



**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 oder persönlich im Rathaus, Zimmer 1.12 im Internet 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.

## Whisky, das Lebenselixier der Schotten

27400

Abendkurs

**Samstag, 18.09.2021, 19–22 Uhr**

Werner Boßmann

15,00 €

Sitzungsraum, Rathaus Ilshofen

„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.

## Irland – Wild Atlantic Way

27401

Multivisionsshow ohne Anmeldung

**Freitag, 01.10.2021, 19:30 Uhr**

Andreas Eller

Abendkasse: 10,00 €

Hermann-Merz-Schule

Am äußersten Rand Europas erstreckt sich der „Wild Atlantic Way“ entlang der Westküste Irlands. 2600 km ist Andreas Eller mit seinen Hündinnen Tinka und Lotte 10 Wochen auf einer der längsten und spektakulärsten Küstenstraßen unterwegs. Hier hat die Naturgewalt des Ozeans eine Küste von rauer, wilder Schönheit geformt. Die Reise beginnt in der nördlichen Grafschaft Donegal, geht entlang der Westküste durch Sligo, Mayo, Galway, Clare und Kerry, bis in die südliche Grafschaft Cork. Unter dem Motto „Tinka läuft für Straßenhunde“ sammeln Tinka und Lotte Spendengelder für den Tierschutz. In seiner neuen Multivision spricht der Globetrotter über beeindruckende Wanderungen entlang der wilden Atlantikküste und zahlreiche Bergbesteigungen. Zu Beginn lernen Sie die Hauptstadt Dublin und die Geschichte Irlands kennen. Mit beeindruckender Fotografie, selbstgedrehten Filmsequenzen



Foto: Andreas Eller

und Musik entsteht eine technisch aufwändig gestaltete Fotoreportage. Im Mittelpunkt stehen viele Geschichten mit interessanten Menschen, die lebendig, mitreißend und manchmal auch selbstironisch erzählt werden.

## Belgien – Land der Biere

27402

Abendkurs

**Samstag, 20.11.2021, 19–22 Uhr**

Manfred Schuster

15,00 €

Hermann-Merz-Schule

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

15,00 € für den Biergenuss werden im Kurs abgerechnet.

## Wieherndes Klassenzimmer

34400

K

6–10 Jahre

**freitags ab 17.09.21, 14:30–16 Uhr (4x)**

Tatjana Plank

105,00 €

Hof Plank, Mauerstraße 15, 74532 Ilshofen

Schulkinder von der ersten bis zur vierten Klasse trainieren ihre Konzentrationsfähigkeit! Insbesondere, wenn sie Probleme beim Erledigen ihrer Aufgaben haben. Pferde wirken sich auf vielfältige Weise positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl aus. Pferde sind „Eisbrecher“ - und nicht mit negativen Lernerlebnissen vorbelastet. So können Kinder wieder mehr Freude am Lernen entwickeln, einen vernünftigen Umgang mit Fehlern erlernen sowie strukturiertes Arbeiten und Zeiteinteilung.





## Abenteuer Astronomie

**41401** Abendkurs

**donnerstags ab 11.11.21, 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 Nachthimmels geplant. Als „Arbeitskreis Astronomie“ sind gemeinsame Beobachtungsnächte und Treffen zum Erfahrungsaustausch vorgesehen.

## Teleskope selber bauen

**41402** Abendkurs

**Donnerstag, 09.12.2021, 20-21 Uhr**

Martin Weber

7,00 €

Maria-Montessori-Schule

„Astronomie - das Abenteuer geht weiter“. Teleskope für die Astronomie können auch im Eigenbau entstehen. In einem Einführungsabend wird gezeigt, wie mit relativ einfachen Mitteln ein hochwertiges Teleskop entstehen kann: Spiegel für Newton-Teleskope können selbst in Handarbeit geschliffen werden - die erzielbare Genauigkeit braucht sich nicht hinter kommerziellen Spiegeln zu verstecken. Auch die Mechanik für ein Teleskop ist für Heimwerker leicht umsetzbar. An dem Infoabend werden die Möglichkeiten anhand eines Beispiels aufgezeigt. Bei Interesse kann ein entsprechender Workshop angeboten werden.

## Workshop - Spachteltechnik in Acryl

**81400** Nachmittagskurs

**Samstag, 20.11.2021, 13-17 Uhr**

Gerhard Knapp

25,00 €

Hermann-Merz-Schule

**81401** Nachmittagskurs

**Samstag, 29.01.2022, 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.



Foto: Sybille Hald

## Gestalten mit Ton

**82400** Wochenendkurs

**Freitag, 01.10.2021, 19-22 Uhr und**

**Samstag, 02.10.2021, 09:30-17 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.

## Zwergenhäuschen ... gefilzt

**84400** Nachmittagskurs

**Freitag, 08.10.2021, 14:30-17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen ein kleines Zwergenhäuschen, welches man zum Spielen, als Dekoration oder als Weihnachtskrippe verwenden kann.

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

## Die Heilige Familie ... gefilzt

**84401** Nachmittagskurs

**Freitag, 12.11.2021, 14:30-17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Die Heilige Familie entsteht aus feiner Wolle. Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Krippenfiguren ... gefilzt

**84402** Nachmittagskurs

**Freitag, 19.11.2021, 14:30-17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen passend zur Krippe Hirten, die Heiligen Drei Könige und Tiere.

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

## Wintermobile ... gefilzt

**84403** Nachmittagskurs

**Freitag, 21.01.2022, 14:30-17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus feiner, weißer Wolle filzen wir ein winterliches Mobile.

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

## Acrylmalerei

**81402** Abendkurs

**Montag, 11.10.2021, 17-19 Uhr**

Sybille Hald

15,00 € für Material werden im Kurs abgerechnet

Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum

Wer Lust hat, ein Bild selbst zu gestalten ist hier richtig. Acrylmalen macht Spaß und ist gar nicht so schwer. Ob eine Landschaft oder abstrakt, ganz nach Ihrem Geschmack. Sie werden von Ihrem Kunstwerk überrascht sein. Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung anziehen.

In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße, 74532 Ilshofen  
Anmeldung unter 07904/94338140

## Acrylmalen - Spachteltechnik

**81403** Abendkurs

**Montag, 24.01.2022, 17-19 Uhr**

Sybille Hald

15,00 € für Material werden im Kurs abgerechnet

Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum

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 07904/94338140



## Stricken und Häkeln – Wie es Ihnen gefällt

84404 Abendkurs

ab Montag, 27.09.2021, 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.

## Basale Stimulation® – für Angehörige und Pflegekräfte

91402 Abendkurs

Donnerstag, 25.11.2021, 17:30–20 Uhr

Angelika Wigh-Espenlaub  
Eintritt 10 € (wird vor Ort bezahlt)  
Wohnheim, Haller Str. 38



Die basale Stimulation® ist eine Möglichkeit mit beeinträchtigten Menschen in Kontakt zu kommen und sie zu fördern. Spezielle Berührungen stimulieren die Sinne und aktivieren die Wahrnehmung. Die Anwendungen sind leicht zu lernen und helfen ohne Sprache zu kommunizieren. So können Sie auch den ganz Schwachen noch etwas Gutes tun! Basale Stimulation® wurde von Prof. Andreas Fröhlich für den Umgang mit schwer beeinträchtigten Kindern erarbeitet und von Prof. Christel Bienstein für die Pflege weiterentwickelt.

In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße, 74532 Ilshofen  
Anmeldung unter 07904/94338140

## Was ist eigentlich eine Depression?

91403 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 22.10.2021, 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 07904/94338140

## Kindernotfallseminar

92400 Kompaktkurs

montags ab 18.10.21, 19–22 Uhr (2x)

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
55,00 € (inklusive Materialkosten)  
Hermann-Merz-Schule



Foto: pixabay

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, Verbrü-

hungen, 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, 02.12.2021, 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. Für Kinder ab 8 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson. Kinder ab 10 Jahren können auch ohne Begleitung teilnehmen.

In Kooperation mit Habila GmbH, Wohnheim Haller Straße 74532 Ilshofen  
Anmeldung unter 07904/94338140

## Schritt für Schritt ins Wanderglück – für Frauen

Wanderungen für eine kleine Auszeit vom Alltag 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 Cröffelbach – Geislingen –  
Cröffelbach (ca. 8 km)

Am Dienstag, 12.10.2021 von 14–17:30 Uhr  
10,00 €  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Cröffelbach

96406 Langenburg – Bächlingen –  
Langenburg (ca. 10 km)

Am Dienstag, 19.10.2021 von 14–17:30 Uhr  
10,00 €  
Treffpunkt: Haltestelle Marktplatz Langenburg

96407 Kirchberg – Hornberg –  
Kirchberg (ca. 11 km)

Am Dienstag, 26.10.2021 von 14–17:30 Uhr  
10,00 €  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Kirchberg/  
Jagst (Grillplatz)

96408 Orlach – Braunsbach – Orlach  
(ca. 10 km)

Am Dienstag, 02.11.2021 von 14–17:30 Uhr  
10,00 €  
Treffpunkt: Kirchplatz Orlach



Foto: www.natur-landschaftsfuehrer-hohenlohe.de

96409 Bühlertann – Obersontheim –  
Bühlertann (ca. 12 km)

Dienstag, 09.11.2021 von 14–17:30 Uhr  
10,00 €  
Treffpunkt: Kirchplatz Bühlertann

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.





### Kundalini Yoga

**95400** Vormittagskurs

**dienstags ab 28.09.21, 9-10:45 Uhr (10x)**  
Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin  
80,00 €  
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, Matte, Getränk

### Hatha-Yoga

**95402** Abendkurs

**mittwochs ab 29.09.21, 17-18:15 Uhr (15x)**  
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin  
98,00 €  
Franksche Scheune

**95403** Abendkurs

**mittwochs ab 29.09.21, 18:30-19:45 Uhr (15x)**  
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin  
98,00 €  
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, Woldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch

### Rückenfit & Core Stability

**96401** Abendkurs

**mittwochs ab 29.09.21, 18-19 Uhr (12x)**  
Tanja Drescher, Übungsleiterin  
70,00 €  
Hermann-Merz-Schule

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



Foto: pexels.com

kräftigen, verspannte Muskeln zu lockern und zu entspannen. Core Stability trainiert tiefer liegende Muskelschichten.  
Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk

### Fit und beweglich durchs ganze Jahr

**96404** Abendkurs  
**montags ab 27.09.21, 17-18 Uhr (12x)**  
Adelheid Haas  
92,00 € bei 6 - 7 Personen,  
70,00 € bei 8 - 10 Personen  
Praxis Heide Haas

Sie erwartet ein bunter Mix aus leichtem Herzkreislauftraining, 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: Matte, feste Turnschuhe.

### Tanzmäuse aufgepasst!

**96410** **K** 3-5 Jahre  
**freitags ab 01.10.21, 16:30-17:15 Uhr (8x)**  
Jessica Ströbel  
38,00 €  
Grundschule, Musikraum

Für Kinder (3-5 Jahre) in Begleitung Erwachsener. Wir tanzen, singen und bewegen uns zu Kinderliedern, die fetzig und schwungvoll sind.  
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch.

### Kids Dance – kleine Stars ganz groß

**96411** **K** 6-10 Jahre  
**freitags ab 01.10.21, 17:30-18:15 Uhr (8x)**  
Jessica Ströbel  
38,00 €  
Grundschule, Musikraum

Wenn du Spaß am Tanzen hast und dich gerne zu flotten Songs bewegst, dann nichts wie rein in die Turnschuhe und zu uns losgeflitzt!  
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch

### Orientalischer Tanz

**97400** **F** Abendkurs  
**montags ab 27.09.21, 19:15-20:15 Uhr (10x)**  
Sonja Schuster  
58,00 € 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 Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.  
Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung.