von Zenmeister P. Willigis Jäger persönlich ernannter Meditationslehrer.

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

Unterwegs mit den Langohren

95017

Exkursion

Sonntag, 21.05.2023, 14–16 Uhr

Claudia Schäfer

25,00 €

Treffpunkt am Bienenstand des Bezirksimkervereins, Starkholzbacher See, Schwäbisch Hall

Eine Auszeit vom Alltag am Starkholzbacher See.

Unser Leben ist häufig geprägt von Eile, Terminen und Stress. Wir nehmen uns im Alltag oft viel zu wenig Zeit, um mal genau hinzusehen, zu hören, zu riechen ... einfach alle Sinne einzusetzen.

Bei diesem geführten Spaziergang, begleitet durch die Eselinnen Lili und Frida, finden wir Gelegenheiten, eben dieses zu üben: Achtsam mit uns und unserer Umgebung zu sein. Unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge zu lenken, manche Strecken schweigend gemeinsam mit den Eselinnen zu gehen und auch wie-

der mit den Mitwander:innen ins Gespräch zu kommen.

Bitte feste Schuhe und witterungsgerechte Kleidung mitbringen.

Hunde dürfen aus versicherungsrechtlichen Gründen leider nicht mitgeführt werden.

Stress verstehen und bekämpfen

95022

Workshop

Samstag, 22.04.2023, 9–17 Uhr

Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer

59,00 € inkl. Skript, Getränken und Pausensnacks

Haus der Bildung

„Durch die Doppelbelastung Job und Familie bin ich ständig müde und total angespannt“.

„Immer mehr Aufgaben in weniger Zeit. Dazu die Ein- und/oder Durchschlafprobleme gepaart mit hohem Blutdruck und ständiger Infektanfälligkeit, rauben mir sämtliche Energie.“

Erkennen Sie sich wieder? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Nach diesem Kurs kennen Sie Stress und wie er sich auf Ihren Körper auswirkt. Sie lernen Ihre Stress-Auslöser kennen und können diese wirkungsvoll bekämpfen. Sie erlernen Methoden, Ihre Zeit und Ziele zu managen und Wege, wie man sein Leben stressfreier meistert.

Bitte mitbringen: Verpflegung, Getränke, bequeme Kleidung, Schreibmaterial.

Klassische Massage

95005

Kompaktkurs

Samstag, 13.05.2023, 10–18 Uhr

Andrea Helmling, Heilpraktikerin

59,00 € zzgl. 3 € Materialkosten (wird am Kurstag eingesammelt)

Haus der Bildung

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Nackenmassage für die Anwendung an sich selbst und am Partner. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Anmeldung nur paarweise möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecken, Isomatte, Massageöl.

Shiatsu

95024

Workshop

Samstag, 25.03.2023, 14–19 Uhr

Margarete Kaulbersch, Physiotherapeutin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin (GSD)

35,00 €

Haus der Bildung

„Shiatsu“ (wörtl.: „Massage mit Hand- und Fingerdruck“) ist eine ganzheitliche Methode aus der fernöstlichen Tradition. Durch die Massagetechnik des Shiatsu wollen wir die Energie in Fluss bringen und gemeinsam mit einem vertrauten Menschen Kräfte auftanken. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie einen Einblick in die



wesentlichen Prinzipien des Shiatsus und wir werden viel zusammen üben. Der Kurs wird in Paaren durchgeführt, daher ist eine Anmeldung mit einer vertrauten Person empfehlenswert, jedoch keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Getränk.

Yoga

Vom Groove hinein ins stille Sein

95026 Workshop

Sonntag, 14.05.2023, 15–18 Uhr

Mira Singh, Sport-, Gymnastik- und Yoga-lehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz
55,00 €

Haus der Bildung

Ein Tanz- und Yoga-Workshop.

Am Anfang geht es darum, sich führen zu lassen und gemeinsam in den Groove zu kommen und dann immer mehr selbst zu experimentieren wohin der Tanz sich bewegen möchte und was aus dem Moment heraus entsteht.

In einem harmonischen Übergang geht die Reise weiter mit Yoga. Mit zuerst ineinanderfließenden Yogaübungen und dann mit immer ruhiger werdenden Asanas (Übungen) tauchen wir ein ins stille Sein. Ziel dabei ist es, die eigene Kreativität anzuregen und zu Ruhe und Entspannung zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Yoga für die Seele

95027 Vormittagskurs

montags ab 17.04.23, 10:45–12 Uhr (8x)

Mira Singh, Sport-, Gymnastik- und Yoga-lehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz
59,00 €

Haus der Bildung

Dieser Yogakurs bietet ein offenes und wertschätzendes Umfeld. Alle sind willkommen - in einer angenehmen Atmosphäre. Im Kurs werden wir Yogaübungen in verschiedenen Variationen kennenlernen und üben, so dass diese unabhängig von Fitness oder Beweglichkeit durchgeführt werden können. Ziel des Kurses ist es in die Bewegung zu kommen, blockierte Energie ins Fließen zu bringen, das Gleichgewicht des Körpers muskulär und koordinativ zu schulen und im Atem, in der Asana (Übung), zur Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, kleines Handtuch.

Yin Yang Vinyasa Yoga

95030

montags ab 06.03.23, 18:35–19:35 Uhr (12x)

Lena Morgner, Yogalehrerin

72,00 €

Haus der Bildung

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus einem belebenden, kraftvollen und einem langsamen Vinyasa-Flow. Yin Yang bezeichnet zwei entge-

gensetzte Kräfte, die einander bedingen und im Gleichgewicht zu innerer Balance führen können. In Verbindung mit dem Atem werden verschiedene Yogapositionen in einer fließenden Praxis voll herausfordernder und kreativer Sequenzen verknüpft. Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Kissen, Decke, dicke Socken.

Vinyasa Flow

95031 Abendkurs

freitags ab 03.03.23, 18–19:30 Uhr (6x)

Laurence Dorner

55,00 €

Haus der Bildung

Vinyasa Flow ist eine Form von Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Bewegungen verbunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte begleitet teilweise mit Musik für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen. Dafür nimmst du am besten eine Decke mit. Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Kissen, Decke, dicke Socken.

Yoga-Pilates-Mix – BODYBALANCE®

95032 Vormittagskurs

montags ab 03.04.23, 10:15–10:45 Uhr (10x)

Iris Hofmann-Krauß, Team Move

69,00 € (inkl. Mineralgetränk, Duschen nicht im Preis inbegriffen)

Fitness- und Gesundheitsstudio Move

(Gschlachtenbretzingen)

BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai-Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Dies kann dabei helfen, den gesamten Körper zu kräftigen und auszugleichen.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Power Vinyasa Flow

95039 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 18–19:30 Uhr (8x)

Laurence Dorner

73,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,

Komberger Weg 53, Aula

Power Vinyasa Flow ist eine Form von Hatha Yoga mit fließenden und dynamischen Bewegungen verbunden mit unserer Atmung. Ein Angebot für Anfänger und Geübte, begleitet teilweise mit Musik, für einen besonderen Flow der Asanas (Yoga-Übungen). Am Ende darf die Endentspannung (Savasana) nicht fehlen, um die Auswirkung deiner Yogapraxis zu verinnerlichen. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socken.

Yoga für den Rücken für Männer und Frauen

95040 Vormittagskurs

mittwochs ab 08.03.23, 7:30–8:30 Uhr (10x)

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

65,00 €

Haus der Bildung

Mit Hilfe gezielter Yogaübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit trainiert. So wird im Kern unser ganzes System gestärkt. Unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen.

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

Faszien, Yoga und achtsame Bewegung

96007 Vormittagskurs

mittwochs ab 08.03.23, 11:05–12:20 Uhr (5x)

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

49,00 €

Haus der Bildung

96010 Vormittagskurs

mittwochs ab 10.05.23, 11:05–12:20 Uhr (5x)

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

49,00 €

Haus der Bildung

Elastische Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gesunden Körper. Die Anwendung der Faszienrolle kann dabei helfen, die Be-



Anzeige

Haller Salzgroten

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte im 100 % reinen, allergenfreien Mikroklima mit Totem- Meer-Salz, Himalaya-Salz und Haller Sole.

Termine nach Voranmeldung.

Eintrittskarten & Gutscheine für die Große Salzgroten oder Familiengroten (inkl. PKW-Parkplatz im Parkhaus Weilerwiese) an der Solebadkasse und zum Selbstausrücken über den Gutschein-Shop unter www.solebad-hall.de

SOLEBAD 
SCHWÄBISCH HALL

WEILERWIESE 7 | TEL. 0791 7587-130





weglichkeit zu verbessern, körperliche Ruhe, Gelassenheit und Entspannung zu fördern und Schmerzen zu lindern. Leichtes Yoga und achtsame Bewegung lassen Vitalität und Freude an der Bewegung entstehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Good Morning Yoga Flow

95041 Vormittagskurs

freitags ab 03.03.23, 7:30-8:20 Uhr (10x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
49,00 €
Haus der Bildung

In diesem wohltuenden und erfrischenden Start in den Tag werden Elemente aus dem Hatha Yoga und Vinyasa Yoga kombiniert. Dynamisch, sanft und fordernd werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Fließende Bewegungen, sanfte Dehnungen sowie kräftigende Haltungen lassen Dich voller Energie in den Tag starten! Dieser Kurs ist auch für Unerfahrene geeignet. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socken.

Yoga von Frau zu Frau

95042 **F** Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 19-20:15 Uhr (12x)

Die Dozentin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
89,00 €
Haus der Bildung

Für Einsteigerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit -unabhängig vom Alter oder körperlicher Konstitution- durch sanfte Körperübungen Ihr körperliches Wohlbefinden zu fördern und zu mehr innerer Ruhe zu kommen. Die Übungen stärken vor allem die weiblichen Organe und fördern deren Durchblutung. So können Sie zyklusbedingten Beschwerden wie Verspannungen, Schmerzen oder psychischem Unwohlsein vorbeugen bzw. diese lindern. Die Übungen sind auch zu Hause gut praktikierbar.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Sanftes Yoga

95043 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 20:30-21:45 Uhr (12x)

Die Dozentin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
89,00 €
Haus der Bildung

Durch achtsame und bewusste Yogapraxis bietet der Kurs die Möglichkeit, in einer wertschätzenden Atmosphäre bei sich anzukommen, seinen Körper zu spüren, auf seine Bedürfnisse zu achten und dementsprechend zu üben. Inhalt werden Entspannungsübungen, Atemübungen und klassische Yoga-Körperhaltungen (Asanas) sein.

Kursleitende stellen sich vor

Anja Burbulla



Foto: privat

Mein Name ist Anja Burbulla, ich bin 47 Jahre alt und wohne seit Mai 2022 in Schwäbisch Hall. Seit nun fast 24 Jahren bin ich als Sport- und Gymnastiklehrerin im Bewegungs- und Entspannungsbereich tätig, und freue mich darauf, hier in Schwäbisch Hall in der Volkshochschule meine Erfahrung weitergeben zu dürfen. Besonders in den Bereichen Pilates, Yoga und Entspannung fühle ich mich Zuhause. Bewegung war schon seit meiner Kindheit ein sehr wichtiger Teil meines Lebens und es ist mir ein großes Anliegen, die Lust und Freude an der Bewegung in meinen Kursen zu vermitteln.

Dieser Yogakurs ist sanft und dennoch sehr wirkungsvoll, er ist gleichermaßen für Geübte und Ungeübte geeignet.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Sanftes Yoga für jedes Alter

95044 Vormittagskurs

donnerstags ab 09.03.23, 8:30-9:45 Uhr (10x)

Beate Hufeisen, Hatha-Yogalehrerin BDY/EUY
75,00 €
Haus der Bildung

Das Ziel von Hatha-Yoga ist es, die Sensibilität für Körperbewusstsein und Atmung zu schulen und ausgleichend auf körperliche Prozesse zu wirken. Die Beobachtung und Lenkung des Atems kann die Lebensenergie aktivieren, emotionale Erregbarkeit und Stress harmonisch ausgleichen und beruhigen. Streck- und Dehnreize der Muskeln wirken auf das Nerven- und Drüsen-system. Durch das Üben der Bewegungsabläufe (Karanas), Körperhaltungen (Asanas) und Meditation können Beweglichkeit, Vitalität, Kraft und Klarheit verbessert werden.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Förderbedingungen von Gesundheitskursen



Wir freuen uns, wenn Ihnen die VHS-Kurse in den Bereichen Bewegung und Entspannung gut tun und zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen.

Alle Präventionskurse bieten eine hohe Qualität. Kurse, die in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) erfasst sind und von dieser geprüft und zertifiziert wurden, können finanziell durch Ihre Krankenkasse gefördert werden.

Bei Fragen zur Bezuschussung wenden Sie sich direkt an Ihre Krankenkasse.

Gesund und fit im Alter

95048 Vormittagskurs

montags ab 27.02.23, 9-10:15 Uhr (10x)

Eva Kantenwein
83,00 €
Haus der Bildung

Tibetisches Heilyoga für Seniorinnen und Senioren. Ziel des Kurses ist es, auch im fortgeschrittenen Alter seinen Körper fit und beweglich zu erhalten. Die Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ausgerichtet und es kommt hier zu einer sanften Massage aller Wirbelkörper sowie der Gelenke, Organe und Muskulatur. Dadurch kann eine tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden entstehen. Spezielle Atemtechniken und Entspannungsübungen können zudem zu einer guten inneren Balance führen.

Die Übungen sind unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten, für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen.

Kundalini Yoga für alle

95050 Vormittagskurs

mittwochs ab 08.03.23, 9:30-11 Uhr (10x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
95,00 €
Haus der Bildung

Gesundheit, Vitalität und Ausgeglichenheit sind uns heute wichtig, um den täglichen Herausforderungen gut begegnen zu können. Neben den kurzen und dynamischen Übungen unterstützen uns Meditation und Mantrasingen dabei, den Geist zu fokussieren. Der achtsame Atem hilft, die Energie im Körper zu erneuern und zu entspannen, sodass Körper und Geist wieder in Balance kommen können.

Unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Fitness ist hier jeder Mensch herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Getränk und bequeme Kleidung.



Yogaübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht und unterstützen bei den täglichen Herausforderungen. In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Abstand und können loslassen.

Yoga ist ein Weg der sanft, fordernd und meditativ sein kann.

Jeder Yogalehrende setzt dabei mit seinem Unterrichtsstil eigene Schwerpunkte.

Hatha Yoga

95051 Abendkurs

montags ab 06.03.23, 18:45–20:15 Uhr (10x)

Beta Lutz-Genz, Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren

89,00 €

Hebammenpraxis

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei spielt die körperliche Fitness keine Rolle.

Mit Achtsamkeit, Atemanbeobachtung und verschiedenen Körperhaltungen kannst du dich bewusster wahrnehmen und Vitalität, Entspannung und Wohlbefinden erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk.

Kundalini Yoga

95052 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 19:45–21:15 Uhr (12x)

Marion Koch, Yogalehrerin

110,00 €

Haus der Bildung

95053 Abendkurs

dienstags ab 28.02.23, 19:30–21:15 Uhr (12x)

Bernhard Schäfer, Yoga Instructor

129,00 €

Haus der Bildung

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Yoga – Bewegung und Stille

95055 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 19:15–20:45 Uhr (12x)

Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin

110,00 €

Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

In diesem Kurs werden wir mit Übungen aus dem Kundalini Yoga unseren Körper achtsam bewegen und kräftigen. In der Tiefenentspannung können wir den Wirkungen der einzelnen

Übungen nachspüren und uns öffnen für das, was in uns ist. Stilles Sitzen, den Strom des Atems wahrnehmen, kann den Geist ruhig und friedvoll werden lassen. Wir beenden die Stunde mit einer stillen Meditation.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Bitte beachten: Es ist keine Umkleide vor Ort.

Mit tibetischem Heilyoga zur Entspannung kommen

95056 Abendkurs

dienstags ab 28.02.23, 17–18:30 Uhr (12x)

Eva Kantenwein

110,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Ziel des Kurses ist es, Spannungen und Blockaden zu lösen und Entspannung und innere Balance zu fördern. Die Lu Jong Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule ausgerichtet. Durch die Übungen kommt es zu einer sanften Massage aller Wirbelkörper. Mit speziellen Atemtechniken, die diese Übungen begleiten, wird der Körper gestärkt.

Tulku Lobsang Rinpoche, ein tibetischer Arzt und großer Meister unserer Zeit hat die 23 Lu Jong-Übungen, die aus der tibetischen Medizin stammen, zu präzisen Praxisübungen zusammengestellt und für unsere westlichen Körper angepasst.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Matte und dicke Socken.

Lu Jong und die 5 Elemente

95057 Workshop

Donnerstag, 15.06.2023, 18–20 Uhr

Eva Kantenwein

15,00 €

Erlebnis & Abenteuer, Seeweg 25, Schwäbisch Hall

An diesem Abend im wunderschönen Tipi im Gärtle, wollen wir eine Einführung in die 5 Elemente-Übungen des Tibetischen Heilyoga geben. Die 5 Elemente sind die Basis der Lu Jong Übungen und sie können dabei helfen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Mitzubringen: Socken, eine Matte, Meditationskissen.

Yoga auf dem Stuhl – Nachmittagskurs

95058 Nachmittagskurs

montags ab 06.03.23, 15–16 Uhr (8x)

Jutta Raible, Yogalehrerin

50,00 €

Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum

Yoga auf dem Stuhl ist ein Angebot für den älter werdenden Menschen um die körperliche und geistige Beweglichkeit zu üben. Auch für Menschen, die infolge gesundheitlicher Einschränkungen im Becken- und Beinbereich nicht so



Foto: VHS

gut die Sitzhaltungen auf dem Boden ausführen können, ist dieser Kurs geeignet.

Das Üben ist behutsam und frei von Leistungsdenken. Im liebevollen Umgang mit sich selbst werden Körper, Geist und Seele auf neue Weise erfahren.

Neben den Körperhaltungen und dem Umgang mit dem Atem werden Meditationsübungen praktiziert, durch die wir in die Stille, in unsere Mitte, kommen können. Dort werden die seelischen Kräfte gefördert und wir schöpfen Kraft



Gönnen Sie sich ein paar schöne Stunden in unserer Wellness-Oase.

Anzeige

Kneipen, Kuren, Badespaß

Abtauchen in heilkräftige Haller Sole, tief durchatmen und relaxen beim Tanz auf den brodelnden Wellen der Luftperlbank stärkt unser Immunsystem, baut Stress ab und macht gute Laune. Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten auf unserer Webseite.

Karten an der Solebadkasse und zum Ausdrucken über den Gutschein-Shop unter www.solebad-hall.de

SOLEBAD 
SCHWÄBISCH HALL

SOLEBAD SCHWÄBISCH HALL GMBH
WEILERWIESE 7 | TEL. 0791 7587-130





für den Alltag mit all seinen vielfältigen Herausforderungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

In Kooperation mit der Stiftung Hospital zum Heiligen Geist

Yoga auf dem Stuhl

95059 Nachmittagskurs

montags ab 06.03.23, 16:15–17:15 Uhr (8x)

Jutta Raible, Yogalehrerin

50,00 €

Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen,

Gymnastikraum

Ein Angebot für den älter werdenden Menschen, um die körperliche und geistige Beweglichkeit zu üben. Das Üben ist behutsam und frei von Leistungsdenken. Im liebevollen Umgang mit sich selbst werden Körper, Geist und Seele auf neue Weise erfahren. Neben den Körperhaltungen und dem Umgang mit dem Atem werden Meditationsübungen praktiziert, durch die wir in die Stille, in unsere Mitte, kommen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

In Kooperation mit der Stiftung Hospital zum Heiligen Geist

Hatha Yoga für Füllige

95063 Nachmittagskurs

montags ab 06.03.23, 17–18:30 Uhr (10x)

Beta Lutz-Genz, Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren

120,00 €

Hebammenpraxis

„Yoga ist nur etwas für Schlanke.“ Nein, das stimmt nicht. Yoga ist für jeden geeignet. Er ist ein Weg der Achtsamkeit und des Respekts gegenüber dem eigenen Körper. Die unterschiedlichsten Körperübungen fördern Kraft, Flexibilität und Konzentration. Atemübungen sind Teil der Praxis und verhelfen zur inneren Ruhe und Entspannung.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk.

Qigong und Taiji

Qigong der vier Jahreszeiten

95067 Abendkurs

freitags ab 03.03.23, 17–18 Uhr (12x)

Gisela Khodamoradi, Gymnastiklehrerin,

Tai Chi- und Qi Gonglehrerin

75,00 €

Post SG

„Qigong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen wirkungsvollen Übungen auch mit Elementen aus dem Tai Chi, mit denen wir unsere inneren Organe stärken, unsere Lebensenergie, Vitalität und innere Ruhe steigern können. Es ist eine Methode, sich auf die Besonderheiten

der Jahreszeiten einzustellen und deren Kräfte zu nutzen. Der Frühling (Holz-Element) ist die Zeit der Wiedererweckung der Erde, der Sommer (Feuer-Element) die Zeit der Reife und üppigen Schönheit.

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

He-Taiji Quan – Bewegung in Harmonie

95074 Abendkurs

dienstags ab 07.03.23, 18:45–20:15 Uhr (10x)

Norbert Callies, Lehrer für Taiji

95,00 €

Solebad, Bewegungsraum

He-Taiji Quan gehört in China zu den großen Taiji-Stilen, ist in Deutschland aber noch kaum verbreitet. Daher ist er in seiner Ausführung noch unverfälscht oder durch westliche Einflüsse vereinfacht.

Im Kurs werden auf den Körper abgestimmte, kreisrunden Bewegungen trainiert, die zum Ziel haben, den Energiefluss anzuregen. Damit können Blockaden im Körper gelöst und die Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensqualität gefördert werden.

Ziel des Kurses ist es nicht, in kurzer Zeit einen Ablauf zu erlernen, sondern die Intensität und Wirkung einzelner Formen zu erleben.

He-Taiji Quan kann jede:r lernen und ist für alle bestens geeignet, auch für Anfänger, unabhängig vom Alter oder Fitnesszustand.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

Pilates

Pilates

96001 Abendkurs

mittwochs ab 15.02.23, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Melanie Frank, Übungsleiterin B,

Pilatestrainerin

76,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,

Komberger Weg 53, Aula

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Unter gezielter Atemtechnik wird die tiefliegende Muskulatur und die aufrechte Haltung gestärkt. Während des Kurses werden bestimmte „Bewegungsthemen“ wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Socken, Handtuch.

Pilates

96017

Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 18:45–19:45 Uhr (12x)

Karin van Seil, Physiotherapeutin,

Pilatestrainerin

85,00 €

Haus der Bildung

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der tief liegenden Muskulatur um die Körpermitte (Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur) im Vordergrund steht. Aufbauend auf die grundlegenden Techniken (Anwendung der Pilates-Atmung & Aktivierung des Powerhouse) tragen die fließend und kontrolliert ausgeführten Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur bei sowie zur Verbesserung der Flexibilität und Haltung. Die genannten grundlegenden Techniken werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, Handtuch.

Pilates & Rücken

96023

Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 17:45–18:45 Uhr (10x)

Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin,

Sporttherapeutin

56,00 €

Haus der Bildung

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur liegt. Die Bewegungen werden konzentriert und in Verbindung mit der Atmung ausgeführt. Dieser Kurs bietet eine dynamische Mischung aus Pilates und effizientem Rückentraining – ein idealer Mix um den Belastungen des Alltags gut standhalten zu können!

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Rückenfit

Wellness (auch) für den Rücken in der Mittagspause

95078

Mittagskurs

donnerstags ab 02.03.23, 12:30–13:15 Uhr (12x)

Susi Buckel

55,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurzprogramm in der Mittagspause werden Elemente aus der Fitnessgymnastik mit Entspannungsübungen kombiniert mit dem Ziel, den Körper zu kräftigen und zu dehnen, sowie körperliche und innere Spannungen abzubauen. Gönnen Sie sich diese Erholungspause und starten Sie gestärkt in den Nachmittag! Der Kurs findet auch während der Ferien statt Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken.



Gezieltes gesundheitlich orientiertes Training hilft, die allgemeine Ausdauerleistung zu steigern und Kondition aufzubauen. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm kräftigt gleichzeitig die Muskulatur und fördert die Koordination und Körperwahrnehmung. Besonders Übungen ohne Geräte (nur mit dem eigenen Körpergewicht) ermöglichen es, auch außerhalb der Kursstunde ein effektives Training durchzuführen.

Rückenfit – Fitness von Kopf bis Fuß

96002 Vormittagskurs

montags ab 27.02.23, 9-10 Uhr (13x)

Karin Schukraft, Trainerin für

Breitensport DOSB

78,00 €

Dorfgemeinschaftshaus in Uttenhofen



Eine Kombination aus einem Workout, mit und ohne Sportgeräte, zur Anregung unseres Herz-Kreislaufsystems und einem anschließenden Muskeltraining für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Rücken zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen, für eine bessere Haltung zu sorgen und mit gezielten Dehnungs- und Lockerungsübungen Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Zusätzliche Entspannungs- und Atemübungen können für Erholung und ein positives Körpergefühl sorgen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken.

Rückenfit mit Babs

96004 Nachmittagskurs

montags ab 27.02.23, 17-17:45 Uhr (8x)

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

45,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. In Kombination mit Bauchübungen stärken wir unseren Rumpf. Schulter- und Nackenschmerzen können so vorgebeugt und gelindert werden.

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

Fitnessgymnastik

Bewegte Mittagspause

95079

montags ab 17.04.23, 12:15-13 Uhr (8x)

Mira Singh, Sport-, Gymnastik- und Yoga-Lehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz

39,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs werden wir die Mittagspause dazu nutzen, mit Hilfe eines Workouts und Tanz-Fitness den Körper zu kräftigen, zu dehnen und mentalen und emotionalen Stress ab-

zubauen. Die Intensität wird an die Gruppe angepasst. Zudem nutzen wir Gehirnjogging-Übungen um die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Dieser Kurs möchte Ihnen das Angebot machen, gelöst und mit frischer Energie in den Nachmittag zu starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken.

Bodystyling für Männer und Frauen

96015 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 18-19 Uhr (8x)

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

49,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

96016 Abendkurs

montags ab 12.06.23, 18-19 Uhr (8x)

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

49,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Das etwas andere Intervalltraining. Dieses Workout bietet eine bunte Mischung aus Cross-Fit, Intervall, Rücken-, Bauch- und Dehnübungen, die das Ziel haben den Körper zu straffen. Ein effektives Training, das den Alltagsstress vergessen lässt.

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

Core Training für Fortgeschrittene

96018 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 18:50-19:50 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz

72,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Rumpfmuskulatur, die wir mittels unseres eigenen Körpergewichts auspowern und trainieren.

Kraftübungen, Koordination und Körpergefühl werden dabei perfekt aufeinander abgestimmt und können zu einem flacheren Bauch sowie einer besseren Körperhaltung beitragen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte.

Ganzkörpertraining

96019 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 17:45-18:45 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz

72,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

650 Muskeln in unserem Körper - wir versuchen möglichst viele davon zu erreichen! In diesem Ganzkörpertrainings-Kurs arbeiten wir mit effizienten Übungen die komplette Körpermuskulatur von Kopf bis Fuß durch und stärken uns so für unseren Alltag und mehr.

Bitte Matte mitbringen und in Sportkleidung kommen.

Fitnessmix

96020 Vormittagskurs

dienstags ab 28.02.23, 9-10 Uhr (15x)

Gudrun Maurer, Übungsleiterin STB

89,00 €

Haus der Bildung

Morgenmix

96013 Vormittagskurs

dienstags ab 28.02.23, 10:10-11:10 Uhr (15x)

Gudrun Maurer, Übungsleiterin STB

89,00 €

Haus der Bildung

Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching.

Späterer Einstieg in den Kurs ist möglich

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Handtuch.

Bodyshape

96022 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 17:30-18:30 Uhr (8x)

Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz

49,00 €

Post SG

Bodyshape ist ein traditionelles Fitness-Workout, das Muskulatur und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Dadurch kann das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und die Fettverbrennung angekurbelt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Intensität der einzelnen Übungen kann selbstständig gesteuert werden.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte mitbringen.

Zirkeltraining

96026 Abendkurs

donnerstags ab 20.04.23, 20-21 Uhr (4x)

Johannes Müller

25,00 €

Turnhalle Kreuzäcker

Hier geht es um den Einsatz des gesamten Körpers. Wir packen die großen Muskelgruppen an, verbessern aber auch unsere Ausdauer und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung und Getränk.

Happy Spring

96027 Abendkurs

dienstags ab 28.02.23, 16:30-17:30 Uhr (12x)

Britta Kriegel, Physiotherapeutin

75,00 €

Therapiezentrum am Diak, im EG der Kinder- und Jugendklinik

Um Sie für das Frühjahr wieder richtig fit zu machen, werden Inhalte aus Aerobic und Ausdauerseinheiten gemischt mit Kräftigungsübun-





gen für den ganzen Körper passend für Sie bunt gemixt. Die Inhalte entsprechen neuesten Fitnesstrends und sorgen für eine ausgewogene kräftige Muskulatur. Abgerundet wird das Ganze durch Dehnübungen und verschiedenste Entspannungsverfahren. Bitte Sportkleidung mitbringen. In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

Fit in den Sommer

96028 Abendkurs
mittwochs ab 01.03.23, 18:30–19:40 Uhr (12x)
 Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates
 76,00 €
 Turnhalle Sonnenhof

Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Gymnastik - Mix

96031 Vormittagskurs
dienstags ab 28.02.23, 9–10 Uhr (10x)
 Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz
 60,00 €
 Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

Dem Aufwärmen nach modernen Rhythmen folgt ein intensives Körpertraining (Beweglichkeit, Kräftigung und Stretching) mit und ohne Handgeräte. Entspannung rundet die Stunde ab mit dem Ziel, gestärkt und gesammelt nach Hause zu gehen. Bitte beachten: Es ist keine Umkleide vor Ort.

Funktionelles Workout MX4

96032 Nachmittagskurs
mittwochs ab 05.04.23, 16:45–17:30 Uhr (10x)
 Peter Hofmann
 49,00 € inkl. Mineralgetränk, Duschen nicht im Preis inbegriffen
 Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen dabei helfen kann, die Bewegungsqualität zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen. Dabei werden Bewegungen trainiert, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen. Ein Kernelement ist die Verbesserung der Core-Stabilität und Koordination als Fundament. Dieser Kleingruppenkurs mit max 8 Teilnehmenden findet im Move in einem speziellen Raum und mit speziellem Equipment statt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move



Foto: Move

Natural (Primal) Movement

96033 Kompaktkurs
samstags ab 06.05.23, 10–12 Uhr (2x)
 Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz
 45,00 €
 Haus der Bildung

Bei diesem Workshop bekommen Sie Einblick in eine der besten und natürlichsten Trainingsarten, um Ihrem Körper seine natürliche Flexibilität und eine gute und vor allem ausgewogene Muskulatur zurückzugeben oder neu auszubilden. Dabei arbeiten wir viel auf dem Boden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und große Sportmatte.

Bewegter Rücken – Fasziales Training

96034 Nachmittagskurs
montags ab 27.02.23, 16–17:15 Uhr (12x)
 Susanne Rieck, Übungsleiterin für Prävention, DTB Rückentrainerin
 86,00 €
 Haus der Bildung

Unser tägliches Leben stellt den Körper und dessen Funktionsfähigkeit vor viele Herausforderungen. Durch sensomotorisches Training, funktionelle Gymnastik und gezieltes Faszientraining wollen wir versuchen, unseren Rücken gesund zu erhalten. Abgerundet wird jede Stunde mit verschiedenen Entspannungsübungen. Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen.

Arthrose – effektive Eigentherapie für Zuhause

96003 Kompaktkurs
donnerstags ab 20.04.23, 19–20 Uhr (4x)
 IPG Waldenburg
 59,00 €
 Sportschule Waldenburg

Ziel des Kurses ist es, Übungen zu erlernen, die helfen, durch eine Arthroseerkrankung hervorgerufene Schmerzen zu lindern und die Beweg-

lichkeit zu steigern. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches Sie ohne viel Aufwand in Ihren eigenen vier Wänden ohne viel Zubehör ausführen können. Bitte Sportkleidung mitbringen. In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg.

Fitnessstraining für Best Ager

96037 Abendkurs
dienstags ab 28.02.23, 17–18 Uhr (12x)
 Nicole Gräter, Übungsleiterin B Rehasport, Trainerin für Fitness und Gesundheit
 72,00 €
 Turnhalle Kreuzäcker

Ein ganzheitliches Angebot für alle, die sich fit und beweglich halten möchten. Mit verschiedenen Techniken und frischen Ideen trainiert Frau Gräter mit Ihnen Koordination und Gleichgewicht. Ziel des Kurses ist es, Ihre Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern und Ihre Muskeln zu kräftigen. Für ein gutes Körpergefühl, unabhängig vom Alter. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: Sportkleidung.

Gymnastik für Frauen 50+

96038 **F** Abendkurs
mittwochs ab 01.03.23, 20:15–21:15 Uhr (12x)
 Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin
 72,00 €
 Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird eine abwechslungsreiche Stunde mit Körperwahrnehmung und -kräftigung, Dehnungs- und Koordinationsübungen mit und ohne Geräte angeboten. Elemente aus Yoga und Pilates ergänzen das ganzheitliche Körpertraining. Dazu braucht es keine Action und Musik. Bitte Sportkleidung mitbringen.



Foto: pixels.com

Allgemeiner Hinweis



Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, es ist möglich, dass zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung der von Ihnen ausgewählte Kurs aufgrund hoher Nachfrage oder Weitermeldungen aus dem vorigen Semester ausgebucht ist.

Sollten Sie an einem bereits ausgebuchten Kurs Interesse haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und teilen Sie uns Ihren Wunsch mit. Wir werden versuchen, einen weiteren Kurs für Sie zu organisieren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Berdem Kräftigungs- und Bewegungsübungen für die Gesamtmuskulatur, teilweise unter Einbeziehung von Handgeräten.
Bitte Sportkleidung mitbringen.

Älter werden – wir halten uns fit!

96047 Vormittagskurs

donnerstags ab 02.03.23, 9–9:45 Uhr (12x)
Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen, Motopädin
56,00 €
Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum

96048 Vormittagskurs

donnerstags ab 02.03.23, 10–10:45 Uhr (12x)
Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen, Motopädin
56,00 €
Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum

Mit gymnastischen Übungen wollen wir die Bewegungsfähigkeit des Körpers erhalten. Wir erfahren, dass sich Bewegungseinschränkungen verbessern lassen und wir unserem Körper mehr zutrauen können. Mit Elementen aus der Sturzprävention trainieren wir Kraft und Ausdauer. Wir werden auch die Muskelkraft unseres Beckenbodens kennenlernen und diese durch einfache, aber wirkungsvolle Übungen kräftigen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
In Kooperation mit der Stiftung Hospital zum Heiligen Geist

Fitnessgymnastik

96049 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 18:30–19:30 Uhr (16x)
Susanne Glück, Sport- und Gymnastiklehrerin, Anita Breuninger-Polk, Fachlehrerin für Sport- und Bewegungserziehung
89,00 €
Turnhalle Langer Graben, Langer Graben 10, Schwäbisch Hall

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching.
Bitte Sportkleidung mitbringen.

Bodystyling - Stretching

96039 Abendkurs

dienstags ab 07.03.23, 18:15–19:15 Uhr (15x)
Melanie Frank, Übungsleiterin B, Pilatestrainerin
89,00 €
ZWT, Zukunftswerkstatt Waldorfschule, Teurerweg 2, Turnhalle

Nach einem Warm-up zur Stoffwechselaktivierung werden unsere Muskeln mit Übungen aus Pilates und funktioneller Gymnastik aufgebaut und gestrafft. Bodystyling und Stretching gehen harmonisch ineinander über und runden die Stunde ab.

Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen.

Fit in den Frühling (Outdoor)

96040 Vormittagskurs

freitags ab 21.04.23, 8:30–9:30 Uhr (5x)
Anja Burbulla, Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin
29,00 €
Treffpunkt: vor dem Haus der Bildung

Dieser Kurs beinhaltet einen Mix aus Ausdauer- und Krafttraining - und das alles draußen in der Natur. Walking-Einheiten wechseln sich mit Kräftigungs-Übungen ab und am Ende erfolgt eine Dehnungseinheit. Hier sind Spaß, Natur und Training die perfekte Mischung.

Fitness und Gymnastik für Männer ab 40

96041 **M** Abendkurs

dienstags ab 28.02.23, 18–19 Uhr (16x)
Kirsten Kurz
95,00 €
Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert: Kraft, Ausdauer, Balance und Gleichgewicht, Haltung und Beweglichkeit.
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene ohne gravierende gesundheitliche Einschränkungen.

Evtl. anfallende Kosten für Fitnessstudios in Höhe von ca. 7 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe und Sportbekleidung.

Fitness-Mix

96042 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 19:30–20:30 Uhr (9x)
Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz
54,00 €
Turnhalle Kreuzäcker

96043 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 18:30–19:25 Uhr (9x)
Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz
50,00 €
Turnhalle Kreuzäcker

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit motivierender Musik und abschließender Entspannung.
Bitte Sportkleidung mitbringen.

Fitnessgymnastik

96044 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 17–18 Uhr (12x)
Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates
72,00 €
Turnhalle Rollhof

96045 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 17–18:10 Uhr (12x)
Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates
76,00 €
Turnhalle Sonnenhof

Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur. Ziel des Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen, um so den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Zu Beginn der Stunde wird mit Musik der Kreislauf in Schwung gebracht. Es folgen Übungen aus dem Bereich der Ausgleichsgymnastik, au-





HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

96050 Abendkurs

mittwochs ab 03.05.23, 17:30–18:30 Uhr (5x)

Angelika Kiuntke, Fitnesstrainerin B Lizenz
29,00 €
Post SG

In diesem Kurs werden Übungen aus dem hochintensiven Intervalltraining (HIT) für den Muskelaufbau mit HIIT-Übungen für eine schnelle und effektive Fettverbrennung kombiniert.

Das Ziel dabei ist es, den Körperfettgehalt zu reduzieren sowie die Muskelgewinnung und die Ausdauer und damit die Gesamtkonstitution zu verbessern. Mit einem großen „Nachbrenneffekt“.

Bitte Sportkleidung, Getränk, Hanteln (oder kleine Wasserflaschen) und eine Matte mitbringen.

Fit mit Babs – BBP

96051 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 20–21 Uhr (9x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf-Training im 3/4-Takt)
56,00 €
Haus der Bildung

96051Z Abendkurs

mittwochs ab 24.05.23, 20–21 Uhr (9x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf-Training im 3/4-Takt)
56,00 €
Haus der Bildung

Vom Aufwärmen über das Kräftigen bis hin zum Dehnen und Entspannen. In diesem Kurs wird Wert darauf gelegt, eine gesunde Balance zwischen Muskeltraining und Muskelentspannung zu erreichen. Mit einer Variation aus High Intense Übungen und einer Aufwärm- und Dehnroutine wird der Körper in Form gebracht. Wer richtig ins Schwitzen kommen möchte und ein Power-Workout vorzieht, kommt hier auf seine Kosten. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Functional Training

96052 Kompaktkurs

dienstags ab 13.06.23, 18–19 Uhr (8x)

IPG Waldenburg
95,00 € (Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention registriert. Alle gesetzlich versicherten Teilnehmenden können bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet bekommen.)
Sportschule Waldenburg

Den Kopf ausschalten und trainieren. Unter fachlicher Anleitung werden Ihre Kraft und Beweglichkeit mittels gezielter Übungen verbessert. Der ganze Körper wird mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten trainiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.
In Kooperation mit dem Institut für Präventive Gesundheitsförderung Waldenburg

Jumping für Frauen

96055 F Abendkurs

mittwochs ab 08.03.23, 18–18:50 Uhr (8x)

Nikolett Szabo
54,00 €
LadyPower Fitness

96056 F Abendkurs

mittwochs ab 17.05.23, 18–18:50 Uhr (8x)

Nikolett Szabo
54,00 €
LadyPower Fitness

Jumping Fitness ist ein optimales Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf einem Trampolin zu rhythmischer Musik. Der Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung. Sprünge und Schritte aus Kraftsport und Aerobic treiben den Puls in die Höhe. Jedes Lied wird durch eine kurze Pause unterbrochen. Selbst das einbeinige Stehen auf dem Trampolin wird zum kräftezehrenden Balance-Akt.

Bitte beachten: Nicht empfohlen bei einer Schwangerschaft!

Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit dem LadyPower Fitnessstudio

Outdoor-Fitness

96057 Abendkurs

mittwochs ab 19.04.23, 18–19 Uhr (15x)

Isabel Feuchter
10er-Karte für 60 €

Treffpunkt: Parkplatz am Schulzentrum West

In diesem Fitnesskurs im Freien wird abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Bewegung an der frischen Luft kombiniert. In der Gruppe kann man sich gegenseitig motivieren, sein Immunsystem stärken und Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainieren.

Indoor Cycling

96071 Abendkurs

donnerstags ab 06.04.23, 17–17:45 Uhr (10x)

Peter Hofmann, Team Move
69,00 € inkl. Mineralgetränk, Duschen nicht im Preis inbegriffen
Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

Indoor Cycling ist ein knie- und gelenkschonendes Training für den gesamten Körper auf speziellen Rädern, dass man bei jedem Wetter genießen kann. Man nimmt dabei ab, strafft das Körpergewebe und trainiert gleichzeitig Kondition und Kraft. Sie selbst wählen den Rhythmus der Musik und den Widerstand, der für Sie geeignet ist. Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Outdoor-Fitness mit Babs

96058 Abendkurs

montags ab 29.05.23, 19:15–20:15 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf-Training im 3/4-Takt)
49,00 €

Grünfläche Schulzentrum Ost zwischen Schenkenseestr. und Badersklinge

Die Natur wird zum Sportplatz. Ziel des Kurses ist es, Ausdauer und Kraft zu steigern. Besonders an diesem Training ist, dass die Übungen sehr abwechslungsreich, funktionell und kräftigend für unseren Körper sind.

Geh- und Laufeinheiten und Sprints wechseln sich mit klassische Übungen wie Jumping-Jacks, Planks und Kniebeugen (Squats) ab.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte und Handtuch.

Zumba® und Aroha®

Aroha®

96011 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 19:15–20 Uhr (8x)

Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz, Instructor Stretching, Instructor Aroha (Herz-Kreislauf-Training im 3/4-Takt)
45,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Ein Kurs, an dem jede und jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Effektiv, unkompliziert und abwechslungsreich durch den Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen. Ziel ist die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

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

Zumba Gold®

96021 Abendkurs

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

Natalie Schmidt, Zumba®-Trainerin
72,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

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

Bitte Sportkleidung mitbringen.



Kursleitende stellen sich vor

Verónica Polk



Foto: privat

Hallo! Ich bin Verónica und komme ursprünglich aus Venezuela. Ich bin seit 2012 Zumba-Trainerin und ich liebe es Zumba Kurse zu geben. Nachdem ich 2019 selbst eine stolze Mama wurde, habe ich mich dazu entschieden Zumba Kurse auch für die Kleinen anzubieten. Der Grund ist klar: Jeder Kurs fühlt sich wie eine Party an und jeder soll es miterleben! Derzeit habe ich Kurslizenzen für Zumba, Zumba® Kids & Kids Jr. Komm und mach mit, ich garantiere dir, du wirst einen Riesenspaß haben!

Zumba®

96024 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 20:30–21:30 Uhr (12x)

Alexandra Nau, Zumba®-Trainerin

72,00 €

Turnhalle Schöneck

Zumba® ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Merengue, Bachata etc. bilden die Basis und Elemente aus Aerobic oder Hip Hop machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Dank einfacher Schritte kommt jede:r schnell mit.

96025 Abendkurs

dienstags ab 09.03.21, 18–19 Uhr (12x)

Verónica Polk, Zumba®-Trainerin

72,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

Beim Zumba® werden Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining mit Übungen für Balance und Flexibilität kombi-

niert. Dies führt zu einem sehr effizienten Workout, das in Kombination mit lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen oft gar nicht als solches wahrgenommen wird.

Die Bewegung zur Musik trainiert den Körper und kann das Wohlbefinden und das Energielevel steigern.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Zumba Fitness®

96067 Abendkurs

samstags ab 01.04.23, 14:30–15:30 Uhr (10x)

Paulo Santos, Team Move

89,00 € (inkl. Mineralgetränk, Duschen im Preis nicht inbegriffen)

Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

Zumba Fitness® ist ein durch lateinamerikanische Tänze inspiriertes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Wir tanzen einfache Schrittfolgen und leichte Choreografien. Gute Ausdauer und Grundkondition sollte bei Zumba Fitness vorhanden sein, es baut auf Zumba Gold® auf.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

In Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio Move

Beckenboden

Beckenboden-Bellydance

96000 F Abendkurs

dienstags ab 07.03.23, 17–18 Uhr (12x)

Natalie Seidl

74,00 €

Haus der Bildung

Es gibt viele Möglichkeiten den Beckenboden zu trainieren, wieso nicht eine sinnliche Variante wählen? Orientalischer Bauchtanz mit Beckenboden-Übungen aus dem Yoga kombiniert können uns helfen, mit unserer inneren Frau in Kontakt zu treten.

Tanzend genießen wir in der Frauengemeinschaft in unserer Mitte anzukommen und unseren Beckenboden (sensible Blase) zu kräftigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Beckenbodentraining für Frauen

96005 F Abendkurs

dienstags ab 07.03.23, 18:15–19:15 Uhr (12x)

Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastik-

lehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen,

Motopädin

74,00 €

Haus der Bildung

96006 F Vormittagskurs

donnerstags ab 02.03.23, 11:20–12:20 Uhr (12x)

Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastik-

lehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen,

Motopädin

74,00 €

Haus der Bildung

Beckenbodentraining ist vor allem für Frauen wichtig, die an den Folgen einer Blasen- und Gebärmutterensenkung leiden. Hilfreich ist der trainierte Beckenboden auch für Frauen in und nach der Menopause, für Mütter nach dem Abstillen, Frauen, die ihre Weiblichkeit sensibilisieren wollen und Frauen mit unklaren Rückenbeschwerden. Wir lernen diesen wichtigen Muskel mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen kennen und können uns bald über seine Unterstützung freuen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.

Im Wasser

Aqua-Fitness

96065 Abendkurs

montags ab 06.03.23, 19:45–20:30 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz

98,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

96060 Abendkurs

donnerstags ab 09.03.23, 18:15–19 Uhr (10x)

Susi Buckel

81,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

96062 Abendkurs

donnerstags ab 09.03.23, 19–19:45 Uhr (10x)

Susi Buckel

81,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

96066 Abendkurs

donnerstags ab 09.03.23, 19:45–20:30 Uhr (10x)

Susi Buckel

81,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Das Wasser ist ein hervorragender „Trainingspartner“ mit vielen positiven Wirkungen. Aqua-Fitness kann für eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion sorgen, die Wirbelsäule und die Gelenke entlasten und das Gewebe straffen. Es kann zu Muskelkräftigung, einer verbesserten Sauerstoffzufuhr und zur Abhärtung des gesamten Organismus führen. Für alle, die ihren Körper in Form halten wollen, ohne ins Schwitzen zu kommen.

Aqua-Fitness 50+

96063 Abendkurs

montags ab 06.03.23, 19–19:45 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz

98,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Im Laufe des Lebens verlieren wir Körperspannung und büßen große Teile unserer Beweglichkeit ein. Dieser Trend lässt sich aufhalten





und umkehren. Ziel des Kurses ist die Stärkung und Vitalisierung des gesamten Bewegungsapparates. Die Arbeit im Wasser erlaubt uns, die Übungen gleichzeitig gelenkschonend und kraftvoll ausführen zu können.

Aqua-Power

96064 Abendkurs

freitags ab 10.03.23, 18:45–19:30 Uhr (10x)
Ariadne Antonia Müller, gepr. Fitnesstrainerin A-Lizenz
81,00 € (inkl. Eintritt)
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Aqua-Power ist ein intensives und gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik für alle, die gerne gegen den Wasserwiderstand richtig powern wollen. Es wird mit verschiedenen Geräten (z. B. Poolnudeln und Aqua-Hanteln) im flachen Wasser trainiert. Hierbei werden sowohl Muskel- als auch Bewegungsketten ganzkörperorientiert und funktionell trainiert. Abgerundet wird die Stunde durch sanfte Faszien-, Dehn- und Mobilisationsübungen. Die Teilnehmenden sollten gesundheitlich fit sein und über eine gute Grundlagenausdauer verfügen.

Draußen

Nordic Walking lernen

96081 Abendkurs

**Dienstag, 18.04., Donnerstag, 20.04.,
Dienstag, 25.04., Donnerstag, 27.04.2023,
jeweils 17–18:30 Uhr**
Joachim Völz, Trainer für Nordic Walking
39,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn,
Schwäbisch Hall

Nordic Walking ist ein sehr effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Im Kurs erlernen Sie die Basistechnik des Nordic Walkings mit der das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer, sowie ein Großteil der Muskulatur trainiert werden kann. Diese Technik kann dabei unterstützen, die Fettverbrennung zu steigern, um bei Bedarf eine Gewichtsreduktion zu ermöglichen.

Durch regelmäßiges Nordic Walken kann Ausdauer, Kraft und Koordination gefördert werden. Der Muskelaufbau entlang der Wirbelsäule kann entlastend wirken und Muskelverspannungen im Nacken abbauen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Walking-/Wander- oder Sportschuhe, falls vorhanden Stöcke (Leihstöcke sind vorhanden).

VHS Nordic Walking Treff

96083 Exkursion

**Dienstag, 23.05., Donnerstag, 25.05.,
Dienstag, 30.05., Donnerstag, 01.06.2023,
jeweils 17–18:30 Uhr**
Joachim Völz, Trainer für Nordic Walking
39,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn,
Schwäbisch Hall



Foto: Packi

Nach dem Nordic Walking-Grundkurs ist noch lange nicht Schluss. Unser Ziel ist es, durch eine nachhaltige sportliche Betätigung, die persönliche Fitness und Gesundheit dauerhaft zu verbessern. Bei diesem Treff laufen wir mit Anleitung durch einen Trainer auf unterschiedlichen Wegen durch den Einkornwald. Wir lernen über die Variation des Bewegungsumfanges die Belastungsintensität individuell zu steuern. Bei regelmäßiger Teilnahme verbessern wir unsere persönliche Fitness und fördern den Aufbau von relevanten Muskelgruppen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Walking-/Wander- oder Sportschuhe, falls vorhanden Stöcke (Leihstöcke sind vorhanden).

Selbstverteidigung

Krav Maga

96097 Kompaktkurs

**Samstag 17.06.23 von 14–18 Uhr und
Sonntag 18.06.23 von 10–14 Uhr**
Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer
65,00 €
Haus der Bildung

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte Sportkleidung mitbringen

Selbstverteidigung

96098 Abendkurs

**Donnerstag, 09.03.2023, 20.04., 04.05.,
15.06., 06.07., 20.07.2023,
jeweils 18:30–19:30 Uhr**
Thomas Lee Johnson, Karatelehrer,
Selbstverteidigung, Qigong-Lehrer
60,00 €
Brennhaus

Selbstverteidigung kann viele Funktionen erfüllen. Ob zur Steigerung des Selbstbewusstseins, zur Selbstbehauptung, zur Abwehr eines rechtswidrigen Angriffs oder um sich und andere vor einem Überfall zu schützen.

Ich zeige Ihnen aus einer Vielzahl von Abwehrtechniken, wie Sie sich verteidigen und Ihre Bewegung optimieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Wasser.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Tanz

Tanzen im Kreis

97007 Nachmittagskurs

montags ab 27.02.23, 14:30–16 Uhr (10x)
Doris Klemenz
79,00 €
Gemeindezentrum Christus König (Heimbach),
Naumannstr. 6

Wir tanzen Kreistänze aus aller Welt, die leicht zu lernen sind und deren einfache Schrittfolgen gleich mitgetanzt werden können. Die verschiedenen Traditionen der Tänze vermitteln sich auf vielfältige Weise und lassen gleichzeitig sowohl Freude an Musik und Bewegung als auch Gemeinschaft beim Tanzen erleben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Foto: pexels.com

97024

Abendkurs

freitags ab 21.04.23, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97025

Abendkurs

freitags ab 16.06.23, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

Lassen Sie sich von den Rhythmen der Karibik anstecken und erleben Sie Salsa-Feeling pur! Dieser kubanische Salsakurs ist für Anfänger:innen geeignet. Hier erlernen Sie die wichtigsten kubanischen Schritte und die ersten Figuren. Jeder kann mitmachen und Sie können sich alleine oder mit Partner anmelden.

Frühlingstanzen – Workshop

97043

Samstag, 22.04.2023, 16–18 Uhr

30,00 € (inkl. Tanzfest)

Haus der Bildung

Frühlingstanzen – Tanzfest

97044

Samstag, 22.04.2023, 19–22 Uhr

15,00 €

Haus der Bildung

Folklore-Tanzen zu Live-Musik: ein besonderes Vergnügen. Den Winter hinaustanzen, den Frühling begrüßen und sich auf den Sommer freuen!

Am Nachmittag lernen wir im Workshop mit Irmi Gröter bewegte und ruhige Folkloretänze aus verschiedenen Kulturkreisen (Balkan, Frankreich, Israel ...). Abends tanzen wir zur Live-Musik des Schässlo.

Neben den nachmittags gelernten Tänzen gibt es gemeinsam mit den Gästen des Tanzfestes einfache Mitmach-Tänze für alle. Da finden die Füße ihren Weg wie von selbst!

Tanzanleitung: Irmi Gröter, Vaihingen/Enz

Kursleitung: Eberhard Müller

Gebühren: Workshop und Tanzfest: 30 €, nur Tanzfest: 15 €

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, Getränk, fürs Tanzfest zusätzlich Knabberien, Fingerfood.

Orientalischer Tanz

97002

Abendkurs

freitags ab 03.03.2023, 16:45–17:45 Uhr (3x)

Nadine Hansen

20,00 €

Haus der Bildung

Ziel des Kurses ist das Lernen und Trainieren spezieller Tanz- und Körperübungen, wie zum Beispiel das Isolieren der Hüfte. In jedem Termin probieren wir neue Schrittfolgen aus und setzen sie zum Abschluss des Kurses in einer Choreographie zusammen. Im Vordergrund steht das Bewusstsein für den eigenen Körper und das Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Wir tanzen zu Rhythmen und Klängen orientalischer Musik sowie aktuellen Popsongs aus aller Welt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Tribal Fusion Bellydance

97014

Abendkurs

freitags ab 03.03.23, 19:45–20:45 Uhr (5x)

Natalie Seidl

49,00 €

Haus der Bildung

97015

Abendkurs

freitags ab 21.04.23, 19:45–20:45 Uhr (5x)

Natalie Seidl

49,00 €

Haus der Bildung

97016

Abendkurs

freitags ab 16.06.23, 19:45–20:45 Uhr (5x)

Natalie Seidl

49,00 €

Haus der Bildung

Talia (Nathalie Seidl) führt euch in den Tanzstil „Tribal Fusion“ ein. Dabei übt ihr schlangenartige Bewegungen, die überwiegend auf eine muskuläre Technik zurückzuführen sind. Tribal Fusion vereint die Sinnlichkeit des orientalischen Tanzes mit dem Stolz des Flamencos.

Im Kurs werden in vertrauter und wertschätzender Atmosphäre verschiedene Tanztechniken sowie isolierte Bewegungen trainiert, aber auch zu einer individuellen Ausdrucksweise im Tanz ermutigt. Dies kann zur Stärkung des Selbstwerts und zur Verbesserung der Körperhaltung beitragen.

Bitte mitbringen: Getränk, Hüfttuch o. Fransenschal, bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe (ihr könnt auch barfuß tanzen).

Salsa Cubana für Fortgeschrittene

97020

Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97021

Abendkurs

donnerstags ab 20.04.23, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

97022

Abendkurs

donnerstags ab 15.06.23, 18:30–19:30 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

Dieser Kurs baut auf dem Kurs „Salsa Cubana“ auf. Nach einer kurzen Wiederholung aus dem Vorgängerkurs lernen wir neue Figuren kennen und verfeinern den Tanzstil.

Salsa Cubana

97023

Abendkurs

freitags ab 03.03.23, 18–19 Uhr (5x)

Klaus Bitzer, Tanzlehrer

59,00 €

Altes Schlachthaus

