



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

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



Foto: pixabay

## Kleidung heute – nachhaltige Produktion und Konsum

**20401** Abendkurs

**Dienstag, 16.03.2021, 19–20:30 Uhr**

Johanna Hetzel

10,00 €

Maria-Montessori-Schule

Seit dem verheerenden Unglück 2013 in Bangladesch hat sich zum Glück einiges im Bereich der Textilverarbeitung geändert. Aber viele Verbraucher sind verunsichert. Welcher Firma kann man vertrauen und was sind lediglich Werbeaussagen? Was bedeuten die verschiedenen Labels? Kennen Sie den Unterschied der Zertifikate? Was ist Textiles Vertrauen, Fair Trade, IVN, GOTS und was bedeutet das neu geschaffene Siegel „Der grüne Knopf“? Welchen Einfluss und welche Möglichkeiten habe ich als Endverbraucher\*in? Von 1986 bis Januar 2020 arbeitete die Referentin im Bereich Naturtextilien und möchte Ihnen helfen, sich im Wirrwarr der Labels zurecht zu finden.

## Whisky, das Lebenselixier der Schotten

**27400** Abendkurs

**Samstag, 17.04.2021, 19–22 Uhr**

Werner Boßmann

15,00 €

Hermann-Merz-Schule

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

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

## Abenteuer Astronomie

**41400** Abendkurs

**donnerstags ab 25.02.21, 20–21 Uhr (4x)**

Martin Weber

27,00 €

Maria-Montessori-Schule

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte der Astronomie eingegangen. So erfahren Sie in einem theoretischen Teil grundlegendes über Himmelskörper, die benötigte Ausrüstung und deren Montage sowie eine Hilfe zur Orientierung am Nachthimmel. Außerdem gibt es eine Einführung zur Astrofotografie. Neben der Theorie ist auch (über die vier Kursabende hinaus) die praktische Erkundung des Nachthim-

mels geplant. Als „Arbeitskreis Astronomie“ sind gemeinsame Beobachtungsnächte und Treffen zum Erfahrungsaustausch vorgesehen.

## Workshop: Spachteltechnik in Acryl

**81400** Nachmittagskurs

**Samstag, 10.04.2021, 13–17 Uhr**

Gerhard Knapp

25,00 €

Hermann-Merz-Schule

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

## Acrylmalen – Spachteltechnik

**81402** Abendkurs

**Montag, 10.05.2021, 17–19 Uhr**

Sybille Hald

15,00 € für Material werden im Kurs abgerechnet

Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum

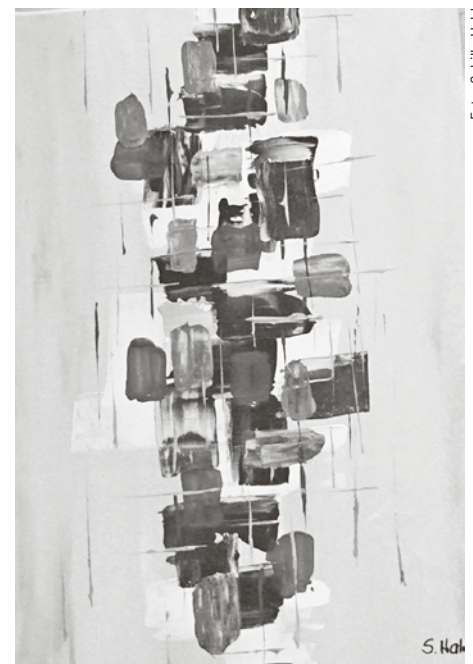


Foto: Sybille Hald





Wer Lust hat, mal etwas Neues auszuprobieren ist hier richtig. Acrylmalen macht Spaß und ist gar nicht schwer. Ob Landschaft, Blumen oder abstrakt - ganz nach Ihrem Geschmack. Es wird aus jedem Versuch ein Unikat. Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung anziehen.

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

### Gestalten mit Ton

**82400** Wochenendkurs

**Freitag, 23.04.2021, 19:00-22:00 Uhr und Samstag, 24.04.2021, 09:30-17:00 Uhr**  
Ein zusätzlicher Glasurabend findet nach Absprache statt.

Anna Dautel  
56,00 €  
Hermann-Merz-Schule

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

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Tüten-Upcycling – was kommt hinein?

**83400** Vortrag mit Anmeldung

**Donnerstag, 25.02.2021, 18-20 Uhr**  
Rosemarie Lohner  
10,00 € (werden vor Ort bezahlt)  
Wohnheim Haller Straße 38



Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten gibt es mit Tetrapacks, wenn die bunte Folie entfernt wurde. Gestalten Sie aus Tetrapacks Geschenkverpackungen, Blumenvasen, Windlichter oder Stiftehalter. Es macht Spaß, aus Altem Neues zu machen!

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

### Kleine Schäfchen ... gefilzt

**84400** Nachmittagskurs

**Freitag, 19.03.2021, 14:30-17:30 Uhr**  
Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus weicher Wolle filzen wir kleine Schäfchen zum Spielen oder als Dekoration. Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Muttertagsgeschenk ... gefilzt

**84401** Nachmittagskurs

**Freitag, 07.05.2021, 14:30-17:30 Uhr**  
Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen eine kleine Überraschung zum Muttertag. Bitte mitbringen: 1-2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.



Foto: pixabay

### Schmetterlinge ... gefilzt

**84402** Nachmittagskurs

**Freitag, 18.06.2021, 14:30-17:30 Uhr**  
Susanne Halder, Filzgestalterin  
20,00 €  
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus feiner Wolle filzen wir zarte Schmetterlinge in sommerlichen Farben. Bitte mitbringen: 1-2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

### Stricken und Häkeln – wie es Ihnen gefällt

**84404** Abendkurs

**ab Montag, 22.02.2021, 19-20:30 Uhr (6x), jede zweite Woche**  
Beate Tranziska  
50,00 €  
Maria-Montessori-Schule

Egal, ob Sie schon stricken und häkeln können oder nicht. In diesem Kurs können Sie es lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen. Es gibt sicherlich ein Strick- oder Häkelmuster, an das Sie sich nicht so recht herantrauen. Sie lernen interessante Strickmuster und komplizierte Schnittmuster kennen. Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln in der passenden Stärke, Schere, eventuell Strick- oder Häkelmuster.

### Neurodermitis

**91401** Vortrag mit Anmeldung

**Montag, 28.06.2021, 19:30-21 Uhr**  
Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
10,00 €  
Hermann-Merz-Schule

Es gibt etliche mehr oder weniger geläufige Bezeichnungen für Neurodermitis. Atopisches Ekzem ist einer der wissenschaftlich korrekten Begriffe für die nicht ansteckende Hauterkrankung. Das atopische Ekzem gilt nach dem

aktuellen medizinischen Wissensstand als unheilbar, lässt sich jedoch behandeln, um Symptome wie Juckreiz und schuppige Haut deutlich zu lindern. Im Vortrag erfahren Sie alles rund um dieses Krankheitsbild.

### Was ist eine Depression?

**91403** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 19.03.2021, 19-20:30 Uhr**  
Joachim Fügel  
Eintritt 10 € (wird vor Ort bezahlt)  
Wohnheim Haller Straße 38



Depressionen gehören zu der interessantesten Erkrankungsgruppe in der Psychiatrie, denn die Entstehung und Ausprägung ist sehr vielschichtig.

Neuropsychiatrisch ist die Depression eine Stress-Verarbeitungsstörung. Dabei kommen viele Fragen auf: Welche Systeme sind betroffen? Welchen Sinn machen Medikamente oder Psychotherapie? Welche Formen haben einen genetischen, gedanklichen, körperlichen oder sozialen Hintergrund? Welche Rolle spielt die Erziehung? Wie sind unsere eigenen Erfahrungen mit der Krankheit?

So vielfältig wie die Fragen sind die Antworten. Der Abend verspricht also in eine lebendige Diskussion überzugehen!

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

### Shinrin Yoku – Waldbaden

**91404** Vortrag mit Anmeldung

**Donnerstag, 04.03.2021, 20-21:30 Uhr**  
Cinzia Faraci, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden  
10,00 €  
Hermann-Merz-Schule

Die positive Wirkung der Natur auf den Menschen haben japanische Forscher bereits vor 30 Jahren erkannt und den Begriff „Shirin Yoku“ geprägt, was bei uns als „Waldbaden“ bezeichnet wird. Es sind keine körperlichen



Foto: pixabay

## Hatha-Yoga

**95402** Abendkurs

**mittwochs ab 24.02.21, 17–18:15 Uhr (15x)**  
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin  
105,00 €  
Franksche Scheune

**95403** Abendkurs

**mittwochs ab 24.02.21, 18:30–19:45 Uhr (15x)**  
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin  
105,00 €  
Franksche Scheune

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

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

## Selbstbehauptungstraining

**96400** **F J** ab 14 Jahren

**donnerstags ab 15.04.21, 18–19:30 Uhr (5x)**  
Monika Hotel-Kosmalla  
50,00 €  
Herrmann-Merz-Schule, Musiksaal

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

## Rückenfit & Core Stability

**96401** Abendkurs

**mittwochs ab 24.02.21, 18–19 Uhr (12x)**  
Tanja Drescher, Übungsleiterin  
70,00 €  
Evang. Gemeindehaus Ilshofen

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

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

Anstrengungen vorgesehen, vielmehr geht es um Achtsamkeit, bewusst im Wald zu verweilen und sich mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken.

## Planeten Klangschalen-Meditation

**91405** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 23.04.2021, 20–21:30 Uhr**  
Cinzia Faraci, zertifizierte Kursleiterin für geführte Meditation mit Planeten Klangschalen  
10,00 €  
Herrmann-Merz-Schule

„Die ganze Welt ist Klang“.

An diesem Abend werden wir, nach einer kurzen Einführung, eine Klangschalen-Meditation erleben. Ziel dabei ist es, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers anzuregen und uns im Herzen zu berühren. Die sanften Schwingungen werden unsere Zellen und Organe erreichen und uns dazu einladen, mit unserem inneren Wesensklang in Einklang zu kommen. Ein Balsam für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Strümpfe, kleines Kissen, Decke, Getränk.

## Kindernotfallseminar

**92400** Kompaktkurs

**montags ab 14.06.21, 19–22 Uhr (2x)**  
Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
55,00 € (inklusive Materialkosten)  
Herrmann-Merz-Schule

Dieses Seminar konzentriert sich auf die Besonderheiten bei Kindernotfällen: neue Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, die neue stabile Seitenlage, Atemstörungen wie Pseudokrapp, Fieberkrampf, Schock, Verbrennungen, Verbrühungen, Sturz auf den Kopf, Knochenbrüche, Vergiftungen und vieles mehr. Sie erfahren, wie die lebensnotwendigen Körperfunktionen Ihres Kindes in einem Notfall aufrechterhalten werden können. Stillkinder dürfen mitgebracht werden.

## Snacks herstellen mit Kindern

**94400** **K** ab 8 Jahren

**Donnerstag, 25.02.2021, 17–19 Uhr**  
Viktoria Straka,  
10,00 € (werden vor Ort bezahlt)  
Wohnheim Haller Straße 38



Knabbern macht Spaß und vor allem, wenn man die Snacks vorher selbst hergestellt hat. Wir zeigen Ihren Kindern leichte Rezepte für salzige und süße Knabberereien. Ideal auch zum Mitbringen an Geburtstagen oder zu Festen. In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße 74532 Ilshofen.  
Anmeldung unter 07904-94338-140

## Kundalini Yoga

**95400** Vormittagskurs

**dienstags ab 02.03.21, 9-10:45 Uhr (15x)**  
Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin  
116,00 €  
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Yoga – Balance für Körper und Geist.

In diesem Kurs werden wir aus der Schatzkiste des Kundalini Yoga schöpfen und unseren Körper achtsam bewegen und kräftigen. Wir trainieren unsere Ausdauer, regen den Stoffwechsel an, stärken das Nerven- und Immunsystem und erzeugen so ein intensives Körpergefühl. Unser Atem hilft uns dabei die Energie im Körper zu erneuern und gleichzeitig den Geist ruhig und friedvoll werden zu lassen. In der Tiefenentspannung können wir den einzelnen Übungen nachspüren und uns öffnen für das, was in uns ist. Wir beenden die Stunde mit einer Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk





**Fit und beweglich  
durchs ganze Jahr**

**96404** Abendkurs  
**montags ab 22.02.21, 17–18 Uhr (12x)**  
 Adelheid Haas  
 92,00 € bei 6 - 7 Personen,  
 70.- € bei 8 - 10 Personen  
 Praxis Heide Haas

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

**Rätselrallye durch den Wald**

**96410** **K** 6–9 Jahre  
**Freitag, 18.06.2021, 15–16:30 Uhr**  
 Jessica Ströbel  
 8,00 €  
 Waldparkplatz Eckartshausen (Burgbergwald)

Der Natur auf der Spur! Bist du gerne Forscher, löst knifflige Fragen und bist tierisch gut drauf? Dann komm mit uns auf eine spannende Reise, denn Wissen macht ah! Kreativ und spielerisch lernen wir mehr über Mensch, Natur und Umwelt. Bei schlechtem Wetter kann der Kurs leider nicht stattfinden.

**Fit wie ein Turnschuh –  
Spielstationen durch den Wald**

**96411** **K** 6–9 Jahre  
**Freitag, 25.06.2021, 15–16:30 Uhr**  
 Jessica Ströbel  
 8,00 €  
 Waldparkplatz Eckartshausen (Burgbergwald)

Wir werden hüpfen, springen, klettern und die Natur entdecken. Mit Spiel und Spaß, dieser Waldparcour ist sicher für jeden was. Bei schlechtem Wetter kann der Kurs leider nicht stattfinden.

**Orientalischer Tanz**

**97400** **F** Abendkurs  
**montags ab 01.03.21, 19:15–20:15 Uhr (12x)**  
 Sonja Schuster  
 70,00 € 6 - 8 Personen  
 50,00 € ab 9 Personen  
 Bürgerhaus Eckartshausen

Im Vordergrund steht wie immer die Freude an der Bewegung. Der Tanz mit Tuch fördert den Ausdruck und spiegelt Lebensfreude. Schwungvolle Bewegungen werden mit weichen Wellen und wechselnder Körperspannung kombiniert. Gemeinsam üben wir eine neue Choreographie ein. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung



Foto: pexels.com

**Schritt für Schritt ins Wanderglück – für Frauen**

Mit Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V. Im Vordergrund steht das Ziel, auf kleinen Touren zurück in die Natur zu finden. Die Wanderungen werden mit Atem- und Entspannungsübungen aufgelockert. Somit tanken Sie neue Energie und gehen gelassen durch ihren Alltag.

**96405** **Altenberger und Haßfelder  
Grimmbach (ca. 8.5 km)**

**Dienstag, 13.04.21, 14–17:30 Uhr**  
 10,00 €  
 Treffpunkt: Wanderparkplatz Wolperthausen-Haßfelden (Grimmbachstraße ehem. Häckselplatz)

**96406** **Friedensberg – Breitenstein –  
Wettbachklinge – Friedensberg (ca. 9 km)**

**Dienstag, 20.04.21, 14–17:30 Uhr**  
 10,00 €  
 Treffpunkt: Schwäbisch Hall, Kirche St. Joseph, Kurzer Graben

**96407** **Cröffelbach – Ruine Bielriet –  
Hopfach – Cröffelbach (ca. 8,5 km)**

**Dienstag, 27.04.21, 14–17:30 Uhr**  
 10,00 €  
 Treffpunkt: Wolperthausen-Cröffelbach Wanderparkplatz

**96408** **Diembot – Burg Leofels –  
Hessenau – Diembot (ca. 10 km)**

**Dienstag, 04.05.21, 14–17:30 Uhr**  
 10,00 €  
 Treffpunkt: Jagstbrücke Diembot

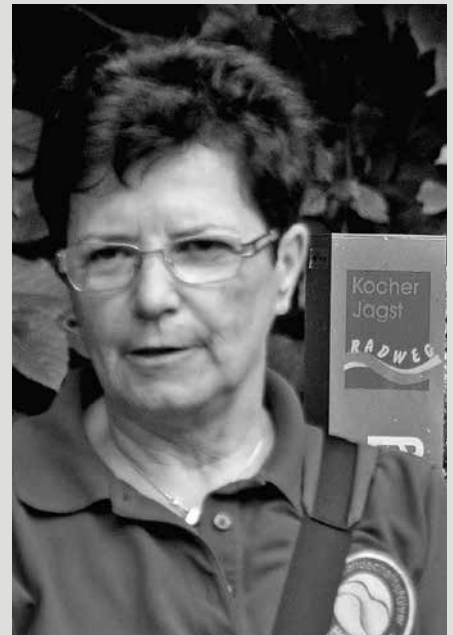


Foto: privat

**96409** **Vellberg – Rappolden – Buch –  
Taubenloch – Eschenau – Vellberg  
(ca. 11 km)**

**Dienstag, 11.05.21, 14–17:30 Uhr**  
 10,00 €  
 Treffpunkt: Vellberg, Parkplatz Schwimmbad

Bitte bringen Sie zu allen Wanderungen stabile Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, ein Getränk, Vesper sowie wetterfeste und strapazierfähige Kleidung mit. Die Wanderungen finden bei trockenem Wetter statt.