



Anschrift: Altes Schloss Gaildorf, Schloss-Str. 12, 74405 Gaildorf
Leitung: Angelika Meixner
Information: Tel.: 07971-253-511 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an a.meixner@vhs-sha.de
 per Fax: 07971-253-520
 persönlich im VHS-Büro Altes Schloss Gaildorf
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:30–12:00 Uhr

Die VHS Außenstelle Gaildorf bereichert mit langjähriger Tradition das kulturelle Angebot für die Bevölkerung der Stadt Gaildorf. So werden interessante Exkursionen, verschiedene Kursangebote in den Bereichen – Sprachen – Gesundheit – Kochen – Bewegung und Entspannung – Pädagogik – Natur und Umwelt angeboten. Viele Angebote sind auch ganz speziell für Kinder im Programm. Mit ihrem Angebot versucht die VHS Außenstelle Gaildorf viele Bürger anzusprechen, da es in unserer ständig wechselnden Gesellschaft wichtig ist, sein Wissen und seine Fähigkeiten zu erweitern und zu fördern. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Gaildorfer Schlosskonzerte im Wurmbrandsaal des Alten Schlosses in Kooperation mit der Stadt Gaildorf. Angelika Meixner, Leiterin der VHS Außenstelle Gaildorf freut sich über Ihre Anmeldungen und nimmt gerne neue Ideen für Kursthemen auf. Besuchen Sie uns in Gaildorf.

Die Geschichte des Weihnachtsliedes

11305 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 02.12.2021, 19–20:30 Uhr

Michaela Köhler
7,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Wann und wo sind unsere Weihnachtslieder entstanden? Was war der Anlass, wer waren die Verfasser und wer komponierte Melodien? Wie gehen wir heute mit diesem Liedgut um? Diese Fragen werden anhand der bekanntesten Weihnachtslieder erörtert und selbstverständlich werden auch viele Lieder gemeinsam gesungen. Bei Tee und Plätzchen wollen wir den Abend gemeinsam genießen.

Historische Stadtführung: Mausoleum/Armenhaus/Altes Rathaus

11306 Nachmittagskurs

Samstag, 02.10.2021, 15–17 Uhr

Siegfried Engel
9,00 € (inkl. Führung und Getränk)

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof



Foto: privat

Im Mausoleum erfahren Sie, wie Hermann Frasch (Schwefelkönig von Amerika) der Stadt die Grabkapelle gestiftet hat. Danach können die Gräber der Grafen Pückler-Limpurg, Bentink und Waldeck-Pyrmont besichtigt werden. Der Weg führt nun zum Armenhaus, das vom Armen- und Siechenhaus im Laufe der Zeit zu einem Ort der Einkehr wurde. Vorbei an den Weinterrassen mit Erzählungen aus der „Guten Alten Zeit“ geht es Richtung Stadtmitte zum Alten Rathaus. Wir besichtigen den ehemaligen Sitzungssaal und hören Geschichten über frühere Bürgermeister. Zum Abschluss im Alten Schloss, mit Besichtigung des Folterkellers, wartet der „Grusel-Lohn“, ein kleines Getränk zur Aufmunterung.

Rauhnächte im historischen Gaildorf – Siebte Rauhnacht

11307 Abendkurs

Donnerstag, 30.12.2021, 19–21 Uhr

Siegfried Engel
10,00 €

Altes Schloss, Schlossinnenhof

In der Siebten Rauhnacht (30.12.) geht es um die Besinnung auf das vergangene Jahr und die Vorbereitung auf das neue Jahr. Was war gut, was weniger? Die Rauhnächte sind eine magische Zeit voller Märchen und alter Überlieferungen. Es gibt viele Rituale: z.B. das Räuchern der Wohnräume oder der Stallungen unserer Tiere. Wer möchte darf Räucherstäbchen mitbringen, um diese während der Geschichten an einem geeigneten Platz zu entzünden. Kommen Sie mit zu einem Rundgang in eine „andere Zeit“.

Rauhnächte im historischen Gaildorf – Zwölfte Rauhnacht

11309 Abendkurs

Dienstag, 04.01.2022, 19–21 Uhr

Siegfried Engel
10,00 €

Altes Schloss, Schlossinnenhof

Die Zwölfte Rauhnacht (04.01.) ist die Hauptrauhnacht. Sie hören von Hexen und Dämonen in der Zeit des Mittelalters. Gibt es noch

Fundstellen der alten Bräuche? Wir begeben uns auf Spurensuche an alten Gemäuern der Stadt. Lassen Sie sich überraschen! Der Nachtwächter behütet Sie, wenn Sie dabei in „geistige Nöte“ kommen. Bei beiden Rauhnacht-Terminen gibt es zum Abschluss „Etwas um die Erzählungen zu verdauen“. Die Führungen beginnen im Hof des Alten Schlosses und enden auch dort.

Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung

12303 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 14.10.2021, 19–21 Uhr

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
7,50 €

Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Alle diese Dokumente sind für jeden Menschen wichtig; doch wo liegen die Unterschiede? Was ist bei der Testamentsgestaltung zu beachten? Wer und wann sollte eine Vorsorgevollmacht erteilen? Wie sinnvoll ist eine Patientenverfügung und an wen ist sie gerichtet? Alle diese und weitere Fragen werden anhand von Beispielen beantwortet und erklärt.

Gaildorfer Schlosskonzert: Ensemble Noisten – Klezmer Melange

22313 Konzert

Samstag, 25.09.2021, 19–21:30 Uhr

15,00 € Erwachsene / Schüler 6,00 €
Altes Schloss, Wurmbrandsaal

Klezmer-Musik ist vor allem Ausdruck tief empfundener Religiosität und überschwänglicher Lebensfreude. Im neuem Programm Klezmer Melange, total global wird es wieder ungewöhnliche Klezmer Mischungen geben und es wird neben alt Bewährtem auch Neues zu hören sein. So wird nicht nur das indisch-jüdische Stück „Vanakkam Klezmer“ zu einem besonderen Genuss. Das Wuppertaler Quartett um Reinald Noisten ist eine feste Größe in der Musikszene. Ihr Markenzeichen: unbändige Spielfreude, virtuose Technik und stilvolle Arrangements.





Noisten Quartett. Foto: privat

Neujahrskonzert: Salonkapelle Sternenglanz

22319 Konzert

Donnerstag, 06.01.2022, 17–20 Uhr

25,00 € (inkl. Sekt und Häppchen in der Pause, Info siehe Ausschreibung)

Schüler 6,00 €, Schüler bis 12 Jahre frei

Gaidorf, Limpurghalle, Schenk-Albrecht-Saal

Rendevous im Tanzpalast. Willkommen in den Goldenen Zwanzigern - einer musikalischen Reise voller Nostalgie. Lassen Sie sich in die Welt der glamourösen Varietés und Tanzlokale verführen, in eine Zeit, in der Schellackplatten und Tonfilme der letzte Schrei waren. Genießen Sie einen Abend mit schmissigen Schlagern, frechen Texten, mitreißenden Arrangements und schwelgerischen Melodien. Zehn Musikerinnen und Musiker dürfen Sie mit ihrem Temperament und Esprit ebenso begeistern wie mit virtuosem Spiel und dem gewissen Augenzwinkern.

Wir planen das Neujahrskonzert wie seither mit Sekt und Häppchen in der Pause durchführen zu können. Aufgrund von möglichen Einschränkungen in der Corona-Pandemie kann dies nur kurzfristig entschieden werden. Nähere Infos zu gegebener Zeit über die Presse.

Alle Konzerte sind ohne Anmeldung. Karten gibt es im Vorverkauf bei: Buchhandlung Schagemann und im VHS Büro, Altes Schloss Gaidorf

Gaidorfer Schlosskonzert: Konzert mit Vivid Curls

22314 Konzert

Samstag, 23.10.2021, 19–21:30 Uhr

15,00 €

Schüler 6,00 €, Schüler bis 12 Jahre frei

Limpurghalle, Kernersaal

Nach 18 Jahren voller Hingabe, Freude, Mut und Leidenschaft für ihre Musik sind die Vivid Curls, eine Rockröhre und ein lyrischer Mezzosopran, Inka Kuchler und Irene Schindele, heute in der süddeutschen Musikszene nicht mehr wegzudenkenden. Den beiden gelingt die Kombination von Anspruch und Inhalt mit wunderschöner Melodik und abwechslungsreichen Rhythmen. Viele ihrer Texte verfassen sie in der Allgäuer Mundart und verleihen ihnen einen ganz besonderen Anstrich. So entsteht eine Mélange aus Liedermachertum und Folkrockmusik, die den Zuhörer durch Authentizität verzaubert und inspiriert.

Gaidorfer Schlosskonzert: Quartett AireLatino

22315 Konzert

Samstag, 13.11.2021, 19–21:30 Uhr

15,00 €

Schüler 6,00 €, Schüler bis 12 Jahre frei

Limpurghalle, Kernersaal

AireLatino goes Classic - Latin-Perkussion trifft klassische Melodien. Andrej Lebedev präsentiert mit seinem neu formierten Quartett die Essenz seiner jahrelangen Erfahrung in latein-amerikanischer Musik, Weltmusik und Klassik. Ihn begleiten hochkarätige Musiker: der preisgekrönte Violinist Gregor Hübner, sein Bruder Veit Hübner (Jazz-Kontrabassist) sowie Jerome Goldschmidt als Perkussionist. Freuen Sie sich wie Tschairowskys Schwäne im Rhythmus der Salsa tanzen, wie aus Rachmaninovs Vocalise ein brasilianischer Choro wird oder wie sich Mozarts 40ste in Bossa-Nova verwandelt. Die Arrangements sind rhythmisch, jazzig, einfühlend und ausdrucksstark.

Multivisionsvortrag „Berge“ mit Andreas Eller

27301 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 04.11.2021, 19:30–21 Uhr

Andreas Eller

10,00 €

Altes Schloss, Wurmbbrandsaal

Andreas Eller bestieg im Sommer 2019 die höchsten Berge aller 16 Bundesländer. Im Vor-



Vivid Curls. Foto: privat



AireLatino. Foto: privat



trag spannt er den Bogen von den kleinen Erhebungen im Norden und Osten Deutschlands, über den Brocken und die Wasserkuppe, bis zum Feldberg und auf die Zugspitze. Im zweiten Teil steigt Eller über die Nordwestseite zum Gipfel des Mont Blanc. Der Höhepunkt ist die Besteigung des 5.675 Meter hohen Kala Pattar im Südosten Nepals, der Traumblick auf den Mount Everest. Ein aufwändig gestalteter Vortrag mit beeindruckender Fotografie und passender Musik, live von Andreas erzählt.

Genussvolle Weinprobe mit Winzermeister Frank Hornung

27302 Abendkurs

Freitag, 05.11.2021, 17:30–23 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister
59,00 € (inkl. Bus, 9 Weine, Wildspezialitäten, Brot, Wasser)

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf

27303 Abendkurs

Freitag, 12.11.2021, 17:30–23 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister
59,00 € (inkl. Bus, 9 Weine, Wildspezialitäten, Brot, Wasser)

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf

Der Herbst ist da und mit ihm die Wildzeit. In gemütlicher Atmosphäre, unterhaltsam und fachlich moderiert, genießen wir den Abend im „Gasthaus Traube“ in Helfenberg bei Winzermeister Frank Hornung. Wein ist vor allem aus Geschmacksgründen der ideale Begleiter zu Wild. Freuen Sie sich auf genussvoll kombinierte Wildspezialitäten, wie Schinken, Salami oder Pasteten mit ausgewählten Top-Weinen. Kräftige und intensive Weine sollen dem Wildgeschmack standhalten. Genießen Sie „Wild“ essen auf feine Art. Es erwarten Sie neun verschiedene Spitzenweine, jeweils treffend ausgesucht zu neun Wildspezialitäten aus dem Allgäu, Brot und Mineralwasser sowie eine gesellige Lokalität.

Rückfahrt nach Gaidorf ab ca. 22 Uhr

Kieselberg, Kernerturm und Sandsteinklinge

43300 F Exkursion mit Anmeldung

Samstag, 30.10.2021, 10–14 Uhr

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.
10,00 €

Treffpunkt: Altes Schloss, Schlossinnenhof

Frauenwanderung mit Dora Müller. Tolle Ausblicke ins Kocher- und Rottal, herrliche Rundblicke auf Gaidorf und die Höhen der Limpurger Berge und des Schwäbischen Waldes auf dem Kernerturm. Schmale Wege, Sandsteinklingen, abwechslungsreiche Landschaft, ein Sommertag zum Erholen. Die Wanderung umfasst ca. 13 km und dauert ca. 4–5 Stunden. Bitte mitbringen: Wanderschuhe mit gutem Profil, wer möchte Wanderstöcke, Getränk, Vesper sowie wetterfeste, strapazierfähige Kleidung. Wetterbedingte Änderungen vorbehalten. Anmeldeschluss: 05.10.2021

Esslingen: Sektkellerei, Mittelalter- und Weihnachtsmarkt

43304 Exkursion

Freitag, 26.11.2021, 12:45–20:30 Uhr

Angelika Meixner
38,00 € (inkl. Busfahrt, Führung, Sektprobe mit Brot)

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf

Deutschlands älteste Sektkellerei bietet viele Überraschungen. Sie erfahren, wie der Industriepionier Georg Christian von Kessler die Methode der Sektherstellung bereits vor 180 Jahren von der Champagne an den Neckar brachte, bestaunen die über 800 Jahre alten Gewölbekeller (konstante Temperatur 13 °C), in denen mehrere hunderttausend Flaschen Sekt über viele Jahre reifen und erleben anschließend die Degustation (Sektprobe). Anschließend besuchen wir den „Esslinger Mittelalter- und Weihnachtsmarkt“. Rückfahrt ist gegen 19 Uhr. Anmeldeschluss: 08.11.2021

Bitte tragen Sie bei allen Kursen auf dem Pferdehof wetterfeste Kleidung und knöchelhohe Stiefeletten oder Gummistiefel (keine Turnschuhe).
Helme können mitgebracht oder kostenlos ausgeliehen werden.

Abenteuer Pferdehof

43305 K 6–10 Jahre

Samstag, 25.09.2021, 10–16 Uhr

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN,
Tierphysiotherapeutin FAT
29,00 € (inkl. Vesper, Getränke)
Pferdehof Wilhelmglück

Heute erleben wir, wie ein Tag auf einem Reiterhof aussieht. Wie ein Pferd lebt, was es frisst und trinkt. Spüren wie es sich anfühlt und wie es riecht. Wir pflegen die Pferde/Ponys und wer mag darf sich aufs Pferd schwingen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz.

Ponynachmittag für Pferdefreunde

43307 K 4–6 Jahre

Freitag, 24.09.2021, 14–16 Uhr

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN,
Tierphysiotherapeutin FAT
15,00 €
Pferdehof Wilhelmglück

43308 K 4–6 Jahre

Freitag, 15.10.2021, 14–16 Uhr

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN,
Tierphysiotherapeutin FAT
15,00 €
Pferdehof Wilhelmglück

Hier lernen Kinder die ersten Schritte für einen verantwortungsvollen Umgang mit Pferden. Nach ausgiebiger Fellpflege geht es zum Reiten in die Halle. Danach wird abgesattelt, gestrie-

gelt, die Ponys in den Stall gebracht und das Putz- und Sattelzeug ordentlich aufgeräumt.

Als Erwachsene/r oder Jugendliche/r Reiten lernen?

43309 Wochenendkurs

Samstag, 16.10.2021, Sonntag, 17.10.2021
jeweils von 10–13 Uhr

Martina Fechter-Bauer, Reitwart FN,
Tierphysiotherapeutin FAT
55,00 €

Pferdehof Wilhelmglück/74538 Rosengarten

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

Herbstpilze – Pilzkundliche Führung am Nachmittag

43315 Exkursion

Sonntag, 10.10.2021, 14–17 Uhr

Karl-Heinz Johe, Pilzsachverständiger DGMF
10,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Körhalle

Die Führung vermittelt Kenntnisse zum Bestimmen von Speisepilzen, die im Herbst wachsen, und deren Unterscheidung von giftigen Verwechslungspartnern. Wir erfahren mehr über die besondere Bedeutung für das Ökosystem Wald.

Bitte mitbringen: Lupe, eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden).

Wie bediene ich mein Smartphone?

51302 Nachmittagskurs

Samstag, 16.10.2021, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
33,00 €
Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Viele Besitzer*innen von Smartphone und Tablet-PC nutzen die Möglichkeiten ihres Gerätes nur teilweise. Der Kurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Android. Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC richtig konfigurieren und bedienen und erfahren, wie Apps Ihr Leben erleichtern können. Für Android-Nutzer.

Aufbaukurs Smartphone

51303 Nachmittagskurs

Samstag, 23.10.2021, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
33,00 €
Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Dieser Kurs ist für Absolventen des Grundlagenkurses (51302) und alle mit Android-Kenntnissen. Wir gehen intensiv auf Systemeinstellungen





ein und lernen verschiedene Apps zum Beispiel aus den Bereichen Datei-Management, E-Mail, Task-Manager kennen und sinnvoll zu nutzen.

Deutsch A1 – Abendkurs

71301 Abendkurs
mittwochs ab 06.10.21, 18:30–20 Uhr (10x)
 Alexandra Kesser, Dipl. Übersetzerin
 Russisch/Spanisch-Dolmetscherin/Lehrerin
 für Deutsch als Fremdsprache
 84,00 €
 Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
 1. Stock links VHS Raum

Deutsch lernen! Abendkurs für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die Wortschatz und Sprachstruktur (Grammatik) ausbauen möchten.

Deutsch A1 – am Vormittag

71302 Abendkurs
dienstags ab 05.10.21, 9:30–11 Uhr (10x)
 Alexandra Kesser, Dipl. Übersetzerin
 Russisch/Spanisch-Dolmetscherin/Lehrerin
 für Deutsch als Fremdsprache
 84,00 €
 Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
 1. Stock links VHS Raum

Deutsch lernen! Abendkurs für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die Wortschatz und Sprachstruktur (Grammatik) ausbauen möchten.

Englisch – Refresher A2

72303 Vormittagskurs
dienstags ab 28.09.21, 9:30–11 Uhr (11x)
 Jennifer Wied
 74,00 €
 Altes Schloss, Wurmbrandsaal (Alter Stall)

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

Italienisch A1.2

74302 Abendkurs
montags ab 27.09.21, 18:15–19:30 Uhr (10x)
 Sandro Vespari
 84,00 €
 Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
 1. Stock links VHS Raum

Für Teilnehmende und Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen. Nach „Chiaro! A1 - nuova edizione“ Hueber Verlag, voraussichtlich ab Kapitel 3.

Spanisch A1.2

76307 Abendkurs
donnerstags ab 07.10.21, 18:30–20 Uhr (10x)
 Alexandra Kesser, Dipl. Übersetzerin
 Russisch/Spanisch-Dolmetscherin/Lehrerin
 für Deutsch als Fremdsprache
 84,00 €
 Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
 1. Stock links VHS Raum



Foto: pexels.com

Der Kurs ist für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie lernen Spanisch um persönliche Kontakte knüpfen zu können. Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess.

Acrylmalen im Alten Schloss – Malen nach Herzenslust

81302 Abendkurs
dienstags ab 12.10.21, 19–21 Uhr (5x)
 Petra Ruff
 59,00 €
 Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock

Die Künstlerin Petra Ruff möchte mit malfreudigen Menschen im Alten Schloss malen. Als Vorlage dienen Bilder der Künstlerin. Eine entspannte Atmosphäre in der Gruppe und Anregungen untereinander lassen wunderschöne Bilder entstehen, die anschließend in einer Ausstellung präsentiert werden.

Zeichnen mit Shoji Sumiko

81305 Vormittagskurs
freitags ab 01.10.21, 9:30–11:30 Uhr (7x)
 Sumiko Shoji
 68,00 €
 Stadtschule, Kanzleistr. 2,
 Eingang über Schulstr., VHS

Dieser Kurs ist für Neulinge aber auch für Teilnehmende die schon etwas Erfahrung im Zeichnen haben. Wir lernen die Grundlagen des Zeichnens kennen. Wer schon mit Aquarell- oder Acrylfarben malt, aber bei Formen oder perspektivischem Probleme hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Am ersten Tag brauchen wir nur einen Papierblock und Bleistifte.

Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

81306 Workshop
Samstag, 23.10.2021, 13–17 Uhr
 Gerhard Knapp
 28,00 €
 Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock

Bei unserem Kunstkurs am Samstagnachmittag malen wir farbig intensive Bilder auf Papier und Leinwand. Mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl und Tusche lassen sich wunderschöne, luftige Bilder gestalten. Bitte mitbringen: Motive, Skizzen, Fotos, Karten, vorhandene Aquarell- und Acrylfarben. Papier und Leinwand können vom Dozent bezogen werden.

Klöppeln

84300 Abendkurs
mittwochs ab 29.09.21, 19:30–21:45 Uhr (8x)
 Rose Kurz
 78,00 €
 Gymnasium Gaidorf, VHS-Zentrum

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Klöppeln ist eine alte Technik zur Herstellung feiner Spitzen und Decken, wie sie heute wieder geschätzt werden. Ziel des Kurses ist es, diese Technik Schritt für Schritt zu erlernen, so dass es den Teilnehmenden selbstständig möglich ist, auch alte Techniken für moderne Spitzen anzuwenden. Im Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse, damit Sie bereits nach kurzer Zeit einige Muster selbst herstellen können.

Liedbegleitung mit der Gitarre – Einstiegskurs

86300 ab 10 Jahren
montags ab 08.11.21, 17–18 Uhr (4x)
 Heinz Brenner
 29,00 € (zzgl. 2,50 € für Arbeitsmaterial)
 Gymnasium Gaidorf, VHS-Zentrum

Der Kurs ist für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene geeignet. Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen, sind sich aber nicht sicher, ob das etwas für Sie ist? In diesem Kurs können Sie es ausprobieren! Hier können Sie ohne Notenkenntnisse die wichtigsten Akkorde zur Begleitung auf der Gitarre lernen. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Gitarren können beim Kursleiter ausgeliehen werden.



Die Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von Blutegele

91300 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 20.10.2021, 18:30–21 Uhr

Nicole Ley, Heilpraktikerin

10,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

In den wissenschaftlichen Fokus gerückt, erfährt die sanfte und natürliche Heilmethode heute wieder großes Interesse bei Behandlungen zur Schmerzlinderung und von entzündlichen Vorgängen. Die Referentin erläutert Wissenswertes über Blutegele und ihre Wirkungsweise und geht auf Anwendungsgebiete bei vielfachen Beschwerden ein. Diese reichen von Gelenksbeschwerden (entzündlich sowie degenerativ), Venenleiden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Neuralgien, bis zu Hämorrhoiden oder Schwindel.

Waldbaden – Gönn Dir „Deine“ Auszeit!

91302 Nachmittagskurs

Montag, 27.09.2021, 16:30–18 Uhr

Antje Kreis, Reikimeisterin&Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

9,00 €

Anfahrt: Rauenzainbach Richtung Gschwend/

Neumühle, Parkmöglichkeit bei der Kurve

91303 Nachmittagskurs

Montag, 04.10.2021, 16:30–18 Uhr

Antje Kreis, Reikimeisterin&Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

9,00 €

Anfahrt: Rauenzainbach Richtung Gschwend/

Neumühle, Parkmöglichkeit bei der Kurve

Terpen sind die Wunderwaffe des Waldes. Sie können uns über den Atem und unser größtes Sinnesorgan, die Haut, zur Ruhe kommen lassen und uns erden. In einer kleinen Gruppe erfahren wir den Wald und seine Wirkung auf uns durch meditatives Gehen, Atemübungen und in der Hängematte. Gönn Dir deine Auszeit.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Decke, dicke Socken, bequeme warme Kleidung (für Entspannungsteil).



Neurodermitis

91305 Abendkurs

Dienstag, 30.11.2021, 19:30–21 Uhr

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

8,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Wenn die natürliche Barrierschicht der Haut gestört ist. 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.

Intermittierendes Fasten / Intervallfasten

91306 Abendkurs

Dienstag, 11.01.2022, 19:30–21 Uhr

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

8,00 € (inklusive Materialkosten)

Altes Schloss, Alter Stall

Das intermittierende Fasten, der Ernährungsrhythmus unserer Vorfahren, bezeichnet einen bestimmten Essrhythmus. Man isst dabei nur zu bestimmten Zeiten und vor allem nur in bestimmten Zeitabständen. Man wechselt dabei zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz. Ein spannendes, aktuelles Thema - lassen Sie sich überraschen!

Was ist Meditation? Hilfe – ich kann das nicht

91309 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 21.10.2021, 19:30–21 Uhr

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

8,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Wer kennt nicht zu „funktionieren“, wie „im Hamsterrad“ zu sein und nicht mehr „runterzukommen“. Mit einem Überblick zu verschiedensten stillen, aktiven und Bewegungs-Meditationen, lernen wir Möglichkeiten kennen, bei uns selbst anzukommen, inneren Frieden zu finden und Glück zu spüren. Je nach Temperament, Geschmack und Lebensphase eignen sich unterschiedliche Methoden, um das Nervensystem zu beruhigen, mit Schmerzen umzugehen und Wohlbefinden zu aktivieren.

Stress lass nach

91310 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 11.11.2021, 19:30–21 Uhr

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

8,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Glücklich sein in stürmischen Zeiten?! In diesen krisenhaften Zeiten sind wir kollektiv, wie schon lange nicht mehr. Wir sind gefordert, mit der äußeren Instabilität umzugehen ohne so Recht zu wissen wie das Morgen wird. Dies kann zu Verunsicherungen, Ängsten und Stress führen. Umso wichtiger ist es, von den eigenen Gefühlen nicht überrannt zu werden. Doch wie finde ich zu meiner Selbstsicherheit? Wie kann ich der Fels in der Brandung sein und dabei auf verschiedenen Ebenen gesund bleiben?

Farbberatung – Lebendigkeit und Frische

91313 **F** Kompaktkurs

Samstag, 09.10.2021, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und

Make-up Artist

17,00 €. Materialkosten 5,00 € werden im

Kurs abgerechnet.

Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,

1. Stock links VHS Raum

Sie lernen mit Hilfe von Farbtüchern welche Farben Ihnen stehen und wie Sie dieses Wissen praktisch umsetzen können. Freuen Sie sich auf eine Entdeckungsreise und lernen Sie, zielsicher Ihre idealen Farben bei der Wahl der Kleidung, der Brille, der Haarfarbe auszuwählen. Von der gewonnenen Sicherheit können Sie in privaten und beruflichen Situationen profitieren und Ihr Selbstbewusstsein steigern.

Schminkschule für die Frau

91314 **F** Nachmittagskurs

Samstag, 04.12.2021, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und

Make-up Artist

17,00 €. Materialkosten 5,00 € werden im

Kurs abgerechnet.

Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,

1. Stock links VHS Raum

Wie können Sie das Beste aus Ihrem Typ machen? Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Schritt für Schritt lernen Sie, wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Es werden ein Tages- und ein Abend- Make-up präsentiert.

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





Wenig Aufwand – große Wirkung! Turbo Make-up

91315 F Nachmittagskurs
Samstag, 15.01.2022, 14:30–17:30 Uhr
 Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
 17,00 €. Materialkosten 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.
 Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Sie haben keine Zeit, dennoch wollen Sie das Haus nicht ungeschminkt verlassen? Sie würden gerne 10 Minuten zum Schminken brauchen und das gelingt Ihnen nie? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Bitte ungeschminkt kommen.

Ernährungsdetektive

94301 K 8–12 Jahre
Freitag, 15.10.2021, 15:30–18 Uhr
 Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
 14,00 € (inkl. 3,00 € Lebensmittel)
 Parkschule, Schulküche

Was geschieht mit Spaghetti, Tomatensauce, Käse und Cola in meinem Körper? Warum werden Gorillas mit Blättern, Früchten und ein paar Insekten oder Ameisen satt? Was haben die Menschen vor 100 Jahren gegessen, als es noch keine Supermärkte gab? Wir gehen diesen Fragen nach, nehmen einige Lebensmittel genauer unter die Lupe und bereiten gemeinsam eine leckere Mahlzeit zu. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtuch, 2 kleine Transportgefäße

Low-Carb-Küche

94302 Abendkurs
Dienstag, 09.11.2021, 18:30–21 Uhr
 Eva Canters, Heilpraktikerin/Hauswirtschaftlerin
 23,00 € (inkl. 7,00 € Lebensmittelkosten)
 Parkschule, Schulküche

Wir zaubern Trennkosthäppchen für einen Sekttempfang. Spinat-Lachs-Rolle und als vegetarische Alternative eine Paprika-Frischkäse-Rolle. Es ist köstlich und kinderleicht in der Herstellung. Wir halten uns beim Thema Trennkost an die Regel: mische nicht Eiweiß mit Kohlehydraten. Selbstverständlich machen wir die Generalprobe mit einem Gläschen Sekt. Sie werden begeistert sein. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsbehältnisse.

Honigküche – Drei-Gänge-Menü zu Erntedank

94303 Abendkurs
Dienstag, 12.10.2021, 18–21 Uhr
 Natalie Gundel, Fachberaterin für Bienenprodukte
 16,00 €
 Parkschule, Schulküche

Honig gibt es in vielen Geschmacksrichtungen, die ihn so vielfältig in der Küche einsetzbar machen. Lassen Sie sich bei einer kleinen Honigverkostung überraschen. Gemeinsam kochen wir aus saisonalen und regionalen Produkten in Kombination mit Honig ein leckeres, herbstliches Drei-Gänge-Menü. Tipps zum Einsatz von Honig und weiteren Bienenprodukten runden das Angebot ab. Materialkosten (ca. 15 €) für Honig, Lebensmittel und Rezepte werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben.

Fleischfrei – köstliche Gemüsebratlinge und Burger

94304 Abendkurs
Montag, 04.10.2021, 18–21 Uhr
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
 30,00 € (inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten)
 Parkschule, Schulküche



Kreative und leckere Bratlinge und Burger – ganz ohne Fleisch – werden in diesem Kochkurs zubereitet. Es gibt unter anderem Cheeseburger mit Zucchini-Pattie, Burger mit Kidney-Bohnen-Pattie, Blaubeer-Chutney und Camembert, Kichererbsenfalafel mit Tahinicreme und Blumenkohlbratlinge mit würzigem Tomaten-Paprikagemüse. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Männerkochkurs: Schwäbische Küche

94305 M Abendkurs
Montag, 18.10.2021, 18–21 Uhr
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
 29,00 € (inkl. 14,00 € Lebensmittelkosten)
 Parkschule, Schulküche

Wir kochen in geselliger Männerrunde schwäbische Spezialitäten. Es gibt Kalbs- und Putenschnitzel, Spätzle, schwäbischen Kartoffelsalat und zum Nachtisch ein Pfützauf mit Vanillesoße und Beerenkompott. Damit können Sie garantiert auch zu Hause punkten. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsbehältnisse.

Einfach, lecker, raffiniert – 4-Gänge-Weihnachtsmenü

94307 Abendkurs
Montag, 13.12.2021, 18–21 Uhr
 Christina Schaaf, Zert. Ernährungsberaterin
 30,00 € (inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten)
 Parkschule, Schulküche

Entspannt Weihnachten mit der Familie feiern. Mit wenig Aufwand steht ein einfaches, leckeres, aber raffiniertes 4-Gänge Weihnachtsmenü auf dem Tisch. Wir bereiten einen winterlichen Salat mit pikanten Parmesansternen, eine würzige Tomatensuppe mit gerösteten Croûtons, Putenrouladen mit Rahmsauce, verschiedene Ofengemüse, Hasselback-Fächerkartoffeln und als Nachspeise ein weihnachtliches Schichtdessert im Glas zu. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Küchenschürze, Vorratsbehälter.

Herbstliches Gemüse fermentieren

94311 Abendkurs
Montag, 25.10.2021, 18–21:30 Uhr
 Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
 29,00 € (inkl. 8 € Lebensmittel- und 5,00 € Materialkosten)
 Parkschule, Schulküche

Das Vergären von rohem Gemüse und anderen Nahrungsmitteln ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Heute wissen wir, dass bei der Fermentation alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten bleiben und darüber hinaus weitere Vitamine durch natürliche Umbauvorgänge gebildet werden. Immer mehr Menschen entdecken den Genuss, die positiven körperlichen Auswirkungen und die Freude am kreativen Zubereiten von Sauerkraut, Kimchi und Co. Beim Herstellen von zwei Fermenten lernen wir die Grundregeln des aufwertenden Haltbarmachens kennen. Das Gemüse wird von der Solawi in Hall bezogen.



Foto: edwina_mc von pixabay



Autogenes Training

95301 Abendkurs

montags ab 27.09.21, 19:15–20:15 Uhr (10x)

Jessica Strohmaier, Entspannungspädagogin/
Wellnesstrainerin

52,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

In unserem hektischen und stressigen Alltag, kann das Autogene Training eine sehr hilfreiche und wirkungsvolle Selbstentspannungsmethode sein. Es kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Immunabwehr zu stärken.

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

Qi Gong – Harmonie für den Körper

95302 Abendkurs

dienstags ab 05.10.21, 19:15–20:15 Uhr (8x)

Ulrike Holch, Heilpraktikerin, TCM,
Shiatsu-therapeutin

58,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

95303 Abendkurs

dienstags ab 05.10.21, 20:15–21:15 Uhr (8x)

Ulrike Holch, Heilpraktikerin, TCM,
Shiatsu-therapeutin

58,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Übungen aus den „Acht Brokaten“, einer Methode, die unseren Körper in bewegten Zeiten in Harmonie bringen, den Atem beruhigen, die innere Haltung stärken und uns stabil machen kann. Die Übungen werden im Stehen und/oder Sitzen durchgeführt. Alle können daran teilhaben, sowohl zur Gesunderhaltung, als auch bei schon bestehenden Erkrankungen. Wir üben Schritt für Schritt die in sich abgeschlossenen fließenden Übungen. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene.

Hatha Yoga – Montagskurs

95305 Abendkurs

montags ab 04.10.21, 17:45–19:15 Uhr (10x)

Tatjana Kuxhausen, Yogalehrerin (YLA)

69,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Yoga für Körper, Geist und Seele.

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



Foto: pexels.com

Hatha Yoga – Mittwochskurs

95306 Abendkurs

mittwochs ab 06.10.21, 19:30–20:45 Uhr (6x)

Antje Kreis, Reikimeisterin&Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

36,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

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

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

Wer rastet, der rostet – Yoga für Senior*innen

95307 S Abendkurs

mittwochs ab 06.10.21, 18–19 Uhr (6x)

Antje Kreis, Reikimeisterin&Lehrerin, Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin

32,00 €

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

Dem wollen wir gemeinsam entgegenwirken. Yoga auf dem Stuhl beinhaltet Atemübungen und Körperübungen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Ohne Zwang und Druck können alle im Rahmen der eigenen Möglichkeiten die Übungen ausführen.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Kissen für den Stuhl.

Tai Chi Chuan am Vormittag

95310 Vormittagskurs

dienstags ab 28.09.21, 9–10 Uhr (10x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

52,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Die ruhig fließenden, einfachen Bewegungsbilder der „Peking-Form“ führen uns zu besserer Beweglichkeit und können bei regelmäßigem Üben zu mehr Lebensenergie (Qi), Koordinationsvermögen und Konzentrationsfähigkeit führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und es sind alle Altersgruppen angesprochen. Begleitende Übungen aus Qi Gong und sanfter Körperarbeit tragen zu Bewegungsfreude, Wohlbefinden und Gelassenheit bei. Wir üben uns in gesunder innerer sowie äußerer Haltung und Bewegung - getragen von der Erde, aufgerichtet zum Himmel, ruhend in unserer Mitte ... Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Yoga für Grundschulkinder

95312 K 6–10 Jahre

montags ab 11.10.21, 15:30–16:30 Uhr (8x)

Martina Schepperle

35,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Yoga für Teenager

95313 J 11–16 Jahre

montags ab 11.10.21, 16:45–17:45 Uhr (8x)

Martina Schepperle

35,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Yoga ist der ideale Ausgleich zum Schulalltag. Kinder und Teenager können ihre Körperwahrnehmung, Fitness und Konzentration fördern und mit gezieltem Einsatz von Übungen neue Energie tanken. So können das Selbstbewusstsein und die Wahrnehmung gestärkt werden. Gleichzeitig kann Yoga entspannen und dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge zu lenken.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Sportbekleidung, Stoppersocken, Getränk.





Fit mit Babs

96300 Nachmittagskurs

mittwochs ab 01.12.21, 16:45–17:45 Uhr (10x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
52,00 €
Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Die Stunde wird effektiv und intensiv gestaltet. Mit leichten Step-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung und zu modernen Rhythmen kräftigen wir die Muskulatur. Mit diesem Intervalltraining möchte die Dozentin Sie motivieren, an Ihre eigenen Grenzen zu gehen. Ein Cool-down rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk.

Bewegungskurs für Menschen mit Beeinträchtigungen

96301 **U F** Nachmittagskurs

mittwochs ab 29.09.21, 16:45–17:45 Uhr (4x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
28,00 €

Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

96302 **U M** Nachmittagskurs

mittwochs ab 27.10.21, 16:45–17:45 Uhr (4x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
28,00 €
Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt. In diesen Trainingsstunden werden wir unseren Rücken stärken, Muskeln aufbauen und dehnen, sowie Gymnastikübungen durchführen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, Matte.

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

96304 Nachmittagskurs

donnerstags ab 30.09.21, 17–18 Uhr (11x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz
50,00 €
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Spezielle Bewegungen und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Mit dem Beckenbodentraining können Sie aktiv etwas für Ihren Beckenboden tun, denn wie jeder andere Muskel kann auch der Beckenboden trainiert werden. Regelmäßige Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens können der Inkontinenz im Alter vorbeugen. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Pilates-Training in Kombination mit Fitness-Gymnastik

96305 Abendkurs

mittwochs ab 29.09.21, 18–19 Uhr (14x)
Martina Mohl
56,00 €
Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Wir trainieren den ganzen Körper durch Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Unser Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, vor



Foto: pexels.com

allem im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich und eine Verbesserung der Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung. Auch für Neulinge geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Fit mit Babs – Bodystyling und Stretching

96308 Abendkurs

donnerstags ab 30.09.21, 18:15–19:15 Uhr (14x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz,
56,00 €
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Mit modernen Rhythmen und leichten Step-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen die Muskulatur und die Kondition und Koordination kann verbessert werden. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Fit mit Babs – Bauch, Beine, Po

96309 Abendkurs

donnerstags ab 30.09.21, 19:30–20:30 Uhr (14x)
Barbara Gentner, Fitnesstrainerin mit B Lizenz,
56,00 €
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Eine Stunde Bewegung mit Musik, Fitnessübungen und Spaß zum Aufbau und Stärkung aller wichtigen Muskelgruppen. Damit können wir unsere Problemzonen wie Bauch, Beine und Po in Form bringen. Ein Cool-down rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte.

Mama fit – Baby fit!

96310 Vormittagskurs

donnerstags ab 30.09.21, 9–10 Uhr (8x)
Anita Frey
38,00 € pro Mutter und Kind
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Mama fit - Baby fit! - ein Kurs für Mütter mit Babys zwischen 3 und 18 Monaten. Der Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörpertraining in Kombination mit Fingerspielen, Liedern oder SchoBreiter für die Kinder. Im Fokus sind die Mütter, die Kinder werden miteingebunden. Der Kurs kann auch ohne Kind besucht werden. Voraussetzung ist, dass der Rückbildungskurs abgeschlossen ist.

Bitte mitbringen (Mutter und Kind): Sportkleidung, evtl. Wechselkleidung, Verpflegung/Wasser, Windeln, ggf. Schnuller, Lieblingsspielzeug.

Ganzkörpertraining Fit und Fun

96311 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 18–19 Uhr (14x)
Anita Frey
56,00 €
Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Eine Kombination aus Workout und Muskeltraining zur Anregung unseres Herz-Kreislauf-Systems. Wir trainieren unsere Kondition mit und ohne Hilfsmittel (Tube, Steppbrett). Übungen, um die Rumpfmuskulatur zu stärken bilden einen großen Bestandteil dieser Stunde. Dies kann helfen, die Körperhaltung und -Wahrnehmung zu verbessern und Rückenproblemen vorzubeugen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

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



Faszien in Bewegung

96312 Abendkurs

montags ab 27.09.21, 18–19 Uhr (11x)

Anita Frey

50,00 €

Limpurhalle Gaildorf, Gymnastikraum

Grundelemente im Kurs sind Dehnen, Federn, Schwingen, achtsames Spüren, gezielte Yogaübungen und die Arbeit mit der Faszienrolle zur Gewebeverfeinerung und Stoffwechsell-anregung. Nicht die muskuläre Kraft steht im Vordergrund, sondern Bewusstheit und Bewegungsqualität.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Box Cardio Workout – Motivation pur

96314 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 19:10–20:10 Uhr (11x)

Anita Frey

50,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Box Cardio Workout ist Cardio-Training mit Workout Übungen, die die Muskulatur aufbauen und für die Fettverbrennung sorgen.

Cardio-Training kann viele positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. Die Aneinanderreihung unterschiedlichster Bewegungen (Rotationen, Beintechnik, Faustschläge) und das wechselnde Tempo können das Herz-Kreislaufsystem und den Atmungsapparat fördern, sowie Kondition und Ausdauer verbessern.

Gearbeitet wird nur mit dem Eigengewicht des Körpers. Es werden keine Geräte eingesetzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

ZUMBA GOLD® mit Bianca Dörr

96319 Abendkurs

donnerstags ab 30.09.21, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

47,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

ZUMBA GOLD® ist ideal für Neulinge, Sportanfängerinnen, Menschen mit Einschränkungen und alle, die Lust auf Bewegung haben. Dabei wird auf eine moderate Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe geachtet. Spezielle Choreografien können die Ausdauer, Herz, Kreislauf und die Koordination stärken. Damit kann ZUMBA GOLD® das aktive Bewältigen von Alltagssituationen unterstützen und das Wohlbefinden fördern.

ZUMBA® KIDS mit Bianca Dörr

96320 **K** 7–11 Jahre

montags ab 04.10.21, 17–17:45 Uhr (5x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

24,00 €

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

96321 **K** 7–11 Jahre

montags ab 04.10.21, 18–18:45 Uhr (5x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

24,00 €

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

Hier könnt ihr euch körperlich betätigen und zu eurer Lieblingsmusik tanzen. Zumba® Kids enthält kinderfreundliche Choreografien. Es werden sowohl die Schritte erklärt, als auch verschiedene Spiele gespielt. Es beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern z.B. das Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität und Koordination und kann helfen, einen gesunden Lebensstil zu führen und die Fitness der Kinder in den Alltag einzubauen.

Mentale und körperliche Fitness für Vielbeschäftigte

96322 Abendkurs

Donnerstag, 07.10.2021, 17–19 Uhr

Elisabeth Gassner

12,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

96323 Abendkurs

Donnerstag, 21.10.2021, 17–19 Uhr

Elisabeth Gassner

12,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

... das ist „Elis Heldenworkout“. Egal wie voll der Terminkalender ist, innerhalb dieses Workshops arbeiten wir an Ausdauer, Kraft, Flexibilität, und positivem Mindset (Motivation, Fokus, Willensstärke,...). Während des Trainings gibt es inspirierenden Input über Helden, um uns zu motivieren, an unseren Zielen dranzubleiben. Achtsame Momente und eine Entspannungsübung runden das Training ab.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Snack, Decke, warme Kleidung für den Entspannungsteil.

Krav Maga – das Selbstverteidigungssystem

96324 Wochenendkurs

Samstag, 23.10.2021 von 14–18 Uhr

Sonntag, 24.10.2021 von 10–14 Uhr

Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer

55,00 €

„Krav Maga“ Trainingsraum, Häuserbachstr. 24,

74405 Gaildorf

Krav Maga ist ein effizientes Selbstverteidigungssystem. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

E-Bike Tour – zu Biergärten der Umgebung

96325 Tagesveranstaltung

Samstag, 02.10.2021, 10–18 Uhr

Bianca Dörr

10,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Leichte bis mittelschwere E-Bike Tour (ca. 50km) mit Einkehr in einem der schönsten Biergärten der Umgebung.

Start ist um 10 Uhr auf dem Hallengelände in Gaildorf.

Rückkehr je nach Streckenlänge und Aufenthalt.

Bitte mitbringen: E-Bike, Getränke, kleiner Snack, etwas Geld für die Einkehr.



Foto: pixabay.com





Foto: pixabay.com

E-Bike Tour – Überraschungstour

96326 Tagesveranstaltung

Samstag, 16.10.2021, 10–18 Uhr

Bianca Dörr

10,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

Leichte bis mittelschwere E-Bike Tour (ca. 50km) entlang sehenswerter Punkte, mit Einkehr.

Start ist um 10 Uhr auf dem Hallengelände in Gaildorf.

Rückkehr je nach Streckenlänge und Aufenthalt.

Bitte mitbringen: E-Bike, Getränke, kleiner Snack, etwas Geld für die Einkehr.

Singende Tanzmäuse®

96330 **K** 3–4 Jahre

samstags ab 30.10.21, 9–10 Uhr (4x)

Jana Widmann

24,00 €

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

96331 **K** 5–6 Jahre

samstags ab 30.10.21, 10:15–11:15 Uhr (4x)

Jana Widmann

24,00 €

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

„Singende Tanzmäuse®“ integriert eine Vielzahl von Bereichen: Bewegung, Tanz und Musik, Wahrnehmung und Kreativität. Verschiedene Impulse wie z.B. Lieder, Verse, Tänze, Materialien und Instrumente ermöglichen den Kindern vielfältige Sinneserfahrungen. Kurs findet statt: Bewegungsraum im Evangelisches Kinderhaus Kunterbunt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschlappchen/ Stoppersocken.

Tanzkurs I

97312 Nachmittagskurs

samstags ab 25.09.21, weitere Termine 09.10./23.10./13.11./20.11./11.12.21/15.01./29.01.22, jeweils von 16–17 Uhr (8x)

Christian Graziosa,

63,00 € (pro Paar)

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Bereits erlernte Schritte werden kurz wiederholt, dann kommen neue Schritte auf Sie zu. Dieser Kurs ist für Personen mit guten Kenntnissen, die diese auffrischen und erweitern wollen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit rutschiger Sohle (ideal Ledersohle, keine Gummisohle).

Tanzkurs II und III

97313 Nachmittagskurs

samstags ab 25.09.21, weitere Termine: 09.10./23.10./13.11./20.11./11.12.21/15.01./29.01.22, jeweils von 17:15–18:15 Uhr (8x)

Christian Graziosa,

63,00 € (pro Paar)

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Dieser Kurs eignet sich für Paare und Personen mit sehr guten Kenntnissen. Wir werden bereits erlernte Schritte wiederholen, vertiefen und neue Schritte lernen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit rutschiger Sohle (ideal Ledersohle, keine Gummisohle).

Achtsames Tanzen und Kreistänze

97318 **S** Nachmittagskurs

donnerstags ab 30.09.21, 15:15–16:45 Uhr (10x)

Susi Buckel

62,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Für Frauen und Männer. Tanzen bietet die Möglichkeit in ganzheitlicher Weise unsere Gesundheit zu trainieren. Wir nutzen die Muskeln und Gelenke, trainieren die Koordination und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wir bewegen uns zu leisen Tönen bis hin zu schwungvoller Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse oder Partner*in sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Gymnastikschlappchen/weiche Sportschuhe.

Line Dance 1: Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen

97319 Abendkurs

donnerstags ab 07.10.21, 17:30–18:45 Uhr (10x)

Silvia Vogler-Ernst

55,00 €

Sporthalle Unterrot

Für Teilnehmende mit mittleren bis guten Kenntnissen. Wir tanzen auf Rock-, Pop- und lateinamerikanische Musik. Sämtliche Rhythmen (Cha Cha, Fox, Rumba, Walzer usw.) sind angesagt. Alle tanzen für sich in Linien hinter- und nebeneinander. Der „Partner“ ist die Formation.

Bitte mitbringen: Getränke, Schuhe mit glatten Sohlen.

Line Dance 2: Kurs für Fortgeschrittene

97320 Abendkurs

donnerstags ab 07.10.21, 19–20:15 Uhr (10x)

Silvia Vogler-Ernst

55,00 €

Sporthalle Unterrot

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen. Wir tanzen auf Rock-, Pop- und lateinamerikanische Musik. Sämtliche Rhythmen (Cha Cha, Fox, Rumba, Walzer usw.) sind angesagt. Alle tanzen für sich in Linien hinter- und nebeneinander. Der „Partner“ ist die Formation.

Bitte mitbringen: Getränke, Schuhe mit glatten Sohlen.

Tanzworkshop: Freiheit durch Tanzen

97322 Kompaktkurs

Donnerstag, 14.10.2021, 17–19 Uhr

Elisabeth Gassner

12,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

97324 Kompaktkurs

Donnerstag, 28.10.2021, 17–19 Uhr

Elisabeth Gassner

12,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Für alle, die offen für Neues sind und eine Herausforderung suchen. Erlebe Dich auf unkonventionelle Art neu & authentisch. Im Kurs gibt es keine festgelegten Schrittfolgen, sondern es eröffnet sich die Möglichkeit in einer sicheren Umgebung zu entdecken, was tatsächlich in einem schlummert. Nach einer körperlichen und geistigen Aufwärmung sowie Dehnung erforschen wir im zweiten Teil unter Anleitung individuell unseren eigenen Bewegungsraum. Im Anschluss lassen wir den Abend bewusst ausklingen.

Die Termine sind auch einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Sportkleidung, Matte, Augenbinde/Schal, evtl. Snack für danach.