



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 09:00–11:30 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.

Führung durch die Brauerei Häberlen mit Nachtwächterführung

Abendkurs **11305**

Freitag, 15.11.19, 18–21:30 Uhr

Steffen Manske, Siegfried Engel
 16,00 € (inkl. Führung, Bier, Brezel)
 Treffpunkt: Brauerei Häberlen, Karlstr. 66, 74405 Gaildorf

Braumeister Steffen Manske teilt Ihnen bei einer Führung viel Wissenswertes über den „Goldenen Gerstensaft“ mit, danach gibt es ein Bier mit Brezel. Im Anschluss führt Sie der Nachtwächter durch die Stadt zum Alten Schloss. Auf dem Weg erklingt immer wieder eine Strophe des Nachtwächterlieds. Am Schloss erwartet Sie dann eine Überraschung...

Kulinarische Nachtwächterführung durch das adventliche Gaildorf

Abendkurs **11306**

Freitag, 06.12.19, 19–21:15 Uhr

Siegfried Engel
 16,00 € (inkl. Führung und Verkostung)
 Altes Schloss, Schlossinnenhof



Foto: Petra Natzkowsk-Rieder

Sie erleben den Nachtwächter wie vor 500 Jahren auf seiner Tour. Seine Rechte und Pflichten, ebenso wie Freud und Leid bei seinem nächtlichen Rundgang durch die mittelalterliche Residenzstadt der Limpurger Schenken. Informativ und humorvoll vermittelt Ihnen Siegfried Engel, in der Gewandung eines Nachtwächters, das Flair aus längst vergangenen Zeiten.

Bei unserer kulinarischen Führung werden kleine Häppchen und Getränke verkostet.

Die Geschichte der Familie des Kaffee- und Zichorienfabrikanten Robert Franck

Vortrag mit Anmeldung **11307**

Dienstag, 15.10.19, 19–20:30 Uhr

Michaela Köhler
 7,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

Schon in Vaihingen Enz war der Großvater ein geschickter Geschäftsmann, bis dann Robert Franck die Ersatzkaffeeabrik in Ludwigsburg gründete und in Murrhardt seine Sommerresidenz erbaute. Eine bewegte Geschichte in einer bewegten Zeit der schwäbischen Tüftler und Denker.

Frauenwahlrecht bis vor 100 Jahren

Vortrag mit Anmeldung **11308**

Dienstag, 22.10.19, 19–20:30 Uhr

Ortwin Köhler
 7,00 €
 Altes Schloss, Alter Stall

100 Jahre Volkshochschulen-Wir feiern mit! In einem spannenden Vortrag betrachten wir das Thema Freiheit und Wahlrecht der Frauen in verschiedenen Kulturen – von der Antike bis zur Neuzeit. Dabei werden sowie die Gesellschaften selbst als auch die politischen Grundsätze und Lebenssituationen herausgearbeitet.

Schenken und Vererben

Vortrag mit Anmeldung **12300**

Donnerstag, 21.11.19, 19–21 Uhr

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

Eine Übergabe zu Lebzeiten an die nachfolgende Generation darf nicht nur auf die aktuelle Situation abgestimmt sein, sondern muss alle Optionen in der Vergangenheit und für die Zukunft berücksichtigen (z.B. Todesfälle, Streit...). Oft ist durch Versäumnisse die ganze Familie betroffen. Um rechtzeitig auf veränderte Situationen reagieren zu können, zeigt Fr. Look anhand von Fallbeispielen auf, wie Sie schlimme Konsequenzen rechtzeitig verhindern können.

Literatur- und Erlebnisfahrt mit dem Schriftsteller Gunter Haug

Exkursion **21302**

Samstag, 19.10.19, 10–20 Uhr

Gunter Haug
 33,00 € (inkl. Buskosten)
 Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf



Foto: privat



Bei unserem Ausflug mit dem Schriftsteller Gunter Haug begeben wir uns auf die Spuren seiner Bücher „Knorr“, „Die Töchter des Herrn Wiederkehr“, „Margrets Schwester“ und sein neuestes Buch „A Gsälzbrot ond an Moscht“. Wir fahren auf den Wartberg und besuchen das besondere Kaufhaus „Seifen Reinhardt“ in Heilbronn. Von dort fahren wir weiter nach Bad Rappenau. Der Abschluss unserer Fahrt ist im Kaffeehaus Hagen in Heilbronn. Bei einer Tasse Kaffee und literarischen Beiträgen von Gunter Haug lassen wir den Tag ausklingen. Bitte mitbringen: Essen und Getränke. Möglichkeit zum Zustiegen nach Absprache. Anmeldungen bis spätestens 7. Oktober 2019.

Kooperation der VHS Außenstelle Gaildorf mit dem Landfrauenverein Bühlerzell/Geifertshofen und Buchhandlung Schagemann (Buch zur Lesung kann bei der Fahrt erworben werden)

Konzert mit dem Schwäbisch Haller Sinfonieorchester

Konzert **22316**

Sonntag, 06.10.19, 18–21 Uhr

Eintritt frei

Limpurghalle Gaildorf, Schenk-Albrecht-Saal

Unter der Leitung von Benjamin Lack präsentiert das Schwäbisch Haller Sinfonieorchester das Fagottkonzert von W.A. Mozart mit Alexander Shirokikh als Solist und die Serenade Nr. 1 für großes Orchester von Johannes Brahms.

Gaildorfer Schlosskonzert: „Nachdenklich-bedenklich-frivol“

Konzert **22318**

Samstag, 09.11.19, 19:30–21:45 Uhr

12,00 € Erwachsene Abendkasse / VVK 10,00 €

Schüler 6,00 € / VVK 4,00 €

Schüler bis 12 Jahre frei

Altes Schloss, Wurmbrandsaal



Foto: Mirjam Scheider



Foto: Patrick Siben

Mirjam Scheider am Klavier und Philipp Roos, Rezitation und Gesang, präsentieren Lieder und Gedichte der 1920er Jahre. Gedichte von Erich Kästner treffen auf die Unterhaltungsmusik ihrer Zeit: Chansons von Ralph Benatzky, Lieder von Friedrich Holländer oder Robert Stolz. Den Witz, die Direktheit und Frivolität greift auch Georg Kreisler auf und so sind seine Chansons die ideale Ergänzung und Fortführung eines Musikstils, der immer wieder zum Schmunzeln und Schunkeln, aber eben auch zum Innehalten einlädt.

Neujahrskonzert: Patrick Siben und DIE STUTTGARTER SALONIKER

Konzert **22320**

Sonntag, 05.01.20, 15:30–18 Uhr

23,00 € Erwachsene Abendkasse / VVK 20,00 € (ab Anfang Dezember) Schüler 7,00 € / VVK 5,00 €, Schüler bis 12 Jahre frei

(inkl. Sekt, sonstige Getränke und Häppchen in der Pause)

Limpurghalle Gaildorf, Schenk-Albrecht-Saal

Ein prickelndes Crossover mit Wiener Walzerseligkeit vom Walzerkönig Johann Strauss, bekannten Melodien aus der italienischen Oper und handgemachten Tangos und Jazz der Roaring Twenties. Der besondere Saloniker-Sound vereint solistisch-luftige Nuanciertheit und orchestrale Klangfülle. Genießen Sie, mit Sekt und Häppchen in der Pause, einen schwingvoll-heiteren Auftakt ins Neue Jahr.

Alle Konzerte sind ohne Anmeldung. Karten gibt es im Vorverkauf bei: Buchhandlung Schagemann (Sa. bis 12 Uhr), im VHS Büro, Altes Schloss Gaildorf, sowie der Sparkasse Gaildorf.

Weinseminar: Wein und Gewürze – ein „Genuss“ Seminar

Abendkurs **27303**

Freitag, 25.10.19, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Abendkurs **27304**

Samstag, 26.10.19, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Abendkurs **27305**

Samstag, 16.11.19, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Abendkurs **27306**

Samstag, 23.11.19, 19–22 Uhr

Frank Hornung, Winzermeister

26,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Wenn man Wein zum Essen genießen möchte, muss man sich mit den aromatischen und geschmacklichen Einflüssen von Gewürzen auseinandersetzen. Mit der richtigen Weinauswahl verstärken sich die Aromen zu einer besonderen Gaumenfreude.

Besichtigung Sektkellerei Kessler und Esslinger Mittelalter- und Weihnachtsmarkt

Exkursion **43304**

Freitag, 29.11.19, 12:45–20:30 Uhr

Angelika Meixner

34,00 € (inkl. Busfahrt, Führung, Sektprobe mit Brot)

Treffpunkt: Hallengelände Gaildorf

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. Anmeldung bis spätestens 11.11.2019

Abenteuer Pferdehof

Tageskurs

K 43305

Samstag, 19.10.19, 10–16 Uhr

Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer

29,00 € (inkl. Vesper, Getränke)

Pferdehof Wilhelmglück, 74538 Rosengarten

Für Kinder von 6–10 Jahren. Hallo Kids! Heute habt ihr die Möglichkeit live mitzuerleben, wie ein Tag auf einem Reiterhof aussieht. Wir pflegen die Pferde/Ponys und wer mag darf sich auf's Pferd schwingen und ein paar Runden reiten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zum Abschluss gibt es ein Pferdequiz.

Ponynachmittag für Pferdefreunde von 4–6 Jahren

Nachmittagskurs

K 43306

Freitag, 11.10.19, 14–16 Uhr

Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer

15,00 €

Pferdehof Wilhelmglück, 74538 Rosengarten

Nachmittagskurs

K 43307

Freitag, 18.10.19, 14–16 Uhr

Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer

15,00 €

Pferdehof Wilhelmglück, 74538 Rosengarten

Hier lernen die Kinder die ersten Schritte für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Vierbeinern. Nach ausgiebiger Fellpflege geht es zum Reiten in die Halle. Danach wird abgesattelt, gestriegelt, die Ponys in den Stall gebracht und das Putz- und Sattelzeug ordentlich aufgeräumt.

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.

Als Erwachsene/r oder Jugendliche/r Reiten lernen?

Wochenendkurs

43309

Samstag, 05.10. /Sonntag, 06.10.19 jeweils von 10–13 Uhr

Reitwart FN, Tierphysiotherapeutin FAT
Martina Fechter-Bauer

55,00 €

Pferdehof Wilhelmglück, 74538 Rosengarten

Dieser Kurs ist für alle, 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 alle, 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

Exkursion

43315

Sonntag, 13.10.19, 14–17 Uhr

Pilzsachverständiger DGfM Karl-Heinz Johe
10,00 €

Treffpunkt: Hallengelände Gaidorf bei Körhalle

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

Bitte mitbringen: eigene Pilzbestimmungsbücher (falls vorhanden), Lupe

PC und Laptop für Einsteiger*innen

Abendkurs

51301

montags ab, 07.10.19, 18–20 Uhr (2x)

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

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

Der Kurs richtet sich an alle, ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen Schritt für Schritt: Verwendung von Maus und Tastatur, Starten und Beenden von Programmen, Schreiben, Speichern und Drucken von Texten, Richtlinien für E-Mails und Briefe, Wissenswertes rund ums Internet. Eigene Laptops können mitgebracht werden. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Word - Grundlagenkurs

Abendkurs

51304

mittwochs ab 02.10.19, 18:30–20:45 Uhr (2x)

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

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch sehr geringe Vorkenntnisse haben.

Geplante Kursinhalte: Die Arbeitsoberfläche von Word, Texte erfassen und korrigieren, Texte formatieren und überarbeiten, ein Dokument speichern/öffnen/drucken, Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen, Tabellen, Rahmen und Schattierungen.

Word – Aufbaukurs

Abendkurs

51305

mittwochs ab 16.10.19, 18:30–20:45 Uhr (2x)

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

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

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

Excel – Grundlagenkurs

Abendkurs

51306

mittwochs ab 06.11.19, 18:30–20:45 Uhr (2x)

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

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

Ob einfach als Taschenrechner, als Artikel- und Lagerverwaltung, als Buchhaltung oder zur Berechnung von Annuitäten. Jeder Teilnehmende lernt die Navigation innerhalb eines Tabellenblattes und die Kernfunktionen einer Tabellenkalkulation kennen. Danach werden einfache Berechnungen durchgeführt.

Excel – Aufbaukurs

Abendkurs

51307

mittwochs ab 20.11.19, 18:30–20:45 Uhr (2x)

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

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





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

Wie bediene ich mein Smartphone?

Nachmittagskurs **51309**

Samstag, 12.10.19, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
33,00 €
Stadtschule Gaildorf, 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. (Der Kurs richtet sich an Android-Nutzer)

Präsentation mit PowerPoint – wie funktioniert das?

Nachmittagskurs **51310**

Samstag, 09.11.19, 14–17 Uhr

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
37,00 €
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Kein Vortrag ohne ansprechende Präsentation. Ob Beamer, PC-Bildschirm oder in gedruckter Form. Mit PowerPoint geben Sie Ihrem Vortrag, Ihrem Referat oder Ihrer Bachelor- bzw. Master-Thesis erst die notwendige Würze. Aufwendige Grafikelemente und Diagramme können mit ein paar Handgriffen unter PowerPoint erstellt werden. Gerne dürfen auch Schüler ab ca. 15 Jahren den Kurs besuchen.

Buchhaltung selbst gemacht – Gebühren gespart!

Abendkurs **52313**

mittwochs ab 22.01.20, 18:30–20:45 Uhr (2x)

Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
50,00 €
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Mit der Buchhaltung von Lexware Financial Office sind Sie in der Lage, kleinere bis mittlere Betriebe buchhalterisch zu betreuen. Alle Kernfunktionen sind darin enthalten, Stapel-, Dialog-, bzw. Automatikbuchungen werden ausgiebig erläutert. Bereichert

wird der Kurs mit betriebswirtschaftlichem Background-Wissen. Sie lernen das Erfassen von Buchungen, bis hin zu Auswertungen wie BWA, Bilanz oder G+V-Rechnung. Eingegangen wird auf die Übermittlung zum Steuerberater.

Deutsch Abendkurs B2 (Gaildorf)

Abendkurs **71301**

Mittwoch, 25.09.19, 18–20:30 Uhr (24x)

Marita Schmidt, Bachelor Gesundheitsförderung (B.A.)
256,00 €
Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS-Raum

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

Deutsch für Anfänger*innen A1

Abendkurs **71302**

mittwochs ab 02.10.19, 17:30–19 Uhr (10x)

Susanne Sell
88,00 € bei 5 Personen
76,00 € ab 6 Personen
Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Deutsch für Teilnehmende mit wenig oder keinen Vorkenntnissen. Sprachkarten, Bilder und Kurztexte helfen beim Deutsch lernen. Wir lernen mit Spaß Deutsch für den Alltag und die Arbeit. Buch: A.Möller-Djahi, Ach so!- Deutsch. Grammatik und Dialogkarten. Materialkosten (7,50 €) werden im Kurs bezahlt.

Englisch – Auffrischkurs A2

Abendkurs **72302**

mittwochs ab 02.10.19, 19:15–20:45 Uhr (10x)

Susanne Sell
88,00 € bei 5 Personen
76,00 € ab 6 Personen
Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Ein Kurs für Teilnehmende, die ihre rostigen Vorkenntnisse aufpolieren möchten. Wortschatz-Erweiterung und grammatikalische Festigung führen zu freiem Sprechen auf Englisch. Nach „Great A2“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag.

Englisch – Refresher A2

Vormittagskurs **72303**

dienstags ab 17.09.19, 9:30–11 Uhr (13x)

Jennifer Wied
74,00 €
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

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

Englisch A1/A2

Abendkurs **72305**

dienstags ab 01.10.19, 17:30–18:45 Uhr (10x)

Susanne Sell
80,00 € bei 5 Personen
69,00 € ab 6 Personen
Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen. Wir lernen in offener, fröhlicher und entspannter Atmosphäre Englisch. Nach „Great A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag.

Englisch A1.1

Abendkurs **72306**

dienstags ab 01.10.19, 19–20:15 Uhr (10x)

Susanne Sell
80,00 € bei 5 Personen
69,00 € ab 6 Personen
Gymnasium Gaildorf, VHS-Zentrum

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem Frühjahrssemester 2019. Wer schon Vorkenntnisse hat, kann noch im Kurs einsteigen. Wir lernen Schritt für Schritt Englisch für persönliche Kontakte, eine Reise oder einfach aus Interesse an der Sprache.

Französisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

Abendkurs **73303**

montags ab 07.10.19, 19:45–21:15 Uhr (10x)

Anne Bissling
80,00 € bei 6 Personen
70,00 € ab 7 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse auffrischen und erweitern. Der Kurs wird sich auf die mündliche Kommunikation konzentrieren.

Spanisch A1.2

Abendkurs **76307**

dienstags ab 08.10.19, 19:10–20:40 Uhr (10x)

Paz Padilla, Dipl. Psychologin
92,00 € bei 5 Personen
80,00 € ab 6 Personen
Stadtschule Gaildorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Der Kurs ist für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Hier lernen Sie mit Muße und in freundlicher Atmosphäre die spanische Sprache, für persönliche Kon-

takte, eine Reise oder einfach aus Interesse an der Sprache. In einer offenen und fröhlichen Runde gibt es auch reichlich Gelegenheit zum Üben.

Spanisch A 1.5

Abendkurs **76308**

dienstags ab 08.10.19, 17:30–19 Uhr (10x)
Paz Padilla, Dipl. Psychologin
92,00 € bei 5 Personen
80,00 € ab 6 Personen
Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Hier lernen Sie mit Muße und in freundlicher Atmosphäre die spanische Sprache, für persönliche Kontakte, eine Reise oder einfach aus Interesse an der Sprache. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger*innen, die bereits Kenntnisse in der spanischen Sprache haben, diese auffrischen und dabei auch freies Sprechen üben möchten. Sie können Ihren Wortschatz erweitern und ver-gessene Grammatikstrukturen wiederholen.

Acrylmalen im Alten Schloss – Malen nach Herzenslust

Abendkurs **81302**

dienstags ab 08.10.19, 19–21 Uhr (5x)
Petra Ruff
55,00 € bei 6 Personen
45,00 € ab 7 Personen
Altes Schloss, VHS Raum 2. Stock

Die Künstlerin Petra Ruff möchte mit mal-freudigen Menschen im Alten Schloss malen. Als Vorlage dienen u.a. Bilder der Künstlerin. Eine entspannte Atmosphäre in der Gruppe und Anregungen untereinander lassen wunderschöne Bilder entstehen, die anschließend in einer Ausstellung präsentiert werden. Bitte mitbringen: Leinwände, Acryl-farben und Pinsel.

„Malspiel“ im Malort Gaidorf für Groß und Klein

Vormittagskurs **81304**

Samstag, 16.11.19, 9:30–11:45 Uhr
Mascha Wörner
16,00 € Erwachsene
12,00 € Kinder von 5–17 Jahren
Centrum Mensch, Kochstr. 19,
74405 Gaidorf, Malort Erdgeschoss

In vorbereiteter Malumgebung (große Farbpalette mit 20 Gouachefarben, Haarpinsel, Malwände) gelten einfache „Spielregeln“, die die eigene Gestaltungsfreiheit ermöglichen und stützen. Das „Malspiel“ ist besonders geeignet für altersgemischte Gruppen, so dass es sich als schöne Unternehmung für z.B. Großeltern mit Enkeln, Paten mit Patenkindern usw. anbietet. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.



Informationen zum Malort bekommen Sie unter www.malort-gaidorf.de

Aquarellmalen mit Sumiko Shoji

Vormittagskurs **81305**

freitags ab 27.09.19, 9:30–11:30 Uhr (7x)
Sumiko Shoji
66,00 € bei 6 Personen
56,00 € ab 7 Personen
Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Wollen Sie malen lernen? Jede*r hat eigene individuelle Neigungen, wie er/sie seine Bilder malen möchte. Kunst zu verstehen und dafür offene Augen zu bekommen, kann sehr spannend sein. Aquarell hat eine ganz besondere Leichtigkeit und Schönheit. Jede*r kann es lernen und dabei Spaß haben. Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Wasser-glas, Lappen, Aquarellblock, Pinsel

Farbenpracht beim Aquarell- und Acrylmalen

Workshop **81306**

Samstag, 26.10.19, 13–17 Uhr
Gerhard Knapp
24,00 €
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 für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Abendkurs **84300**

mittwochs ab 02.10.19, 19:30–21:45 Uhr (8x)
Rose Kurz
78,00 €
Gymnasium Gaidorf, VHS-Zentrum

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 – für Anfänger

Abendkurs **86300**

mittwochs ab 16.10.19, 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 lernen Sie ohne Notenkenntnisse die wichtigsten Akkorde zur Begleitung auf der Gitarre. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gitarren können beim Kursleiter geliehen werden.

Ukulele für Einsteiger*innen

Kompaktkurs **86301**

Sonntag, 17.11.19, 10:30–16:30 Uhr
Wolfgang Kern-Bauer
42,00 €
Stadtschule Gaidorf, Kanzleistr. 2,
1. Stock links VHS Raum

Hier lernen Sie einfache Lieder zu begleiten. Schlagtechnik, Zupfen und das Melodiespiel wird geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir machen 45 Minuten Mittagspause. Die Kosten (3 €) für Liedblätter werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibstift. Leih-Ukulelen (Anzahl begrenzt) stehen für 5 € beim Kursleiter (Mail an kern-bauer@gmx.de) (Linkshänder?) zur Verfügung.

Waldbaden – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

Exkursion **91304**

Freitag, 11.10.19, 16–18 Uhr
Elke Sandler
8,00 €
Walderlebnispfad „WeiterWeg“





Ein Aufenthalt im Wald kann helfen, unser Immunsystem zu stärken, den Blutdruck zu senken und Stresshormone abzubauen. Verschiedene achtsame Übungen helfen uns, ganzheitlich in die wohlthuende Waldatmosphäre einzutauchen.

Anfahrt: Gschwend Ortsmitte - Richtung Rothenhar - in Rothenhar Richtung Gaildorf abbiegen auf die K2662/3330, nach ca. 500 m Parkplatz Weiterweg. Bitte bringen Sie sich eine Sitzunterlage mit, warme Kleidung und falls notwendig einen Regenschirm.



Myoreflextherapie – von Kuchen backen zu Pobacken

Vortrag mit Anmeldung **91305**

Donnerstag, 24.10.19, 19:30–21 Uhr

Senge M. Gödl, Bettina Ende, HP für Physiotherapie, Yogalehrerin

8,00 €

Altes Schloss, Wurmbbrandsaal



Die Myoreflextherapie ist eine Therapieform, die im Profisport auf breiter Basis angewendet wird, aber in der Allgemeinheit weitgehend unbekannt ist. Behandelt wird am muskulären (myos) System, man erhält darüber aber auch Zugang zu anderen Organismen und Körperfunktionen. Sind diese im Ungleichgewicht, wird durch die Behandlung eine Regulation angeregt. Um die Entstehung dieser Dysbalancen besser zu verstehen werfen wir auch einen Blick auf die Ernährung. (Kein Kochkurs!)

Fruktoseintoleranz

Vortrag mit Anmeldung **91310**

Mittwoch, 06.11.19, 19–20:45 Uhr

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

8,00 €

Altes Schloss, Alter Stall

Sich gut und ausgewogen zu ernähren, ist mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nicht immer einfach. Hier erfahren Sie: Welche Beschwerden typischerweise auftreten, wie Fruktoseintoleranz diagnostiziert und behandelt wird und welche Besonderheiten als Betroffener zu beachten sind. Informationen über den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen werden ebenfalls besprochen.

Die Augen richtig und schnell schminken

Nachmittagskurs **F 91311**

Freitag, 04.10.19, 15:30–18:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

17,00 €

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

Wenn Sie Ihre Augen schminken, sollten Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer Ihre Augenfarbe berücksichtigen. Wir zeigen tolle Farben, die zu ihrer Augenfarbe perfekt passen und sie zu einem absoluten Highlight machen. Ein tolles Make-up kann schon mit wenigen Schritten und Farben gelingen! Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte ungeschminkt kommen!

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer.

Schminkschule für die Frau

Nachmittagskurs **F 91314**

Samstag, 07.12.19, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

17,00 €

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

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen.

Schritt für Schritt lernen Sie, wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und werden staunen, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-up präsentiert.

Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte ungeschminkt kommen.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer.

Mediterrane Küche

Abendkurs **94301**

Dienstag, 08.10.19, 18:30–21:30 Uhr

Tanja Pejic

26,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule Gaildorf, Schulküche

Gesund & lecker, schnell & einfach. Hier lernen Sie die vielfältige Küche des Mittelmeeres kennen und umzusetzen. Auf dem Menü stehen ein mediterraner Salat mit Gemüse und Mozzarella, Meeresfrüchte mit Pasta und Frittale mit Mascarponecreme.

Suppenwürze selbst gemacht

Abendkurs **94303**

Dienstag, 03.12.19, 18–20 Uhr

Eva Canters, Heilpraktikerin/Hauswirtschaftlicherin

17,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule Gaildorf, Schulküche

Ganz natürlich und frei von Geschmacksverstärkern und unnatürlichen Zusatzstoffen.

Wir stellen gemeinsam aus rohem, unbehandeltem Gemüse eine Suppenwürze her. Reines Steinsalz dient zur Konservierung. Diese Würze ist ein Universalgewürz, die Sie als Grundlage für das Salatdressing, für Suppe, Eintopf und zum Anbraten von Fleisch verwenden können.

Bitte mitbringen: Brettchen, Schälgerät, Gemüsemesser, Schürze, Geschirrhandtuch, Glas oder anderes Gefäß (ca. 300 ml).

Männerkochkurs – Kochen in geselliger Runde

Abendkurs **M 94305**

Dienstag, 05.11.19, 18:30–21:30 Uhr

Tanja Pejic

26,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Parkschule Gaildorf, Schulküche

Bereiten Sie in geselliger Atmosphäre leckere und einfach zu kochende Köstlichkeiten zu. Mit wenigen Handgriffen entstehen neue Varianten ohne großen Aufwand.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Küchenmesser, Vorratsbehältnisse.

Ein Blick in den römischen Kochtopf

Abendkurs **94306**

Dienstag, 19.11.19, 18:30–21 Uhr

Michaela Köhler

13,00 €

Parkschule Gaildorf, Schulküche

Woher kennen wir die Rezepte der Menschen vor ca. 2000 Jahren? Was gehörte zu einem kompletten römischen Menü? Wie wurde konserviert und was gab es bei Festen? Wie waren die Tisch-Sitten in den Provinzen im Vergleich zu Rom? Was haben die Soldaten im Vergleich zur Zivilbevölkerung gegessen? Zum Abschluss werden römische „Versucherle“ hergestellt.

Lebensmittelkosten ca. 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

„Weihnachtsmenü“ – Genießerkochkurs für Paare

Abendkurs **94307**

Dienstag, 12.11.19, 18:30–21:30 Uhr

Margit Brehm, Hauswirtschaftsmeisterin

29,00 € pro Paar

Parkschule Gaildorf, Schulküche

Wir planen und kochen gemeinsam ein mehrgängiges Weihnachtsmenü und haben Spaß beim Schnippeln, Kochen, Rühren und Braten. Natürlich wird gemeinsam gegessen und probiert. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste.

Die Weihnachtsbäckerei für Kinder von 7–11 Jahren

Nachmittagskurs **K** 94308

Freitag, 29.11.19, 15:30–18:30 Uhr
Sonja Breuninger
15,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Parkschule Gaildorf, Schulküche

In der Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei ... oder Kleckerei? Alle backfreudigen Kinder können dies in der Backstube ausprobieren! Wir kneten, backen, verzieren und naschen verschiedene Weihnachtsplätzchen.

Progressive Muskelentspannung

Abendkurs **95300**

montags ab 30.09.19, 20:15–21:15 Uhr (10x)

Jessica Strohmaier, Entspannungs-
pädagogin/Wellnesstrainerin
55,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jakobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen, kann Ihnen die PMR auf geistiger Ebene zur Ruhe, Gelassenheit und Entspannung verhelfen, damit der Körper neue Kraft tanken und wieder ins Lot kommen kann. Bitte mitbringen: Matte/ Decke, bequeme Kleidung, Socken.

Autogenes Training

Abendkurs **95301**

montags ab 30.09.19, 19–20 Uhr (10x)

Jessica Strohmaier, Entspannungs-
pädagogin/Wellnesstrainerin
55,00 €

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: Matte /Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Qi Gong – Harmonie für den Körper

Abendkurs **95302**

dienstags ab 24.09.19, 19:15–20:15 Uhr (8x)

Ulrike Holch, Heilpraktikerin, TCM,
Shiatsu-therapeutin
58,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

In diesem Kurs haben auch Anfänger*innen die Möglichkeit noch einzusteigen.
Kursbeschreibung siehe Kursnummer 96303

Qi Gong – Harmonie für den Körper – für Fortgeschrittene

Abendkurs **95303**

dienstags ab 24.09.19, 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 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.

Faszien und achtsame Bewegung

Abendkurs **95304**

donnerstags ab 10.10.19, 18:15–19:45 Uhr (8x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin,
Gestalt - und Bewegungstherapeutin,
Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
59,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Elastische Faszien (= Bindegewebe) sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gesunden Körper. Bei der Anwendung mit der Faszienrolle können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und Schmerzen lindern. Körper- und Energieübungen sowie achtsame Atmung führen gezielt zu körperlicher Ruhe und Entspannung. Bitte mitbringen: Kleidung, Yogamatte, Yogakissen, Getränk, Faszienrolle falls vorhanden.

Hatha Yoga – Mittwochskurs

Abendkurs **95306**

mittwochs ab 25.09.19, 18–19:30 Uhr (15x)

Antje Kreis, Yogalehrerin (BYV),
Entspannungskursleiterin (BYVG)
72,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 3

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Meditationsübungen kennen. Bitte mitbringen: 1-2 Decken, dicke Socken, falls vorhanden Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Zeit für mich im Oktober/November

Abendkurs **95307**

montags ab 07.10.19, 16:45–17:30 Uhr (5x)

Antje Kreis, Yogalehrerin (BYV),
Entspannungskursleiterin (BYVG)
24,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Zeit für mich im Januar/Februar

Abendkurs **95308**

montags ab 13.01.20, 16:45–17:30 Uhr (5x)

Antje Kreis, Yogalehrerin (BYV),
Entspannungskursleiterin (BYVG)
24,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, um entspannt in die Woche zu starten. Des Weiteren üben Sie in kurzen Sequenzen Entspannungsimpulse, die Sie im Alltag anwenden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: 1-2 Decken, dicke Socken und evtl. ein kleines Kissen.

Mama Yoga + Tanz mit Baby

Nachmittagskurs **F** 95310

donnerstags ab 10.10.19, 15:30–16:30 Uhr (8x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin,
Gestalt - und Bewegungstherapeutin,
Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
45,00 €

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Angebot für Mütter mit ihrem Baby nach der Rückbildungsgymnastik. Wir werden den Körper mit leichtem Yoga stärken und mit achtsamen Tanz geschmeidig machen. Hierbei können die Babies auch getragen wer-



Foto: Ursula Anthropolos



den. Über verschiedene Entspannungstechniken richten wir den Fokus nach Innen und finden in die Ruhe. Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung, Tragetuch o.ä.



Yoga für dich und mich: Eltern-Kind-Yoga

Nachmittagskurs **K** 95316

freitags ab 08.11.19, 14–15 Uhr (2x)

Claudia Hohloch, Entspannungstrainerin und Lerntherapeutin

25,00 € pro Paar

Claudia Hohloch, In der Ebene 5, 74405 Gaildorf/Ottendorf



Ein ganz besonderes Eltern-Kind-Erlebnis: Partnerübungen werden durchgeführt und mit Spaß gemeinsam entspannt. So kann Yoga zu einer ganz neuen Eltern-Kind-Erfahrung beitragen. Für ein entspanntes Training bitte bequeme Kleidung und wärmende Strümpfe mitbringen.

Geeignet für Kinder ab 5 Jahre.



100 Minuten Entspannung

Nachmittagskurs **S** 95317

Samstag, 16.11.19, 15–16:40 Uhr

Antje Kreis, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)

7,00 €

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum



Wir nehmen uns 100 Minuten Zeit für uns, um in eine bewusste Körperwahrnehmung zu kommen. Atmung, Konzentration und Phantasie sind wertvolle Elemente, die uns beim Entspannen und Loslassen unterstützen können. Ohne Erfolgsdruck oder Leistungsorientierung, einfach sein und wahrnehmen. Bitte mitbringen: 1-2 Decken, bequeme Kleidung, wer hat ein Sitz-/Meditationskissen, wenn benötigt kleines Kissen/Nackenhörnchen.

Entspannt durch den Alltag

Nachmittagskurs **S** 95320

Freitag, 18.10.19 von 16:30–19 Uhr

Claudia Hohloch, Entspannungstrainerin und Lerntherapeutin

16,00 €

Claudia Hohloch, In der Ebene 5, 74405 Gaildorf/Ottendorf

Work-Life-Balance - Wie kann ich mein Arbeits- und Privatleben harmonisch miteinander verbinden um dadurch mehr Lebensqualität zu erlangen? Die Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensaufgaben und Motivationen kann helfen, Zeitfresser zu entlarven. Es werden Übungen zur inneren Stärke und den eigenen Werten durchgeführt sowie Entspannungsmethoden vorgestellt. Die Übungsunterlagen dienen auch als Nachschlagewerk für zu Hause. Bitte mitbringen: Schreibsachen, bequeme Kleidung.

Kursleitende stellen sich vor

Lena Schwarz



Foto: privat

Lena (22) ist ein stets gutgelauntes und strahlendes Energiebündel mit 6-jähriger Erfahrung als Kurstrainerin. Ohne Bewegung geht bei Lena gar nichts, Sport begleitet sie schon ihr ganzes Leben: mit Ballett und Garde fing alles an, heute ist der kleine Drill Instruktor, wie Ihre Kursbesucher sie liebevoll nennen, bei Stepp-Aerobic und auch 4STREATZ® angekommen. Wer gleichzeitig lächeln und schwitzen will, ist bei ihr genau richtig.

Outdoor-Workout

Vormittagskurs **S** 96300

montags ab 23.09.19, 9:30–10:30 Uhr (5x)

Anita Frey

25,00 €

Sportplatz bei der Reithalle Gaildorf

Abwechslung statt Trainingsplan, Spaß und Motivation beim Training an der frischen Luft mit Gleichgesinnten. Jede*r kann die Intensität passend zu seinem Fitness Level bestimmen und zusätzlich sein Immunsystem stärken. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Matte.

Krav Maga – das Selbstverteidigungssystem

Wochenendkurs **S** 96301

Samstag, 23.11.19 von 14–18 Uhr

Sonntag, 24.11.19 von 10–14 Uhr

Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer

55,00 €

„Krav Maga“ Trainingsraum, Häuserbachstr. 24, 74405 Gaildorf

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen die auch unter hohem Druck schnell abrufbar sind. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effizien-

te Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk.

4STREATZ® – Tanz wie du bist!

Abendkurs **S** 96302

donnerstags ab 26.09.19, 16:45–17:45 Uhr (10x)

Lena Schwarz

46,00 € bei 7-8 Personen

36,00 € ab 9 Personen

Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

Ob Anfänger*in oder Profis, hier tanzen alle gemeinsam. Die 4STREATZ® Moves fördern die wichtigsten Muskelgruppen und mit dem integrierten Intervalltraining wird die Ausdauer trainiert. 4STREATZ® vereint die fünf beliebtesten Stile wie Aerobic, House, Jazz, Hip-Hop und Latino zu einer mitreißenden Choreografie.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinken und viel gute Laune

Beckenbodentraining für Frauen und Männer

Nachmittagskurs **S** 96304

donnerstags ab 26.09.19, 17–18 Uhr (10x)

Doris Maier

52,00 € bei 6 Personen

45,00 € ab 7 Personen

Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Spezielle Bewegungen und gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Mit dem Beckenbodentraining können Sie aktiv etwas für den eigenen 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: Decke und kleines Kissen

Pilates-Training in Kombination mit Fitness-Gymnastik

Abendkurs **S** 96305

mittwochs ab 25.09.19, 19:45–20:45 Uhr (15x)

Anna Maier, Pilates Instructor, Doris Maier

55,00 € bei 8–10 Personen

45,00 € ab 11 Personen

Sporthalle Gaildorf Gymnastikraum 3

Wir trainieren den ganzen Körper durch Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Unser Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, vor allem im Beckenboden-, Bauch- und Rückenbereich und eine Verbesserung der Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Kursleitende stellen sich vor

Anna Maier



Foto: privat

Ich bin 20 Jahre alt und habe das Ernährungswissenschaftliche Gymnasium in Schöbisch Hall besucht. Dort habe ich im Juli 2018 mein Abitur bestanden. Im Gaidorfer Schulzentrum habe ich von September 2018 bis Februar 2019 ein FSJ gemacht. Meine Pilates-Trainer-Ausbildung habe ich an der Akademie für Sport und Gesundheit in Stuttgart gemacht.

Bodystyling-Stretching-Kondition

Abendkurs 96308

donnerstags ab 26.09.19, 18–19 Uhr (15x)
Doris Maier
55,00 € bei 8–10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Mit modernen Rhythmen und leichten Step-Aerobic-Elementen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Dadurch kann sich sowohl die Koordination, als auch die Kondition verbessern. Anschließend werden wir die Muskulatur gezielt und wirksam aufbauen. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bauch – Beine – Po

Abendkurs F 96309

donnerstags ab 26.09.19, 19–20 Uhr (15x)
Doris Maier
55,00 € bei 8–10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Gezielte Übungen mit musikalischer Begleitung. Das Aufwärmprogramm beginnt mit Step-Aerobic. Das Training der Muskelgruppen von Bauch-Beine-Po kräftigt und kann eine aufrechte Körperhaltung fördern. Ein Dehn- und Entspannungsprogramm rundet die Stunde ab.

Bodycoaching

Abendkurs 96310

donnerstags ab 26.09.19, 20–21 Uhr (15x)
Doris Maier
55,00 € bei 8–10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Beim Bodycoaching wird der Körper ganzheitlich betrachtet und trainiert, die Integration von Bewegung, Atmung und mentaler Kontrolle steht im Vordergrund. Ziel des Kurses ist es, die Körpermitte, das so genannte Powerhouse, zu stabilisieren und zu kräftigen und einen geschmeidigen und freien Bewegungsfluss in den Gelenken zu ermöglichen.

Ganzkörpertraining Fit und Fun

Abendkurs 96311

dienstags ab 24.09.19, 18–19 Uhr (15x)
Anita Frey
55,00 € bei 8–10 Personen
45,00 € ab 11 Personen
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- & Wahrnehmung zu verbessern und Rückenproblemen vorzubeugen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Faszien-Fitness-Training

Abendkurs 96312

montags ab 23.09.19, 17:45–18:45 Uhr (13x)
Anita Frey
57,00 € bei 7-8 Personen
46,00 € ab 9 Personen
Limpurghalle Gaidorf, Gymnastikraum

Man weiß heute, dass Faszien Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden haben. Verlieren sie ihre Elastizität und Gleitfähigkeit durch Verletzungen, Bewegungsmangel oder Überbelastung, können Krankheiten und Schmerzsyndrome folgen. Wir versuchen mit einer Kombination aus dynamischen und stabilisierenden Übungen, wieder Elastizität in die Faszien zu bekommen (mit und ohne Sportgeräte). Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

PILOXING®-Training

Abendkurs 96314

dienstags ab 24.09.19, 19–20 Uhr (13x)
Anita Frey
57,00 € bei 7-8 Personen
46,00 € ab 9 Personen
Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 2

PILOXING® ist ein forderndes Intervall-Training mit dem Ziel das Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und den Körper zu formen und straffen. Die Box-Elemente können Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer fördern. Um den Muskelaufbau-Effekt speziell für die Arme zu verstärken, kann man Handschuhe (je 250g) tragen, die als Gewicht dienen. PILOXING® wird barfuß (oder in Stoppersocken/ABS-Socken) trainiert. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Funktionelle Gymnastik für Männer

Abendkurs M 96315

donnerstags ab 26.09.19, 20–21 Uhr (10x)
Anita Frey
51,00 €
Sporthalle Gaidorf, Gymnastikraum 3

Dies ist ein Trainingsabend für alle, die sich gerne sportlich betätigen möchten. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Mobilität. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Zusammen mit Musik trainieren wir mit und ohne Sportgeräte. Bitte mitbringen: Getränk, Sportkleidung.

Zumba Fitness®

Abendkurs 96316

dienstags ab 24.09.19, 20:15–21:15 Uhr (15x)
Christine Schmidt
55,00 € bei 8-12 Personen
47,00 € ab 13 Personen
Gymnastikraum 2, Sporthalle Gaidorf

ZUMBA FITNESS® macht Spaß. Es ist leicht zu lernen, effektiv und man bekommt nicht genug davon. Aus der Kombination von süd-amerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitness-training. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.



**Zumba Gold® am Vormittag**Vormittagskurs **96318****dienstags ab 24.09.19, 9–10 Uhr (10x)**

Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
46,00 € bei 7-8 Personen
36,00 € ab 9 Personen
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum



Für Einsteiger*innen. ZUMBA Gold® ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun und können in jedem Alter erlernt werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

**Zumba Gold® mit Bianca Dörr**Abendkurs **F 96319****freitags ab 27.09.19, 18:15–19:15 Uhr (12x)**

Bianca Dörr, Zumba-Instructor
50,00 €
Gymnastikraum Graf Pückler Therapiezentrum



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

**100 Minuten Zumba Fitness®**Nachmittagskurs **F 96320****Samstag, 12.10.19, 14–15:40 Uhr**

Bianca Dörr, Zumba-Instructor,
Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
7,00 €
Sporthalle Gaildorf Gymnastikraum 3

100 Jahre Volkshochschulen - wir feiern mit ZUMBA FITNESS® ist eine gute Kombination aus lateinamerikanischen und internationalen Tänzen in Verbindung mit Aerobic Einlagen. Es macht nicht nur Spaß, sondern kann auf Dauer die Ausdauer und das Rhythmusgefühl steigern. Wir kombinieren Tanz mit Fitnessübungen. Mitmachen kann jede*r der/die Lust und Spaß an Bewegung hat.

Laufeinsteigerprogramm – In 7 Wochen von 0 auf 5 kmAbendkurs **96321****freitags ab 27.09.19, 17–18 Uhr (7x)**

Sascha Maier, Sportlehrer
31,00 €
Treffpunkt: Kocherwiesen Gaildorf

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen um fit für ein regelmäßiges Lauftraining zu

werden. Sie erhalten im Kurs einen zielgruppengerechten Trainingsplan und lernen Kraft- und Stretchingübungen, die dafür sorgen, dass die beanspruchte Muskulatur gepflegt wird und Verletzungen vermieden werden können. Regelmäßiges Lauftraining hilft dabei, die allgemeine Kondition zu verbessern, den Ruhepuls zu senken und die Belastbarkeit zu steigern.

Tanzkurs INachmittagskurs **97312****Samstag ab 12.10.19, 26.10., 09.11., 23.11., 14.12., 11.01.20., 25.01.20., 01.02.20 jeweils von 16–17 Uhr**

Loredana Graziosa
63,00 € (pro Paar)
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

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 IIINachmittagskurs **97313****Samstag ab 12.10.19, jeweils von 17–18 Uhr (Kurstage wie bei Kurs 97312)**

Loredana Graziosa
63,00 € (pro Paar)
Sporthalle Gaildorf, Gymnastikraum 2

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 KreistänzeNachmittagskurs **S 97318****donnerstags ab 12.09.19, 15:30–17 Uhr (5x)**

Susi Buckel
36,00 €
Limpurghalle Gaildorf, Gymnastikraum

Für Frauen und Männer. Tanzen bietet die Möglichkeit in ganzheitlicher Weise unsere Gesundheit zu trainieren Lebensfreude. Wir nutzen die Muskeln und Gelenke, kommen in gute Koordination und bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Wir bewegen mit den leisen Tönen bis zu schwungvoller Musik aus aller Welt. Vorkenntnisse oder Partner/in sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Schlappchen oder weiche Sportschuhe.

Line Dance – Kurs I für Einsteiger*innenAbendkurs **97319****freitags ab 27.09.19, 16:30–17:30 Uhr (10x)**

Renate Beger
55,00 €
Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Kurs I ist für Teilnehmende ohne Kenntnisse. Wir tanzen auf Rock-, Pop- und lateinamerikanische Musik. Line Dance Kurse sind für Männer und Frauen. Sämtliche Rhythmen (Cha Cha, Fox, Rumba, Walzer usw.) sind angesagt. Jeder tanzt für sich in Linien hinter und nebeneinander. Der „Partner“ ist die Formation.

Line Dance – Kurs IIAbendkurs **97320****freitags ab 27.09.19, 17:30–18:45 Uhr (13x)**

Renate Beger
69,00 €
Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Kurs II ist für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen und Wiedereinsteiger*innen.

Line Dance – Kurs IIIAbendkurs **97321****freitags ab 27.09.19, 18:45–20 Uhr (13x)**

Renate Beger
69,00 €
Stadtschule, Kanzleistr. 2, Eingang über Schulstr., VHS

Kurs III ist für Fortgeschrittene und Personen mit sehr guten Kenntnissen.

Freies Tanzen für Männer und FrauenAbendkurs **97323****donnerstags ab 10.10.19, 17:15–18:15 Uhr (8x)**

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
45,00 €
Sporthalle Gaildorf Gymnastikraum 3

Movement Medicine ist eine Bewegungspraxis, die uralte Traditionen mit modernem Wissen verbindet. Mit Musik aus verschiedenen Stilrichtungen tauchen wir ein und lassen uns vom eigenen Tanz überraschen. Es eignet sich für jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Wechselkleidung, Schlappchen oder Socken (wir können auch barfuß tanzen)