

„Du bewohnst ein atmendes Wunder“ (Käptn Peng)

Tun Sie sich selbst und Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

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

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

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



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Gesundheit

Leila Rothmund

Tel. (0791) 97066-19

l.rothmund@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 61 Medizin und Heilmethoden
- 63 DIAKademie
- 65 Ernährung
- 69 Entspannung
- 71 Yoga
- 74 Qi Gong und Tai Chi
- 75 Meditation
- 76 Rücken Fit
- 78 Pilates
- 78 Fitnessgy,mastol
- 81 Zumba und Latin
- 82 Im Wasser
- 82 Draußen
- 84 Bewegung für Kinder
- 85 Tanz

MEDIZIN UND HEILMETHODEN

Ein Abend rund ums Impfen

Vortrag mit Anmeldung **91002**

Mittwoch, 20.11.19, 19:30–21 Uhr
gebührenfrei
Haus der Bildung

Die wichtigsten Informationen und Fragen rund ums Thema „Impfen“ werden an diesem Abend von einem/einer Vertreter*in des Gesundheitsamtes und Herrn Dirk Schade (Berater und Coach) vorgestellt und besprochen. Zusätzliche Referent*innen standen zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Aktuelle Informationen unter www.vhs-sha.de. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

24-Stunden-Betreuung durch Mittel- und Osteuropäerinnen

Vortrag mit Anmeldung **S 91003**

Donnerstag, 14.11.19, 19–21 Uhr
Jasmin Kiekert, M.A., akademische Mitarbeiterin KH Freiburg
gebührenfrei!
Haus der Bildung

Die Versorgung eines hilfebedürftigen Menschen ist für viele Angehörige auf Dauer nicht leistbar. Seit Jahren steigt die Anzahl der Haushalte, die eine Betreuungskraft aus Mittel- und Osteuropa einsetzen. Die Referentin greift wichtige Aspekte und Perspektiven auf und stellt die Komplexität

Diak: Führung „Blick hinter die Kulissen“

Vortrag mit Anmeldung **91036**

Dienstag, 08.10.2019, 15–17:30 Uhr
Manuela Giesel, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit
gebührenfrei
Treffpunkt: Eingang des Diakonieklinikums, neues Bettenhaus

Das Diak kennt nahezu jeder in Schwäbisch Hall und Umgebung. Neben der stationären Altenhilfe und dem ambulanten Pflegedienst ist das Diakonieklinikum als Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg einer der zentralen Geschäftsbereiche. Hier werden jährlich 77.000 Patienten stationär und ambulant behandelt. Durch die Führung wird Ihnen ein Eindruck vermittelt, wie ein moderner Krankenhausbetrieb funktioniert. Die Teilnahme an der Führung ist nur mit Voranmeldung möglich. Treffpunkt ist der Eingang des neuen Bettenhauses

der persönlichen Verflechtungen und Erwartungen dar und die daraus resultierenden Konfliktpotentiale. Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt und der Fachgruppe Leben mit Demenz

Gut alt werden – ein exklusiver Gesprächsnachmittag mit Rainer Langhans

Nachmittagskurs **S 91005**

Freitag, 15.11.19, 14–17 Uhr
Rainer Langhans
35,00 €
Haus der Bildung

Rainer Langhans (geb. 1940) hat ein bewegtes Leben hinter sich und ist jung geblieben. Im Gespräch wird die zentrale Frage „Wie wird man gut alt?“ im Mittelpunkt stehen. In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

100 Tage vegan

Vortrag mit Anmeldung **91006**

Dienstag, 19.11.19, 20–21 Uhr
Cornelia Theresia Rahl, Heilpraktikerin, Paar- & Familiencoach
9,00 €
Haus der Bildung

Dieser Vortrag beantwortet die wichtigsten Fragen zur veganen Ernährung. Zusätzlich gibt es Buchtipps und Rezeptvorschläge die dazu einladen können, sich 100 Tage vegan zu ernähren. Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de

Die gestresste Gesellschaft – was tun?

Workshop **91008**

Dienstag, 11.02.20, 19–21:30 Uhr
9,00 €
Haus der Bildung

Ein Abend der sich der Frage widmet, welche Methoden es zur Stressbewältigung gibt. Im Rahmen eines Vortrages und verschiedenen Kurz-Workshops kann praktisch der individuelle Weg zu mehr Entspannung entdeckt werden. Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de

In Kooperation mit Samariterstiftung Obersontheim, Sozialpsychiatrie Region Landkreis Schwäbisch Hall, Evangelische Familienbildung Schwäbisch Hall, Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit Schwäbisch Hall, Katholische Erwachsenenbildung Kreis Schwäbisch Hall e.V., Stiftung Zeit für Menschen, Evang. Kreisbildungswerk Schwäbisch Hall

„Zeigt her eure Füße“ – 15. DIAK Gefäßtag

Vortrag ohne Anmeldung **91010**

Samstag, 12.10.2019, 9–12 Uhr
PD Dr. Claus-Georg Schmedt, Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie, Gefäßzentrum gebührenfrei
Haus der Bildung

Durch Vorsorgeuntersuchungen und frühzeitige Diagnose von Gefäßerkrankungen können mit Änderungen der Lebensgewohnheiten und Medikamenten häufig schwerwiegende Komplikationen oder Operationen vermieden werden. Die Chefarzte des Gefäßzentrums am Diak (Privatdozent Dr. Claus-Georg Schmedt (Gefäßchirurgie) und Professor Dr. Martin Libicher (Radiologie) informieren Sie umfassend und steht viel Zeit für Fragen zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de

Der Gefäßtag findet unter der Schirmherrschaft der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) statt und richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie an alle Interessierten.



Basiskurs Demenz Partner

Vortrag mit Anmeldung **S 91009**

Dienstag, 22.10.19, 19:30–21 Uhr
Regine Hammer, Krankenschwester, Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz
gebührenfrei!
Haus der Bildung

In diesem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zuhause leben zu können. Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Alle Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.demenz-partner.de in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Landkreis Schwäbisch Hall

100 Tage Basische Ernährung – was passiert in meinem Körper?

Abendkurs **91011**

Donnerstag, 07.11.19, 18–19:30 Uhr
Thomas Schwan
9,00 €
Haus der Bildung





In diesem Vortrag erfahren Sie, wie und warum eine Übersäuerung des menschlichen Körpers entsteht und wie man dieser durch eine Ernährungsumstellung entgegenwirken kann. Schon nach 100 Tagen können die ersten positiven Effekte im Körper spürbar sein. Solange benötigt es in der Regel, bis das saure Milieu Ihrer Zellen aus Ihrem Stoffwechsel verschwindet. Jetzt setzt die Säure-Basen-Balance ein und Ihr Körperstoffwechsel wird zunehmend aktiviert.



Alles Alltag! Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Vortrag mit Anmeldung **91012**



Mittwoch, 25.09.19, 19:30–21 Uhr

Peter Wißmann
gebührenfrei
Haus der Bildung



Für Menschen mit einer demenziellen Veränderung gibt es vermehrt Alternativen zum Pflegeheim: in kleinen und überschaubaren Wohngemeinschaften im Ort oder sogar auf einem Bauernhof erleben die Bewohnerinnen und Bewohner Normalität und Alltag. Sie sind, nach ihren individuellen Möglichkeiten, in die Tagesabläufe eingebunden und können sinnhaft tätig statt beschäftigt werden.



Peter Wißmann, Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter von Demenz Support Stuttgart, stellt diese neuen Wohnformen vor.



In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt und der Fachgruppe Leben mit Demenz



„Stell dir vor du bist gesund“

Vortrag mit Anmeldung **91013**

Donnerstag, 13.02.20, 20–21:30 Uhr

Ursula Windisch
9,00 €
Haus der Bildung

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen darüber, wie Körper, Psyche und Immunsystem zusammenwirken und wie die Immunitätslage aus eigener Kraft gestärkt und Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Allein durch die Vorstellung gesund zu sein, kann der „innere Arzt“ aktiviert und Heilung angestoßen werden.

Raus aus dem Hamsterrad – gesundes Verhalten lernen

Abendkurs **91014**

donnerstags ab 06.02.20, 18–19:30 Uhr (7x)

Inge Beigelbeck, Gestalttherapeutin,
Gewichtscoach
85,00 €
Haus der Bildung

Verhaltensmuster und schlechte Gewohnheiten sind oft sehr hartnäckig und können die Lebensqualität schwächen. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten die Methode der Selbsthypnose bietet um Veränderungen anzustoßen und wie sie dazu dienen kann, ungesunde Verhaltensmuster abzulegen, mehr Bewegung in unser Leben zu bringen, Gewicht zu verlieren und somit den inneren Schweinehund zu überlisten.

Einschlafen leicht(er) gemacht

Vortrag mit Anmeldung **91015**

Montag, 21.10.19, 18–19:30 Uhr

Brigitte Hirth, Entspannungspädagogin
9,00 €
Haus der Bildung

Gerade dann, wenn wir den Schlaf dringend brauchen, lässt er häufig besonders lange auf sich warten. Wie können wir uns aus dieser Situation befreien? Antworten auf diese Fragen sowie neue Erkenntnisse aus der Schlaf-Forschung, heitere Einschlaf-Geschichten und zahlreiche Anregungen unterstützen Sie dabei, Ihre individuell passende Lösung zu finden.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibstift

Mein Kind ist verletzt – was tun?

Wochenendkurs **91016**

Samstag, 14.09.19, 9–15 Uhr

Simone Posovszky-Timm
45,00 €
Haus der Bildung

Während dieses Tagesseminars erfahren Sie, wie Sie einem Säugling oder Kleinkind in einem Notfall erste Hilfe leisten können. Kinder brauchen andere Maßnahmen als Erwachsenen. Hier lernen und üben Sie, worauf Sie achten müssen und was Sie in welcher Situation tun können. Es geht zudem auch darum, den Blick dafür zu schärfen, damit Unfälle etc. erst gar nicht passieren.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Stillkind mitbringen.

In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum Pffiffikus



Diakoneo

weil wir das Leben lieben.

DIAKademie: Aktuelles rund um Medizin und Gesundheit an der VHS

Diak Klinikum Schwäbisch Hall gGmbH .
Diakoniestraße 10 . 74523 Schwäbisch Hall . Tel.: 0791 753-1
E-mail: info@diakoneo.de . www.diakoneo.de

Kostenlos
und ohne
Anmeldung

DIAKademie

In der DIAKademie erfahren Sie den neuesten Stand zu aktuellen Themen der Medizin – von Experten und Expertinnen vor Ort. Kommen Sie ins Gespräch mit den Ärzten und Ärztinnen des Diak Klinikums.

Alle Veranstaltungen finden gebührenfrei im Haus der Bildung statt.

DIAKademie 44: Gesundheitliche Schäden durch Prothesenverschleiß

Vortrag ohne Anmeldung **91030**

Dienstag, 01.10.2019, 19–20:30 Uhr

Dr. Dirk Steinhagen, Chefarzt der Chirurgie II, Orthopädie

Pro Jahr werden in Deutschland circa 300.000 Hüft- und Knieprothesen implantiert. Häufige Ursachen für revisionsendoprothetische Eingriffe ist der Verschleiß des Gelenks. Nicht rechtzeitig entdeckt, können Infektionen, Knochendefekte und sogar Organschäden entstehen. Warum Sie regelmäßig Ihre Endoprothesen untersuchen lassen sollten und welche Risiken eine Gelenkentzündung bergen, erklärt Dr. Dirk Steinhagen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie.

DIAKademie 45: Die Schilddrüse – Kleines Organ große Wirkung

Vortrag ohne Anmeldung **91031**

Dienstag, 05.11.2019, 19–20:30 Uhr

Madeleine Rupp, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Die Schilddrüse produziert für den Menschen lebenswichtige Hormone T3 und T4 und spielt eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel. Produziert das Organ zu viel oder zu wenig dieser Hormone, kann das gravierende Auswirkungen haben. Häufig liegen knotige Veränderungen der Schilddrüse vor, die weder eine Über- noch Unterfunktion aufzeigen. Hierbei ist es entscheidend zu klären, ob eine konservative Therapie / Verlaufskontrolle sinnvoll ist oder ob eine Operation erforderlich ist.

DIAKademie 46: Vernissage – Karikaturen zu Sterben, Tod und Trauer

Vortrag ohne Anmeldung **91032**

Dienstag, 03.12.2019, 19–20:30 Uhr

PD Dr. med. Birgit Herting, Chefärztin der Klinik für Neurologie und Gerontoneurologie, Bärbel Koch-Baisch

Karikaturen zu Sterben, Tod und Trauer – „Sie hat mir der Himmel geschickt“. Sterben, Tod und Trauer sind in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabu. Die Ausstellung will dazu beitragen, Ja zum Le-

ben im Sterben zu sagen und auf unkonventionelle Weise zum Nachdenken über diese Themen anregen. Begleitet wird die Ausstellung von einem Rahmenprogramm in Zusammenarbeit mit Oberin Pfarrerin Bärbel Koch-Baisch und der Klinik für Neurologie und Gerontoneurologie unter Leitung von Chefärztin PD Dr. Birgit Herting.

In Kooperation mit dem Diakoneo, dem Krebsverein und dem Hospizverein Schwäbisch Hall

DIAKademie 47: Perspektiven für ein Leben mit Diabetes

Vortrag ohne Anmeldung **91033**

Dienstag, 21.01.2020, 19–20:30 Uhr

Prof. Dr. Markus Menges, Chefarzt Innere Medizin II, Darmkrebszentrum Hohenlohe, Regina Schury, Diabetes-Beraterin

An Zuckerkrankheit leiden in Deutschland nach konservativen Schätzungen 8-9 Millionen Menschen. Das heißt, jeder zehnte ist betroffen. Die Mehrzahl der Diabetiker kommt jedoch nicht aufgrund der Erkrankung in Krankenhaus, sondern wegen anderer Beschwerden. Eine erfolgreiche Behandlung dieser Erkrankungen hängt jedoch auch von einer optimalen Therapie des Diabetes selbst ab. Chefarzt Professor Dr. Markus Menges, sowie Diabetes-Beraterin Regina Schury, sowie weitere Diabetesberaterinnen, informieren über Perspektiven für ein Leben mit Diabetes.

DIAKademie 48: Durchblutungsstörungen erkennen und behandeln

Vortrag ohne Anmeldung **91034**

Dienstag, 04.02.2020, 19–20:30 Uhr

PD Dr. Claus-Georg Schmedt, Chefarzt Klinik für Gefäßchirurgie, Gefäßzentrum, Im Rahmen des Vortragsabends werden die häufigsten Ursachen für Beinbeschwerden vorgestellt und es wird anschaulich erklärt, welche Untersuchungen und Behandlungen notwendig sind. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Vorbeugung von „Schaufensterkrankheit“ und „offenem Bein“. Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de

In Kooperation mit dem Förderverein für Kinder- und Jugendmedizin Schwäbisch Hall-Hohenlohe am Diak Klinikum

100 Jahre alt werden

Vortrag mit Anmeldung **91017**

Mittwoch, 09.10.19, 18–21 Uhr

Michaela Spiess, Ernährungstherapeutin (B.Sc.) 9,00 €

Haus der Bildung

Grundlage der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ist der Erhalt der Funktionsfähigkeit unseres Stoffwechsels und der Organsysteme, wie Herzkreislaufsystem, Gehirn, Bewegungsapparat, Immunsystem, Sinnesorgane etc.

In diesem Vortrag wird vorgestellt, wie die Prävention mit Ernährung & Bewegung funktioniert, auch in Zusammenhang mit unterschiedlichen Volkskrankheiten. Gleichsam wird die innere Uhr (Chronobiologie) berücksichtigt und wie die psychischen Speicher gefüllt werden könnten.

Was tun bei Rheuma und Arthrose?

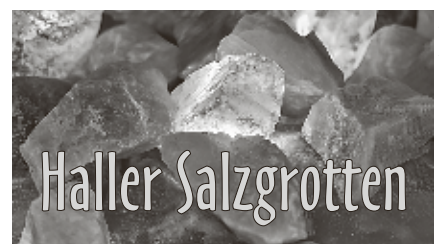
Vortrag mit Anmeldung **91018**

Mittwoch, 16.10.19, 18–21 Uhr

Michaela Spiess, Ernährungstherapeutin (B.Sc.) 9,00 €

Haus der Bildung

Bei der rheumatoiden Arthritis ist das Ziel, die Entzündung der Gelenkinnenhaut zu lindern, bei der Arthrose, die degenerative Veränderung der Knorpel- und Knochenstruktur nicht weiter zu fördern. Wie dies kostengünstig und aktiv gelingen kann wird veranschaulicht. Eine Präsentation über eine vielfältige Küche runden den Vortrag am Ende ab.



Anzeige

Unser Tipp für Allergiegeplagte: 45 Min. Entspannung und Regeneration in heilsamem Mikroklima mit Totem-Meer-Salz, Himalaya-Salz und Haller Sole.

Termine nach Voranmeldung.

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

SOLEBAD 
SCHWÄBISCH HALL

WEILERWIESE 7 | TEL. 0791 7587-130



**Kursleitende stellen sich vor****Sabine Biehler**

Foto: privat

Ich bin 1973 in Stuttgart geboren und von Beruf Krankenschwester in der Intensivpflege. Seit November 2014 bin ich Dozentin in medizinischen Bereichen, Notfallmanagement, Präventionsmanagement und Gesundheitsmanagement.

Seit 2017 bin ich ganzheitliche Ernährungsberaterin mit eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Histamin-vermittelte Erkrankungen, Leaky-Gut und multiple Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Faszien – Einblicke in einen unterschätzten Teil unseres KörpersVortrag mit Anmeldung **91019****Mittwoch, 13.11.19, 20–21:30 Uhr**

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

9,00 €

Haus der Bildung

Faszien waren lange Zeit unterschätzt. Neue Erkenntnisse gewähren nun ein tieferes Verständnis zur Entstehung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

100 Tage Intermittierendes FastenVortrag mit Anmeldung **91024****Montag, 20.01.20, 18–20 Uhr**

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungs-

beraterin

9,00 €

Haus der Bildung

Rehabilitationszeit für die wichtigsten Stoffwechselorgane. 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. Für unser wichtigstes Stoffwechselorgan – die Leber – eine erholsame Zeit. Warum das so ist und was unsere Darmgesundheit damit zu tun hat, erfahren Sie in diesem Vortrag.

In Kooperation mit der Evangelischen Fami-

WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Der Welttag für seelische Gesundheit am 10. Oktober wurde erstmals im Jahr 1992 auf Initiative der World Federation for Mental Health, einer globalen Organisation für seelische Gesundheit mit Mitgliedern und Kontakten in vielen Ländern, gefeiert.

Jedes Jahr im Oktober gibt es weltweit ein Programm zur Sensibilisierung für psychische Erkrankungen und ihren Auswirkungen auf die Menschen. Zusammen mit den Kooperationspartnern wollen wir auf diesen Welttag aufmerksam machen, der dieses Jahr unter dem Motto „Suizidprävention“, steht.

In Kooperation mit: Samariterstiftung Obersontheim, Sozialpsychiatrie Region Schwäbisch Hall, Evangelische Familienbildung Schwäbisch Hall, Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit Schwäbisch Hall, Katholische Erwachsenenbildung Kreis Schwäbisch Hall e.V., Stiftung Zeit für Menschen, Evang. Kreisbildungswerk Schwäbisch Hall, LandFrauen Kreisverband Schwäbisch Hall

„Im Leben bleiben“

Vortrag ohne Anmeldung

91004**Montag, 14.10.2019, 19–20:30 Uhr**

Birgit Bronner, Dipl.Theologin und Pastoralreferentin

gebührenfrei

Haus der Bildung

Frau Birgit Bronner, Leiterin des Arbeitskreis Leben e.V. Heilbronn, Dipl. Theologin und Pastoralreferentin informiert darüber, wie man Menschen in schwersten Lebenskrisen und bei Suizidgefahr helfen kann.

Film: Wenn einer von uns stirbt, geh ich nach Paris**Dienstag, 08.10.19, 20–22 Uhr**

6,00 €

Kino im Schafstall, Im Lindach 9, 74523 Schwäbisch Hall

Der Regisseur Jan Schmitt begibt sich in seinem Dokumentarfilm auf die Suche nach den Umständen, die seine Mutter dazu brachten, sich mit 53 Jahren das Leben zu nehmen. Im Anschluss des Films sind Sie zum Gespräch herzlich eingeladen.

Film: Ein Mann namens Ove**Donnerstag, 24.10.19, 20:30–22:30 Uhr**

7,00 €

Kino Klappe, Kirchberg an der Jagst

Seit dem tragischen Tod seiner Frau Sonja vor ein paar Monaten lebt der grantige Witwer Ove (Rolf Lassgaard) völlig zurückgezogen in seiner Wohnsiedlung in Schweden und tyrannisiert seine Nachbarn. Er will seiner Sonja folgen, doch seine neue und liebenswerte Nachbarin Parvaneh begleitet ihn ins Leben zurück. Im Anschluss des Films sind Sie zum Gespräch herzlich eingeladen.

lienbildung und dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Reha für Kinder und Jugendliche

Vortrag ohne Anmeldung

91025**Dienstag, 12.11.19, 19–20:30 Uhr**

Jana Fleischer, Ansprechpartnerin Präventi-

on und Reha DRV, Dieter Bollenbach,

Stv. Regionaldirektor DRV

gebührenfrei

Haus der Bildung

Die gesetzliche Rentenversicherung bietet auch für Kinder und Jugendliche eine Rehabilitation (kurz: Reha) an. Wenn sie zum Beispiel Krankheiten der Atemwege, allergische Krankheiten, Hauterkrankungen, Übergewicht oder Verhaltensstörungen haben

und alle Voraussetzungen erfüllt sind, übernimmt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) dafür sämtliche Kosten.

In diesem Vortrag erläutern Experten von der DRV Baden-Württemberg, was eine Kinderreha bietet und wie man sie beantragt.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Kompaktkurs

91026**Montag, 11.11.19, 18:30–21:30 Uhr**

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungs-

beraterin

18,00 €

Haus der Bildung

Ein ganzheitliches Konzept für ein gesundes Leben. Das Seminar mit Workshop in-

formiert über die Grundlagen dieser fernöstlichen Heilkunst und geht auf folgende Themen näher ein: Die 5 Elemente (Test des Elemente-Typus mit Auswertung), die menschliche Zunge - ein Spiegel des Inneren - was lässt sich darauf erkennen?, die Ernährung nach TCM, Integration der Grundsätze der TCM im Alltag

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung und dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Kindern und Erwachsenen

Vortrag mit Anmeldung

91027

Montag, 03.02.20, 18–20 Uhr

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin
9,00 €

Haus der Bildung

Nahrungsmittelunverträglichkeiten waren vor 50 Jahren noch eine Seltenheit. Heute begleiten und belasten Fruktose-, Laktose-, Gluten- und Histaminintoleranz eine sehr breite Schicht der Bevölkerung. Oft sind vor allem Kinder betroffen. An diesem Abend werden mögliche Ursachen aufgezeigt und Informationen über die Hintergründe von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten erteilt. Dazu gehören die Symptome, Möglichkeiten der Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung und dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Ayurveda – ein Leben in Harmonie

Vortrag mit Anmeldung

91028

Dienstag, 22.10.19, 20–21:20 Uhr

Mira Singh, Sport-, Gymnastik-, Yoga- und Meditationslehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz
9,00 €

Haus der Bildung

Das ayurvedische Wissen ermöglicht ein Leben im Einklang mit der eigenen Natur und den äußeren Einflüssen – ganzheitlich gesundheitsorientiert, individuell und undogmatisch. In diesem Vortrag erfahren Sie, was sich hinter dem alten und immer noch aktuellen, indischen Heilsystem verbirgt und wie das Wissen auf die Ernährung und den Lebensstil angewandt werden kann.

Wegweiser durch die Kosmetik-Welt

Vortrag mit Anmeldung

91023

Donnerstag, 21.11.19, 19–21 Uhr

Bettina Kauf, Gesundheit und Wellness
9,00 €, Materialkosten von ca. 4 € werden direkt im Kurs abgerechnet
Haus der Bildung

Naturkosmetik ist in aller Munde. Doch was bedeutet dieser Begriff wirklich? Was sind die Unterschiede zwischen konventioneller Kosmetik und Biokosmetik? Wie kann ich meiner Haut und der Umwelt Gutes tun? Und wie kann ich all die Werbeversprechen besser verstehen?

Sie erfahren, fühlen, riechen und erleben Kosmetik. Badesalz und Schönheitsöl/-spray stellen wir gemeinsam her.

In Kooperation mit dem Naturheilverein Schwäbisch Hall e.V.

Schminkschule für die Frau

Kompaktkurs

F 91020

Samstag, 09.11.19, 14:30–17:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
24,00 €

Haus der Bildung

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. In diesem Kurs lernen Sie, den eigenen Typ zu erkennen und geschickt zu unterstreichen. Sie werden staunen, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Bitte ungeschminkt kommen. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-up präsentiert. Zusätzliche Kosten für Material (ca. 5 €) werden im Kurs direkt abgerechnet.

Farbberatung

Kompaktkurs

91021

Freitag, 31.01.20, 15:30–18:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
22,00 €

Haus der Bildung

Sie lernen mit Hilfe von Farbtüchern welche Farben Ihnen stehen und wie Sie diese praktisch umsetzen. Freuen Sie sich auf diese 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. Materialkosten von 5 € pro TN werden im Kurs abgerechnet.

Die Augen richtig und schnell schminken

Kompaktkurs

91022

Freitag, 11.10.19, 15:30–18:30 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
24,00 €

Haus der Bildung

Die Augen schminken und sie dadurch noch mehr zum Strahlen bringen ist eine Kunst.

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!

Young Girl Make-up für Mädchen von 13–17 Jahren

Kompaktkurs

J 91126

Samstag, 18.01.20, 15–18 Uhr

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
15,00 €

Haus der Bildung

Ein Basis Make-up für Mädchen von 13–17 Jahren. Du würdest dich gerne schminken aber du weißt nicht so recht wie? Du weißt nicht was richtig oder falsch ist? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Bitte ungeschminkt kommen. Zusätzliche Kosten für Material (von ca. 5 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammerchen, kleines Handtuch.

ERNÄHRUNG

Smoothies: Power fürs Immunsystem

Abendkurs

94000

Freitag, 06.12.19, 18–22 Uhr

Annette Freder, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
28,00 € Inklusive sehr ausführlichem Infomaterial, 10 € Lebensmittelkosten und Rezepten
Haus der Bildung

Mit genial leckeren Smoothies können Sie Ihr Immunsystem stärken und sich verwöhnen! Diese schenken reichlich Vitalstoffe und Lebensenergie, die unser Körper vor allem in der kalten Jahreszeit benötigt.

Bei diesem Workshop bekommen Sie Theorie und Praxis rund um Smoothies und gesunde Ernährung präsentiert. Aus frischen Bio-Zutaten wie Obst, Gemüse, Gewürzen und (Wild)-Kräutern mixen wir gemeinsam erfrischende Smoothies.

Alle Smoothies sind vegan, gluten- und laktosefrei und mit etwas Know-How für Typ II-Diabetiker zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Schneidebrettchen, scharfes Messer, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Schürze, mehrere gut verschließbare Behälter für Kostproben, evtl. Getränk und Schreibmaterial.





SWR1 Pfännle Kooperation

SWR1 Pfännle

Das SWR1 Pfännle-Motto „So gut isst Baden-Württemberg“ wird durch die Kooperationen mit den Volkshochschulen im Land nun noch mehr Freunde finden, in dem in den speziellen SWR1 Pfännle-Kochkursen gezeigt wird, wie vielfältig und spannend die regionale Küche ist und spielend leicht im heimischen Alltag Genuss bereiten kann.

Suppenwürze selbst gemacht

Vormittagskurs **94001**

Samstag, 12.10.19, 11–12:30 Uhr

Eva Canters, Heilpraktikerin/Hauswirtschaftlerin

24,00 € inkl. 8 € Lebensmittelkosten
Haus der Bildung

Ganz natürlich und frei von allen Geschmacksverstärkern und künstlichen Zusatzstoffen. Das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel nimmt zu. Wir stellen gemeinsam aus rohem unbehandeltem Gemüse eine Suppenwürze her, die frei von jeglichen Zusatzstoffen ist. 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. Jede/r Teilnehmer/in darf ein Glas davon mit nach Hause nehmen.

SWR 1 Pfännle – Herbstliches Gemüse fermentieren

Wochenendkurs **94002**

Samstag, 09.11.19, 14:30–17:30 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
34,00 € inkl. 7 € Lebensmittel- und 5 € Materialkosten
inab Küche

Abendkurs **94003**

Donnerstag, 24.10.19, 18–21 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
34,00 € inkl. 7 € Lebensmittel- und 5 € Materialkosten
inab Küche

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 darüberhinaus weitere Vitamine durch natürliche Umbauvorgänge gebildet werden.



Foto: Margarete Sprenger

und anschaulich in fröhlicher Runde erklärt und demonstriert. Am Schluss werden alle ihre Meisterwerke mit nach Hause nehmen und ihre Lieben damit überraschen. Mitzubringen sind ein möglichst hoher Rührkuchen mit 15 cm Durchmesser, alternativ 3 Tortenböden ungefüllt. Eine Schürze und eine Schachtel zum Transportieren.

Winterweihnachtsglitzertorten

Kompaktkurs **94007**

Freitag, 29.11.19, 16–20 Uhr

Alexandra Harjung
49 €, inkl. 25 € Material- und Lebensmittelkosten
Haus der Bildung

Nach den Grundlagen geht's nun weiter! Passend zu Jahreszeit werden nun glitzernde und festliche Torten kreiert und dekoriert um dann auf der festlichen Tafel zu glänzen und das Weihnachtsfest zu versüßen. Bitte mitbringen: eine fertige mit Fondant eingedeckte Torte (falls vorhanden), die Deko kann auch zu Hause montiert werden. Eine Schürze und eine Schachtel zum Transportieren.

Winterbrunch

Wochenendkurs **U 94902**

Samstag, 09.11.19, 10–14 Uhr

Ute Geiger, Elisabeth Nicklas
22,00 €
Offene Hilfen, Veranstaltungsraum im EG, Schwäbisch Hall, Salinenstraße 32

Exklusiv für Menschen mit Unterstützungsbedarf.
Wir wollen zusammen einen herbstlich/winterlichen Brunch-Tisch gestalten. Dazu bereiten wir uns ein Buffet aus kalten und warmen Speisen. Es soll uns an nichts fehlen.

SWR 1 Pfännle – Gesunde Küche mit saisonalem Gemüse

Wochenendkurs **U 94904**

Samstag, 12.10.19, 10–14 Uhr

Ute Geiger, Elisabeth Nicklas
22,00 €
Offene Hilfen Schwäbisch Hall, Salinenstraße 32

Exklusiv für Menschen mit Unterstützungsbedarf.
Auch der Oktober bietet eine Vielfalt an Gemüse. Mit diesem reichlichen Angebot möchten wir zusammen verschiedene Gemüsegerichte zubereiten.
Bitte mitbringen: Schürze

Immer mehr Menschen entdecken den Genuss, die positiven körperlichen Auswirkungen und die Freude am kreativen Zubereiten von Sauerkraut und anderen Gemüsen. Beim Herstellen von zwei Fermenten lernen wir die Grundregeln des aufwertenden Haltbarmachens kennen.

Bitte mitbringen: großes scharfes Messer, Geschirrtuch, Küchenschürze, neue Küchen- oder Einmalhandschuhe

In Kooperation mit der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) Schwäbisch Hall

Schokoladen-Werkstatt

Wochenendkurs **94004**

Samstag, 07.12.19, 14:30–17:30 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB
34,00 € inkl. 12 € Lebensmittelkosten
Haus der Bildung

Mit wenigen natürlichen Zutaten lassen sich eigene Schokoladen-Variationen in Rohkostqualität herstellen. Wie wäre es mit Chili-Hanfamen- oder Orange-Minz-Schokolade? Schokoladen selbst zu machen hat viele Vorteile: ich kann die Zutaten nach meinem Qualitätsanspruch für Nahrungsmittel selbst wählen, kann andere Süßungsmittel verwenden, und ich kann sie je nach Vorlieben mit Gewürzen, getrockneten Früchten, Samen oder Nüssen bereichern und so vitalstoffreich naschen.

Bitte mitbringen: Butterdose mit Deckel, Geschirrtuch, Küchenschürze

Kreative Torten mit Fondant

Kompaktkurs **94006**

Samstag, 26.10.19, 10–17 Uhr

Alexandra Harjung
65 €, inkl. 25 € Material- und Lebensmittelkosten
Haus der Bildung

Hier werden die Grundlagen und das Basiswissen zum Arbeiten mit Fondant einfach

Kursleitende stellen sich vor

Birgit Wilhelm



Foto: Wilhelm

Ich bin leidenschaftliche Hobbybäckerin und beglücke seither meine Familie und Freunde mit Selbstgebackenem. Jetzt möchte ich mein mir angeeignetes Wissen weitergeben und freue mich darauf, Menschen fürs Backen zu begeistern.

Genussvolle Kräuterwanderung im Herbst

Kompaktkurs 94008

Sonntag, 06.10.19, 10–13 Uhr

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
15,00 €Treffpunkt: Gnadental, Parkplatz Landhege
Baierbach

Auch im Herbst lohnt es sich, Heilpflanzen vor unserer Haustür zu beachten. Sie schenken uns Früchte, Samen und Wurzeln. Daraus lässt sich vielerlei Wohlschmeckendes zubereiten. Sie lernen viele Wildkräuter mit ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen. Dazu erhalten sie Rezepte auch zum Wohlfühlen und für die Schönheit. Ein kleines „Kräuterprobiererle“ möchte Sie zum Ausprobieren einladen.

Low Carb – einfach und lecker

Abendkurs 94010

Mittwoch, 06.11.19, 17–20:30 Uhr

Senge M. Gödl
36,00 € inkl. 14 € Lebensmittelkosten
inab Küche

„Low Carb? was soll ich denn da essen? Keine Panik, es gibt tolle Alternativen! Wir kochen ein vegetarisches Menü in drei Gängen. Zum Start gibt es einen Salat mit Wildkräutern. Dann Buchweizenpfannkuchen mit zwei herzhaften Füllungen. Nach-tisch ist eine gebackene, schokoladige Überraschung! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnisse.

In Kooperation mit der Solidarischen Landwirtschaft (SoLawi) Schwäbisch Hall

Vielfalt der chinesischen Küche – Ji Si Ban Mian

Kompaktkurs 94011

Samstag, 12.10.19, 10:30–13:30 Uhr

Yushu Sun
33,00 € inkl. Lebensmittelkosten
Küchenhaus Lebensraum

Wir kochen Ji Si Ban Mian - das Gericht entstammt der Sichuan-Küche, die in China traditionell für ihre Schärfe bekannt ist. Es besteht aus Hähnchenbruststreifen, Nudeln und frischem Gemüse mit einer traditionell scharfen Soße. Es wird im Kurs aber auch zusätzlich eine Variante mit milder Soße zubereitet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnisse.

Vielfalt der chinesischen Küche – Bai Qie Ji

Kompaktkurs 94012

Samstag, 09.11.19, 10:30–13:30 Uhr

Yushu Sun
33,00 € inkl. Lebensmittelkosten
Küchenhaus Lebensraum

Wir kochen Bai Qie Ji - wörtlich „Weißes geschnittenes Hühnchen“ - das berühmte Gericht aus der Guangdong-Küche (Kanton) ist leicht und sehr schmackhaft. Sein Geheimnis liegt in der Zubereitung der würzigen Sauce die unter anderem Frühlingszwiebeln, frischen Ingwer und Sojasoße enthält. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnisse.

Trendige Plätzchen backen

Abendkurs 94013

Dienstag, 26.11.19, 17:30–21 Uhr

Birgit Wilhelm
30,00 €, Lebensmittelkosten in Höhe von
ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet
inab Küche

Möchten Sie nicht jedes Jahr die gleichen Plätzchen backen? Ihren Keksteller aufpeppen und neue Rezepte probieren?

Wir backen trendige Plätzchen und verwenden dabei Erdnussbutter, Gummibärchen, Marzipan und bringen auch Farbe ins Spiel. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter zum Mitnehmen des Gebäcks.

SWR 1 Pfännle – Backen mit Streuobst

Abendkurs 94014

Dienstag, 08.10.19, 17:30–21 Uhr

Birgit Wilhelm
30,00 €, Lebensmittelkosten in Höhe von
ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet
inab Küche

Sie werden Rezepte kennenlernen, bei denen Sie das Aroma von fruchtig-süßem

Streuobst, wie Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Kirschen schmecken.

Obwohl kein Obst, darf der Kürbis bei diesem herbstlichen Backen auch mit von der Partie sein.

Traditional German Cakes

Abendkurs 94015

Dienstag, 28.01.20, 17:30–21 Uhr

Birgit Wilhelm
30,00 €, Lebensmittelkosten in Höhe von
ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet
inab Küche

Join in and learn the secret of how to make a traditional German cake, such as Black Forest Gateau, Bee Sting Cake or Marble Cake. At the same time you will have the chance to practice your English.

Pflanzenküche für Einsteiger

Kompaktkurs 94016

Sonntag, 17.11.19, 11–17 Uhr

Sylvia Reich
45,00 €, Lebensmittelkosten in Höhe von
ca. 10 € werden im Kurs abgerechnet
inab Küche

In diesem Kurs zeigt euch Sylvia die Basics der Pflanzenküche wie zum Beispiel Gewürzkunde und Garmethoden und wie man eigene, schnelle und schmackhafte Rezepte selbst kreieren kann.

Bitte mitbringen: Vorratsbehältnisse.

In Kooperation mit der Solidarischen Landwirtschaft (SoLawi) Schwäbisch Hall

Festliches Pflanzenmenü

Kompaktkurs 94017

Samstag, 30.11.19, 11–17 Uhr

Sylvia Reich
45,00 € Lebensmittelkosten in Höhe von
ca. 13 € werden im Kurs abgerechnet
inab Küche

Ein mehrgängiges Menü für Liebhaber und Einsteiger der edlen Pflanzenküche passend für alle festlichen Gelegenheiten. Auf den Tisch kommen winterliche Kohlsorten, verschiedene Knollenfrüchte, Fleischalternativen und eine süße Nachspeise. Freuen Sie sich auf ein Feuerwerk der Geschmäcker. Bitte mitbringen: Vorratsbehältnisse.

In Kooperation mit der Solidarischen Landwirtschaft (SoLawi) Schwäbisch Hall

Ernährungsdetektive (8–12 Jahre)

Wochenendkurs K 94018

Samstag, 01.02.20, 15:45–17:45 Uhr

Margarete Sprenger, Ärztlich geprüfte
Naturheilkunde-Beraterin DNB
14,00 € inkl. 3 € für Lebensmittel
Brenzhaus



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. Mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Lieblingsgetränk, Schreibzeug. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Fingerfood für verschiedene Anlässe

Nachmittagskurs **94041**

Freitag, 08.11.19, 15–17:30 Uhr

Tanja Pejic
38,00 €, inkl. 10 € für Lebensmittel
Küchenhaus Lebensraum

Kleine raffinierte Häppchen, die auf keiner Party fehlen dürfen, werden in diesem Kurs zubereitet. Es gibt Inspirationen für verschiedene Anlässe wie Geburtstage, Babyshower, Jungesellinnenabschiede usw.

Kochen für Männer – unkompliziert und lecker

Abendkurs **94042**

Donnerstag, 14.11.19, 18:30–21:30 Uhr

Tanja Pejic
38,00 € (inkl. 10 € für Lebensmittel)
Küchenhaus Lebensraum

Bereiten Sie in geselliger Atmosphäre Köstlichkeiten zu, die einfach zu kochen und lecker sind. Mit ein paar Handgriffen entstehen ohne großen Aufwand neue Varianten die etwas her machen - das Auge isst bekanntlich mit.

Blitzgerichte nach Feierabend – gesund und lecker

Abendkurs **94043**

Donnerstag, 06.02.20, 18–20 Uhr

Tanja Pejic
36,00 € (inkl. 10 € für Lebensmittel)
Küchenhaus Lebensraum

Bei starker geistiger Beanspruchung im Job oder Alltag ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand und ohne viel Geschirr schnelle und gesunde Gerichte kochen und nach einem harten Tag mit dem Duft und Genuss einer frisch zubereitet Mahlzeit in den Feierabend eintauchen können.

SWR 1 Pfännle – Leckere Herbstgerichte rund um den Kürbis

Abendkurs **94044**

Donnerstag, 17.10.19, 18–21 Uhr

Tanja Pejic
38,00 € (inkl. 10 € für Lebensmittel)
Küchenhaus Lebensraum

In diesem Kurs kommt auf den Teller was das Feld hergibt. Bereiten Sie gemeinsam mit Tanja regionale und saisonale Köstlichkeiten rund um den Kürbis zu. Es wird ein 3-Gänge-Menü bestehend aus Kürbisstücker mit Kräuterdip, einen bunten Kürbisteller und zum Nachtisch eine süße, gefüllte Kürbisschnecke geben.

In Kooperation mit der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) Schwäbisch Hall

Gesund kochen mit Glücksfaktor

Nachmittagskurs **94045**

Samstag, 07.12.19, 16–20 Uhr

Roland Knoll
40,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)
inab Küche

Wir kochen zusammen ein ayurvedisches Menü bestehend aus einer Suppe, einem Reisgericht, Gemüse, Salat, Cutney oder Pickels und einer Süßspeise. Wir sprechen über die Grundlagen der ayurvedischen Küche, über die Herstellung von Ghee und die wunderbaren Gewürze und Gewürzmischungen.

Kochen für Singles

Abendkurs **94046**

Donnerstag, 23.01.20, 18–21 Uhr

Rafal Bezuch
37,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)
inab Küche

Rafal Bezuch zeigt Ihnen, wie Sie schnell und einfach leckere Gerichte zaubern können die etwas hermachen und mit denen Sie sich selbst verwöhnen dürfen oder Besucher überraschen können. Auf dem Programm stehen Aufläufe und Pasta-Variationen.

Eltern-Kind-Kochkurs

Nachmittagskurs **94047**

Donnerstag, 14.11.19, 16–19 Uhr

Rafal Bezuch
47,00 € Für 1 Elternteil + 1 Kind gemeinsam, inkl. 10 € für Lebensmittel
inab Küche

In diesem Kurs lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern (Mindestalter 7 Jahre) leckere, einfache und abwechslungsreiche Gerichte zuzubereiten. Auf dem Programm stehen: Smoothies mit Obst und Spinat, Feldsalat u.s.w., bunte Schupfnudeln mit Speck und Quark und zum Nachtisch süße Flammku-

chen mit Schokolade und Obst. Teilnahme von Kindern nur in Begleitung Erwachsener.

SWR 1 Pfännle – Wildkräuter-Kochkurs (vegan)

Abendkurs **94048**

Donnerstag, 10.10.19, 17:30–20:30 Uhr

Rafal Bezuch
39,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)
inab Küche

Auch im Herbst hat die Natur noch jede Menge zu bieten. Entdecken Sie, welche kreativen Gerichte sich mit den Schätzen der Natur zaubern lassen. In diesem Kochkurs wird ein veganes, vielseitiges Menü auf Basis verschiedener saisonaler Wildkräuter gekocht.

Saltimbocca alla romana – ein italienisches Menü

Abendkurs **94054**

Montag, 09.12.19, 18–21 Uhr

Rosa Petracca
39,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)
Gemeindezentrum Christus König
(Heimbach), Naumannstr. 6

Wie wäre es mal mit Saltimbocca alla romana? Das sind kleine Kalbsschnitzelchen mit Parmaschinken und Salbeiblättern und einer leckeren Soße. Wir kochen und genießen zusammen ein echtes italienisches Menü mit Antipasti, Pasta, Saltimbocca alla Romana, Risotto und Tiramisu - bestens geeignet für Gäste. Dazu gibt es passenden italienischen Wein.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnisse

Mangiare all' italiana: Melanzane

Abendkurs **94055**

Montag, 21.10.19, 18–21 Uhr

Rosa Petracca
37,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)
Gemeindezentrum Christus König
(Heimbach), Naumannstr. 6

An diesem Abend steht die Aubergine im Mittelpunkt. Der Aubergine wird durch den hohen Anteil an Ballaststoffen eine Cholesterin senkende Wirkung zugeschrieben. Mit diesem gesunden Fruchtgemüse werden wir verschiedene Varianten und Leckereien, wie einen Auflauf oder gefüllte Auberginen kochen. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnisse

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**Abendkurs **95006****mittwochs ab 09.10.19, 18–19:30 Uhr (10x)**Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
105,00 €

Therapiezentrum am Diak, EG der Kinder- und Jugendklinik, 74523 Schwäbisch Hall

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

**Erfahrbarer Atem als Quelle zur inneren Gelassenheit**Wochenendkurs **95007****Samstag, 19.10.19, 10–16 Uhr**Angelika Scheinost-Kupka, Atempädagogin nach Middendorf, Dozentin am Ilse-Middendorf-Ateminstitut
33,00 €
Brenzhaus

In der Hinwendung zum eigenen Atem folgen wir der rhythmischen Bewegung von Einatmung, Ausatmung und Atempause. Dieser belebende Strom schwingt durch den ganzen Körper. Atem- und Bewegungsübungen unterstützen die Durchlässigkeit, wirken lösend und wecken die inneren Kräfte.

Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen
in Kooperation mit der Evang. Familienbildung

**Mantratag**Kompaktkurs **95008****Samstag, 08.02.20, 10–16 Uhr**Sylvia Reich
33,00 €
Haus der Bildung

In den meisten Kulturen der Erde werden seit altersher sich wiederholende Gesänge genutzt, um in sich in bestimmte Empfindungen wach zu rufen. Die Vibration der Stimme und das Mantra, das wir wählen, erzeugen eine Schwingung, die uns dabei unterstützen kann, ganz in den Moment einzutauchen. Dies wirkt auf Leib und Seele wie ein Urlaub vom Alltag und kann helfen, sich zu regenerieren und neu zu ordnen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jin Shin Jyutsu ÜbungsabendAbendkurs **91007****16.09., 07.10., 04.11., 02.12., 13.01.2010, jeweils von 18–19:30 Uhr**Corinne Fahrendorf
55,00 €
Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

Jin Shin Jyutsu ist eine Methode japanischen Ursprungs, welche das Ziel hat, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In der Gruppe erfahren Sie durch praktische Anwendung wie Sie vermehrt in einen Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens kommen können. Dabei werden bewährte Kombinationen von Körperstellen mit den Händen am Körper gehalten. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: eine dicke Unterlage, Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen

Zeit der Stille – Zur Ruhe kommen, Entspannung, LoslassenAbendkurs **95009****dienstags ab 15.10.19, 20–21 Uhr (8x)**Carolin Holley
59,00 €
Gesundheitsforum

In unserer hektischen und lauten Zeit möchten wir uns gemeinsam bewusst Zeit für uns und die Stille in uns nehmen. Wir lernen ganz bei uns anzukommen, unserer inneren Weisheit Raum zu geben und der Weisheit unseres Herzens zu lauschen. Die gemeinsame Zeit wird durch Inspirationen, Achtsamkeits- und Atemübungen abgerundet.
Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Kissen, Decke, dicke Socken

Einfach zur Ruhe kommen – meditative Übungen für inneren FriedenKompaktkurs **95010****Samstag, 30.11.19, 10–17 Uhr**Felix Stanislaus Held
48,00 €
Brenzhaus

Die Teilnehmenden können in diesem Kurs mit Hilfe von einfachen meditativen Übungen lernen abzuschalten und zu mehr Ruhe und innerem Frieden zu finden. Die Übungen können bequem und mit wenig Aufwand zu Hause praktiziert werden und eignen sich für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe mitbringen
in Kooperation mit der Evang. Familienbildung

Wohlfühlstunde am Samstagnachmittag

Fantasiereisen, Klangschalenerlebnisse und mehr. In der Wohlfühlstunde mit Anna Pfisterer bieten wir Ihnen verschiedenste Methoden der Entspannung an. Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie sich die Zeit für eine Ruhe-Insel im Alltag.

Alle Kurse finden **samstags von 14–15 Uhr** in der **Turnhalle im Schöneck**, Wilhelm-Lotze-Weg 25 statt. Die Kursgebühr beträgt **8,00 €**. Bitte bringen Sie ein kleines Kissen mit und melden sich bis Mittwoch vor dem jeweiligen Termin an.

Termine:

Samstag, 19.10.2019	95993
Samstag, 09.11.2019	95994
Samstag, 30.11.2019	95995
Samstag, 07.12.2019	95996
Samstag, 11.01.2020	95997
Samstag, 15.02.2020	95998

100 Minuten Meditation am SonntagVormittagskurs **95011****Sonntag, 24.11.19, 14–15:40 Uhr**Sylvia Reich
10,00 €
Haus der Bildung

Klangmeditation eine Klangreise in tiefe Entspannung. Den Sonntag genießen, innere Kraftquellen ins Fließen bringen. Lernen, in die eigene Stille einzutauchen und aus ihr heraus Töne tiefsten Einklangs mit uns selbst zu erzeugen. Sie werden eingeführt in die Kunst der Präsenz, ihre Dozentin begleitet sie mit Klängen. Bitte bringen Sie ein Getränk und eine Decke mit.

Wohlfühlabend für FrauenKompaktkurs **F 95032****Freitag, 17.01.20, 18–21:30 Uhr**Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT, Hypnose-Coach
26,00 €
Haus der Bildung

Einen Abend lang entspannen. Wir wollen Raum schaffen zur Begegnung, zum Gespräch, zum Hineinschnuppern in verschiedene Möglichkeiten der Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen, zum Genießen. Hierbei kommen u. a. das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Phantasiereisen und Klangschalen zur Anwendung. Abgerundet

wird der Abend mit einem Märchen für Erwachsene.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke und Zeitungspapier o.ä. als Malunterlage mitbringen.

Klangschalenmeditation – Workshop

Wochenendkurs **F** 95033

Samstag, 18.01.20, 14–15:30 Uhr

Anna Pfisterer
16,00 €
Haus der Bildung

In diesem Workshop lernen wir die Klangschalenmassage kennen – eine Möglichkeit in die Tiefenentspannung zu kommen und sich eine Auszeit vom Alltagsstress zu gönnen. Negative Gefühle, die sich auf die Gesundheit auswirken, können losgelassen werden. Bitte mitbringen: dicke Strümpfe, kleines Kissen und eine Decke.

Shiatsu

Kompaktkurs 95035

Samstag, 30.11.19, 14–19 Uhr

Margarete Kaulbersch, Physiotherapeutin,
Dipl. Shiatsu-Praktikerin (GSD)
33,00 €
Haus der Bildung

„Shiatsu“ (wörtl.: „Massage mit Hand- und Fingerdruck“) ist eine ganzheitliche Methode aus der fernöstlichen Tradition. Die körperlich-seelisch-geistige Befindlichkeit eines Menschen ist demnach Ausdruck der Verteilung und des Flusses seiner Energie. Durch die Massagetechnik des Shiatsu wollen wir die Energie in Fluss bringen und gemeinsam mit einem vertrauten Menschen Kräfte auftanken. Der Kurs wird in Paaren durchgeführt, daher ist eine Anmeldung mit einer vertrauten Person empfehlenswert, jedoch keine Voraussetzung. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Getränk mitbringen

Achtsamkeit im Herbstwald – für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist

Wochenendkurs 95082

samstags ab 28.09.19, 14–17 Uhr (3x)

Wolfgang Häffner, Diplom Forstwirt, Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, Ausbildung in Waldheilkunde gebührenfrei, Spenden dürfen gegeben werden
Treffpunkt: Waldparkplatz beim Waldfriedhof

Die meisten von uns kennen das Gefühl von Entspannung, Gelassenheit und Frieden, welches einkehren kann, wenn wir uns eine längere Zeit in der Natur aufhalten. Wir werden in einfachen Achtsamkeitsübungen, ganz entspannt mit dem Wald und uns selbst in Kontakt sein, werden unser Verbundensein

StadtSeniorenRat Schwäbisch Hall

Wir empfehlen diese Kurse, denn sie werden auch von Älteren gerne besucht.

- **Älter werden - Wir halten uns fit!**
Mehr auf Seite 80 bei Kurs 96047
- **Fitness von Kopf bis Fuß**
Mehr auf Seite 81 bei Kurs 96058 I
- **Fitnessstraining für Best Ager**
Mehr auf Seite 79 bei Kurs 96037
- **Yoga für Senioren – gesund und fit im Alter**
Mehr auf Seite 72 bei den Kursen 95048 und 95051
- **Yoga auf dem Stuhl**
Mehr auf Seite 73 bei den Kursen 95058 und 95059
- **Der freie Rücken**
Mehr auf Seite 76 bei Kurs 96000
- **Wohlfühlstunde am Samstagnachmittag**
Mehr auf Seite 70 ab Kurs 95994

Wir sind für Sie da!

Und unser besonderes Programm:

Gemeinsam in Bewegung mit dem StadtSeniorenrat von 10–10:45 Uhr

- mittwochs am Grasbödele, Stadtmitte
- donnerstags vor der Lukaskirche am Hagenbacher Ring
- freitags vor dem Geschwister Scholl Gemeindezentrum, Teurerhof

Immer kostenlos, keine Anmeldung, bei jedem Wetter, in Straßenkleidung

mit der Natur spüren. Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt und können auch einzeln besucht werden. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Sitzunterlage, etwas zum Trinken.

YOGA

Bereichere deinen Alltag mit Yoga

Kompaktkurs 95030

Dienstag, 15.10.19, 18:30–19:30 Uhr

Mira Singh, Sport-, Gymnastik-, Yoga- und Meditationslehrerin, Kursleiterin für Bewegung und Tanz
10,00 €
Haus der Bildung

Wir praktizieren Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, die nach dem gemeinsamen Üben auch als einzelne Übungen in den Alltag mitgenommen werden können. Ziel dieser kleinen Übungen ist es, uns zu mehr Gelassenheit, Zentrierung und neuer Energie zu verhelfen. Durch den Fokus auf den Moment kann eine wache und erfrischende Präsenz entstehen.

Hatha Yoga

Abendkurs 95031

freitags ab 11.10.19, 18–19:30 Uhr (10x)

Tatjana Kuxhausen Kasatin, Yogalehrerin (YLA)
91,00 €
Haus der Bildung

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. Mit der Yoga-Praxis können Sie sich selbst etwas Gutes tun. Für Anfänger/innen und Ungeübte geeignet. Bitte mitbringen: Matte (falls vorhanden), Kissen, Decke, dicke Socken.

100 Minuten Bodega Reflow®

Abendkurs 95037

Montag, 30.09.19, 18:30–20:10 Uhr

Elke Schuster
10,00 €
Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1

Mit BODEGA reflow® kann die Energie wieder zum Fließen kommen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, können helfen, den Körper nicht nur mobiler und beweglicher zu machen, sondern können dabei helfen mögliche Blockaden zu lösen, wodurch die Energie wieder fließen kann.

Bodega Reflow®

Abendkurs 95038

montags ab 07.10.19, 18:30–19:30 Uhr (10x)

Elke Schuster
59,00 €
Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1

Mit BODEGA reflow® kann die Energie wieder zum Fließen kommen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, können helfen, den Körper mobiler und beweglicher zu machen und mögliche Blockaden zu lösen, wodurch die Energie wieder fließen kann.

Stressfreier im Alltag mit Yoga – für Männer und Frauen

Wochenendkurs 95039

Samstag, 09.11.19, 10–13 Uhr

Brigitte De Marteau, Yogalehrerin EFYTA, Körpertherapeutin
31,00 €
Haus der Bildung





In Stresssituationen haben unsere Muskeln die Funktion zu kontrahieren, um uns zu schützen. Eine wichtige Muskelgruppe sind dabei die Psoas-Muskeln, auch Kampf- oder Flucht-Muskeln genannt, die den Rücken mit dem Becken und den Beinen verbinden. Chronisch kontrahierte Psoas-Muskeln können starke Schmerzen im unteren Rücken verursachen. Mit Hilfe von einfachen Yoga-übungen können wir Verspannungen dieser Muskelgruppe lösen, um in einen entspannten Zustand zurückzukehren und dem Körper ein Gefühl von Sicherheit zu geben.

Yoga für den Rücken für Männer und Frauen

Vormittagskurs **95040**

mittwochs ab 09.10.19, 7:30-8:30 Uhr (12x)
Brigitte De Marteau, Yogalehrerin EFYTA, Körpertherapeutin
74,00 €
Haus der Bildung



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte (falls vorhanden)

Yoga von Frau zu Frau

Vormittagskurs **F 95041**

donnerstags ab 10.10.19, 10–11:15 Uhr (12x)
Brigitte De Marteau, Yogalehrerin EFYTA, Körpertherapeutin
83,00 €
Haus der Bildung



Abendkurs **F 95042**

donnerstags ab 10.10.19, 19–20:15 Uhr (12x)
Brigitte De Marteau, Yogalehrerin EFYTA, Körpertherapeutin
83,00 €
Haus der Bildung



Vormittagskurs **F 95043**

freitags ab 11.10.19, 9–10:15 Uhr (12x)
Brigitte De Marteau, Yogalehrerin EFYTA, Körpertherapeutin
83,00 €
Haus der Bildung

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

Förderbedingungen von Gesundheitskursen



Wir freuen uns, wenn Ihnen die VHS-Kurse in den Bereichen Bewegung und Entspannung gut tun und zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen. Alle Präventionskurse bieten eine hohe Qualität. Bei Kursen, die die Voraussetzungen nach § 20 SGB V erfüllen, können Sie eine finanzielle Förderung durch Ihre Krankenkasse erhalten. Die Bezuschussung liegt im Ermessen Ihrer Kasse. Ihre 80%ige Teilnahme am Kurs sowie eine VHS-Bescheinigung mit Hinweis auf § 20 sind dazu erforderlich. Diese Bescheinigung erhalten Sie von Ihrer VHS-Kursleitung am Ende des Kurses auf Nachfrage.

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen

Yoga-Pilates-Mix – Bodybalance®

Vormittagskurs **96088**

montags ab 07.10.19, 10:15–11 Uhr (10x)
Iris Hofmann-Krauß
65,00 € (inkl. Mineralgetränk)
Fitness-und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

Abendkurs **96054**

dienstags ab 08.10.19, 17:45–18:30 Uhr (10x)
Manuela Kirn
65,00 € (inkl. Mineralgetränk)
Fitness-und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs ist für jede*n geeignet. BODYBALANCE® ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instrukturen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Dies kann dabei helfen, den gesamten Körper zu kräftigen und auszugleichen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte Sportkleidung mitbringen
In Kooperation mit dem Fitness-und Freizeitzentrum MOVE

Sanftes Meridian-Heilyoga mit Bodyscan-Achtsamkeitsübung

Nachmittagskurs **95045**

dienstags ab 24.09.19, 16:30–18 Uhr (11x)
Sabine Stecher
91,00 €
Haus der Bildung

Abendkurs **95046**

dienstags ab 24.09.19, 18:15–19:45 Uhr (11x)
Sabine Stecher
91,00 €
Haus der Bildung

Hier können Sie Ihren ganzen Organismus fit machen, ins Gleichgewicht bringen, Anspannungen lösen, insgesamt Ihre Beweglichkeit fördern und die Tiefenmuskulatur kräftigen. Sie erlernen eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen, die sich zu Hause und am Arbeitsplatz gut umsetzen lassen. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen

Yoga – Bewegungen für Körper, Geist und Seele

Vormittagskurs **95047**

montags ab 30.09.19, 10:30–12 Uhr (11x)
Ute Lechler, Kundalini Yoga Instructor
91,00 €
Haus der Bildung

Der Ablauf der Yoga-Stunde gliedert sich in Körperübungen unter Einbeziehung des bewussten Atems, Tiefenentspannung und Meditation. Beim Üben lernen Sie Ihren Körper besser kennen und achten, Ihre Beweglichkeit zu steigern und auch Ihre Grenzen zu akzeptieren. Sie können sowohl zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen als auch sich belebt und vital fühlen. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen

Yoga für Senioren – Gesund und fit im Alter

Vormittagskurs **S 95048**

montags ab 23.09.19, 9–10:15 Uhr (9x)
Jutta Raible, Yogalehrerin
59,00 €
Haus der Bildung

Yoga für Senioren – Gesund und fit im Alter (Folgekurs)

Vormittagskurs **S 95051**

montags ab 02.12.19, 9–10:15 Uhr (5x)
Jutta Raible, Yogalehrerin
33,00 €
Haus der Bildung

Auch im fortgeschrittenen Alter kann mit der Praxis des Yoga begonnen werden. Frei von Leistungsdenken können Körper, Geist und Seele auf neue Weise erlebt werden. Durch die Körperstellungen (Asanas) wird der Körper stabil und leicht. Nichts muss, doch viel kann erreicht werden, wenn wir Spannungen loslassen, Kräfte sanft aufbauen und behut-

sam der Dehnung nachgeben. Im Kursraum stehen Hocker als Hilfsmittel zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung und ein Kissen mitbringen.

Early Bird Yoga

Vormittagskurs **95050**

montags ab 14.10.19, 7–7:50 Uhr (8x)
 Michaela Langer
 41,00 €
 Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie die Qualität des Sonnengrußes mit Variationen kennen. So können Sie mit einer Intention voller Energie in ihren Alltag starten. Einsteiger und Fortgeschrittene können gleichermaßen durch die Bewegung ihren Körper aktivierend kräftigen und ausgleichend dehnen. Ziel des Kurses soll sein, diese Übungsfolge jederzeit zu Hause selbst durchzuführen.

Yoga Morgenmix

Vormittagskurs **95049**

donnerstags ab 10.10.19, 8:10-8:55 Uhr (10x)
 Bettina Ende, HP für Physiotherapie, Yoga-lehrerin
 49,00 €
 Haus der Bildung

Wir starten gemeinsam mit verschiedenen Yogaübungen in den Tag. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet. Bitte Sportkleidung mitbringen

Kundalini Yoga

Abendkurs **95052**

montags ab 30.09.19, 19:45–21:45 Uhr (15x)
 Marion Koch, Yogalehrerin
 142,00 €
 Haus der Bildung

Abendkurs **95053**

dienstags ab 01.10.19, 20–21:45 Uhr (10x)
 Bernhard Schäfer, Yoga Instructor
 95,00 €
 Haus der Bildung

Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen

Kundalini Yoga für Frauen

Vormittagskurs **F 95054**

mittwochs ab 09.10.19, 10:15–11:45 Uhr (12x)
 Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
 99,00 €
 Haus der Bildung

Vielen Frauen ist Gesundheit, Vitalität und Ausgeglichenheit wichtig, um den täglichen Herausforderungen gut begegnen zu können. Neben den kurzen und dynamischen Übungen unterstützen uns Meditation und Mantrasingen dabei, den Geist zu fokussieren. Der achtsame Atem erneuert die Energie im Körper und führt in die Entspannung, sodass Körper und Geist wieder in Balance kommen können. Jede Frau, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness ist hier herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen.

Yoga – Bewegung und Stille

Abendkurs **95055**

mittwochs ab 02.10.19, 19:15–20:45 Uhr (10x)
 Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin
 86,00 €
 Gemeindezentrum Christus König (Heimbach), Naumannstr. 6

In diesem Kurs werden wir aus der Schatzkiste des Kundalini Yoga schöpfen und unseren Körper achtsam bewegen und kräftigen. In der Tiefenentspannung können wir den Wirkungen der einzelnen Übungen nachspüren und uns öffnen für das, was in uns ist. Stilles Sitzen, den Strom des Atems wahrnehmen kann den Geist ruhig und friedvoll werden lassen. Wir beenden die Stunde mit einer stillen Meditation. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen. Wichtige Information: Es ist keine Umkleide vor Ort.

Lu Jong – Tibetisches Yoga

Abendkurs **95056**

mittwochs ab 02.10.19, 17:30–19 Uhr (12x)
 Eva Kantenwein
 98,00 €
 Turnhalle Auwiesen

Lu Jong ist eine über 8000 Jahre alte tibetische Tradition der Körperbewegungen. Durch Tulku Lobsang Rinpoche, einen tibetischen hohen Meister und Arzt, wurde diese Art der Lu Jong Praxis in den Westen gebracht. Die Übungen, die auf der tibetischen Medizin basieren, können eine tiefgreifende Wirkung auf die Gesundheit und die innere

Balance haben. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, Matte und Getränk mitbringen.

Lu Jong – Praxisabend

Abendkurs **95057**

mittwochs ab 02.10.19, 19–20:30 Uhr (12x)
 Eva Kantenwein
 98,00 €
 Turnhalle Auwiesen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. An diesem Abend pflegen und erweitern wir die Lu Jong Übungen mit Atemübungen und Einführung in die Meditation. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, Matte und Getränk mitbringen.

Yoga auf dem Stuhl

Nachmittagskurs **S 95058**

montags ab 16.09.19, 16–17:15 Uhr (4x)
 Jutta Raible, Yogalehrerin
 26,00 €
 Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum



Panorama-Sauna

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

Anzeige

Fürs Wohlbefinden

Baden in Haller Sole, tüchtig schwitzen in Dampfbad und Sauna, durchatmen in den Salzgrotten – alles inklusive beim

Kleinen Haller Wellnessstag

Solebaden & Saunieren ganz ohne Zeitlimit, 1 Vita-Saft, 1 Vitalsnack, 45 Min. in den Salzgrotten (mit Termin) inkl. PKW-Parkplatz im Parkhaus Weilerwiese **€ 35.-**

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



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



**Yoga auf dem Stuhl – Folgekurs**Nachmittagskurs **S** 95059**montags ab 04.11.19, 16–17:15 Uhr (5x)**

Jutta Raible, Yogalehrerin

33,00 €

Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen,
Gymnastikraum

Yoga auf dem Stuhl ist ein Angebot für den älter werdenden Menschen, um die körperliche und geistige Beweglichkeit zu üben. Auch für Menschen, die infolge gesundheitlicher Einschränkungen im Becken- und Beinbereich nicht so gut die Sitzhaltungen auf dem Boden ausführen können, ist dieser Kurs geeignet. Das Üben ist behutsam und frei von Leistungsdenken. Im liebevollen Umgang mit sich selbst werden Körper, Geist und Seele auf neue Weise erfahren. Neben den Körperhaltungen und dem Umgang mit dem Atem werden Meditationsübungen praktiziert, durch die wir in die Stille, in unsere Mitte, kommen können. Dort werden die seelischen Kräfte gefördert und wir schöpfen Kraft für den Alltag mit all seinen vielfältigen Herausforderungen. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

In Kooperation mit der Stiftung Hospital zum Heiligen Geist

**Sanftes Yoga für Anfänger**Abendkurs **S** 95061**mittwochs ab 09.10.19, 18:35–19:50 Uhr (12x)**Bettina Ende, HP für Physiotherapie,
Yogalehrerin

91,00 €

Haus der Bildung

Dieser Yogakurs bietet ein offenes und wertschätzendes Umfeld. Alle sind willkommen – in einer angenehmen Atmosphäre.

Im Kurs werden Yogaübungen in verschiedenen Variationen trainiert, so dass diese unabhängig von Fitness- oder Beweglichkeit durchgeführt werden können. Ziel des Kurses ist es, in die Bewegung zu kommen, die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen und die Koordination zu schulen. Dadurch soll erlebt werden, dass Bewegung keine Pflicht darstellt die sein muss, sondern etwas, dass man tut, weil es einen glücklich macht.

100 Minuten Hatha-Yoga am SonntagWochenendkurs **S** 95085**Sonntag, 20.10.19, 14–15:40 Uhr**

Jutta Raible, Yogalehrerin

10,00 €

Haus der Bildung

Ein Angebot für Geübte und Ungeübte, Jüngere und Reifere und alle, die in netter Gesellschaft den Sonntagnachmittag und sich

Kursleitende stellen sich vor**Michaela Langer**

Foto: Langer

Ich bin Michaela Langer – in Schwäbisch Hall geboren und aufgewachsen. Schon immer interessierte ich mich während der Familien- und Berufsjahre für Möglichkeiten, um Körper, Geist & Seele in Einklang zu bringen. So habe ich den Weg zu Yoga gefunden oder Yoga den Weg zu mir. Yoga ist ein Erlebnis wie das Leben selbst und öffnet den Raum für neue Möglichkeiten. Dass was ich für mich selbst wohltuend und stärkend erfahren durfte, teile ich in Kursen, Workshops und Stunden. Ein Bestandteil ist das Erlernen von Methoden, um die Selbstfürsorge im Alltag zu verfeinern.

selbst ein wenig auflockern möchten. Ein anschließendes gutes Gefühl, Entspannung und Freude sind nicht ausgeschlossen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. ein Kissen

Yoga-Nidra Workshop zum JahresabschlussWochenendkurs **S** 95065**Samstag, 14.12.19, 14–17 Uhr**

Michaela Langer

30,00 €

Haus der Bildung

Dieser Workshop beinhaltet Yoga-Übungen die das Ziel haben, den eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen, sowie eine geführte Meditation, um das zu Ende gehende Jahr zu würdigen und auf das Neue Jahr zu schauen. Auf die Innenschau folgt die tiefe, begleitete Entspannung von Yoga Nidra. Diese Methode fördert tiefe Entspannung, Loslassen und Ruhe. Innerhalb der Übung kann für das neue Jahr ein positiver Saatedanke gefunden und im Stillen formuliert werden.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Yoga Nidra Workshop zur Begrüßung des neuen JahresWochenendkurs **S** 95066**Samstag, 11.01.20, 14–17 Uhr**

Michaela Langer

30,00 €

Haus der Bildung

Dieser Workshop beinhaltet Yoga-Übungen die das Ziel haben, den eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen, sowie eine geführte Meditation, um das neue Jahr zu begrüßen und das Vergangene zu würdigen. Auf die Innenschau folgt die tiefe, begleitete Entspannung von Yoga Nidra.

Diese Methode fördert tiefe Entspannung, Loslassen und Ruhe. Innerhalb der Übung kann für das neue Jahr ein positiver Saatedanke gefunden und im Stillen formuliert werden.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

QI GONG UND TAI CHI CHUAN**Mit Qigong durch die Wechseljahre**Abendkurs **F** 95044**donnerstags ab 10.10.19, 17:30–18:45 Uhr (10x)**Ulrike Holch, Heilpraktikerin, TCM,
Shiatsu-therapeutin.

79,00 €

Gesundheitsforum

Die Wechseljahre sind eine Phase bedeutender Veränderungen im Leben einer Frau. Diese Zeit gilt es zu nutzen, um mit Anmut und Freude älter zu werden. Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Qi Gong für Frauen ist von Liu Yafei entwickelt worden. Es kann dabei helfen, die Veränderungen auf allen Ebenen bewusster, gelassener und lebendiger zu erleben. Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen

Qigong für Anfänger/innen mit und ohne VorkenntnisseAbendkurs **S** 95062**mittwochs ab 02.10.19, 20–21 Uhr (14x)**Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
85,00 €

Haus der Bildung

Qigong ist eine jahrtausendealte Tradition aus China zur Erhaltung und Stärkung unserer Gesundheit. Sie erlernen einfache, langsame und fließende Bewegungen, die zu einem Gefühl von Ruhe und Kraft führen können. Das Einüben auf der körperlichen Ebene kann auch beruhigend auf die Psyche wirken und ein sanfter Weg zu mehr Harmonie und Wohlbefinden sein.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk mitbringen

Harmonisierendes Qigong

Abendkurs **95063**

donnerstags ab 10.10.19, 17:30–19 Uhr (10x)

Heike Wagner, Qigonglehrerin DQGG, Tanz- und Bewegungscoach®, Lebensfreude tanzen®

91,00 €

Max Kade Halle Steinbach

Die Qigongübungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Im Kurs werden die 6 Dantianübungen geübt, die aus der Stille heraus entstehen und sich in Bewegung entfalten. Mit ihren einfachen Bewegungsabläufen sind sie leicht zu erlernen. Sanfte und gleichzeitig sehr klare Bewegungen können zu einer fließenden inneren Ordnung führen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk mitbringen.

Chan Mi Qigong

Abendkurs **95064**

montags ab 30.09.19, 18:30–19:30 Uhr (10x)

Johann Hubert

63,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Chan Mi Qigong, der Weg gegen das Kreuz mit dem Kreuz. Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule mit zumindest zeitweisen Schmerzen gehören für viele Menschen zum täglichen Leben. Bei den Übungen des Chan Mi Qigong werden alle Bereiche der Wirbelsäule aktiviert und die Zwischenwirbelsäulen sowie die Bänder geschmeidig gemacht und bei genügend Ausdauer die ursprüngliche Beweglichkeit der Wirbelsäule wieder hergestellt. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Qigong der vier Jahreszeiten

Abendkurs **95067**

freitags ab 11.10.19, 17:15–18:15 Uhr (12x)

Gisela Khodamoradi, Gymnastiklehrerin, Tai Chi- und Qi Gonglehrerin

69,00 €

Post SG

„Qigong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen Übungen auch mit Elementen aus dem Tai Chi, mit deren Hilfe die inneren Organe und damit die Lebensenergie, Vitalität und innere Ruhe gestärkt werden können. Die Atem-Übungen des Metall-Elements (Herbst) können Erkältungs- und Atemkrankheiten vorbeugen, die Übungen des Wasser-Elements (Winter) können helfen, neue Kräfte zu sammeln. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Kursleitende stellen sich vor

Johann Hubert



Foto: Johann Hubert

Seit über 30 Jahren bin ich als Sport- und Physiklehrer am Technischen Gymnasium in Schwäbisch Hall tätig. Kurz nach dem Beginn meiner Lehrertätigkeit kam ich über Ju-Jutsu zum Taiji. Sofort war ich von dessen ausgleichender Wirkung überzeugt. Den Kampfsport musste ich nach einer Verletzung beenden. In vielen Fortbildungen sammelte ich Erfahrung in verschiedenen Taiji- und Qigong-Stilen und habe diese später auch unterrichtet. Im Chan Mi Qigong habe ich eine Übungsleiterausbildung abgeschlossen. Diese Bewegungsform ist für mich die Methode, die Wirbelsäule, und damit den gesamten Körper und Geist zu harmonisieren.

Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Tai Chi Chuan

Abendkurs **95070**

donnerstags ab 10.10.19, 18–19 Uhr (12x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

75,00 €

Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1,

Schwäbisch Hall

Die „Peking-Form“ ist die verbreitetste Form des Tai Chi Chuan, einer Bewegungsmeditation, die durch fließende Bewegungen, ausgleichende Atmung und geistige Konzentration eine wohltuende Wirkung auf die Qualität und den Fluss unserer Lebens-

Allgemeiner Hinweis



Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, es ist möglich, dass zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung der von Ihnen ausgewählte Kurs bereits aufgrund hoher Nachfrage oder Weitermeldungen aus dem vorigen Semester ausgebucht ist. Sollten Sie an einem bereits ausgebuchten Kurs Interesse haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf und teilen Sie uns Ihren Wunsch mit. Wir werden versuchen, einen weiteren Kurs für Sie zu organisieren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

energie haben kann. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die bereits erste Peking-Formen kennengelernt haben. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Tai Chi Chuan Übungsstunde

Vormittagskurs **95071**

donnerstags ab 10.10.19, 11:45–12:45 Uhr (12x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

75,00 €

Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1,

Schwäbisch Hall

Abendkurs **95072**

donnerstags ab 10.10.19, 19:15–20:15 Uhr (12x)

Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong

75,00 €

Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1,

Schwäbisch Hall

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Die Grundlagen pflegen und erweitern, die erlernte Form vervollkommen und zur individuellen Herausforderung machen. Wir werden uns, neben der Peking-Form, auch Partnerübungen und dem Qigong widmen. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen

MEDITATION

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

Abendkurs **95080**

dienstags ab 08.10.19, 19:30–20:30 Uhr (10x)

Hans Sommer, Meditationslehrer

75,00 €

Gemeindehaus St. Markus, Hagenbacher

Ring 209

Das Sitzen und Gehen in der Stille kann helfen, die äußere und innere Hektik des Alltags loszulassen, um wach und aufmerksam unseren Alltag bewältigen zu können. Impulse aus den Traditionen der christlichen Mystik und des Zen unterstützen unsere Übung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Übende geeignet. Der Kursleiter ist von Zenmeister P. Willigis Jäger persönlich ernannter Meditationslehrer.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen



**Gesammelt und belebt den Tag beginnen mit Meditation und Qi Gong**Vormittagskurs **95081**

mittwochs ab 16.10.19, 8–9 Uhr (10x)
Fred Flander, Lehrer für Tai Chi und Qigong
75,00 €
Gesundheitsforum

Einfache Qi Gong-Übungen, die unsere Energie wecken und harmonisieren sowie unsere Selbstwahrnehmung schulen, wechseln sich ab mit meditativem Gehen und Sitzen in der Stille. Vorkenntnisse sind weder in Qi Gong noch in der Meditation erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen

**Meditationen für den Frieden**Wochenendkurs **95083**

Samstag, 14.12.19, 18–20 Uhr
Barbara Bräuer, Yogalehrerin BDY
15,00 €
Haus der Bildung

Wo finde ich Frieden, ist Frieden möglich, wenn ja, wie? „Oh du fröhliche, oh du friedliche“. In keiner anderen Zeit des Jahres reden oder singen wir so viel über den Frieden, wie in der Weihnachtszeit. Und wünschen uns Frieden. Aber leben wir ihn auch? Und zwar nicht nur in der Familie, nicht nur zu Weihnachten, sondern konsequent mit allen und global? Ist so ein Frieden überhaupt möglich? Und wenn ja, wie geht Frieden? Vortrag mit lebendigem Gespräch aller Teilnehmer und mit geführten kleinen Meditationen.

**100 Minuten Achtsamkeit**Nachmittagskurs **95084**

Freitag, 15.11.19, 16:10–17:50 Uhr
Sabine Stecher
10,00 €
Haus der Bildung

Eine Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit mit Übungen zum bewussten Wahrnehmen und Fokussieren der Aufmerksamkeit.

RÜCKEN FIT**Der freie Rücken**Vormittagskurs **S 96000**

mittwochs ab 09.10.19, 9–10 Uhr (12x)
Andrea Stuis, Sport- und Gymnastiklehrerin
67,00 €
Turnhalle Auwiesen

Dieser Kurs kann helfen, Ihren Rücken wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Stabilität und Wohlbefinden zu schaffen. Mit Hilfe verschiedener Handgeräte, mit und ohne

Musik und viel Schwung und Freude wird Ihr Rücken gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Das Ziel ist ein bewussteres Körpergefühl, mehr Leichtigkeit und ein aufrechterer Gang. Bitte Sportkleidung mitbringen

Rückenfit – Fitness von Kopf bis FußVormittagskurs **96001**

montags ab 30.09.19, 10–11 Uhr (13x)
Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport
DOSB
72,00 €
Dorfgemeinschaftshaus in Uttenhofen

Vormittagskurs **96002**

montags ab 30.09.19, 9–10 Uhr (13x)
Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport
DOSB
72,00 €
Dorfgemeinschaftshaus in Uttenhofen

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

RückenfitVormittagskurs **96024**

freitags ab 11.10.19, 7:30–8:30 Uhr (15x)
Timo Marzell, Sport und Gesundheitstrainer
78,00 €
Haus der Bildung

Gesundheitsorientierte Gymnastik für einen gesunden Rücken. Das beinhaltet gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur von Rücken, Bauch, Rumpf und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Hierzu kommen Dehnungs- und Lockerungsübungen, um die verspannten und verklebten Körperstellen im Schulter/Nackenbereich wieder fit zu bekommen. Mit einer kurzen Entspannungseinheit gibt es ein vollständiges Rundum-Paket für einen starken, vitalen Rücken. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Teilnahme an Gesundheitskursen

Die Teilnahme an Gesundheitskursen und die Einschätzung ihrer körperlichen Fitness erfolgt nach eigenem Ermessen. Wenn Sie Zweifel haben, ob ein Kursangebot zu Ihnen passt, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Rückenfit – Gymnastik für FrauenAbendkurs **F 96003**

montags ab 30.09.19, 18:40–19:40 Uhr (12x)
Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
67,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurs wird die gesamte Rückenmuskulatur durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt. Ergänzt durch Koordinationsübungen kann so die Beweglichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule im Alltag erhöht werden. Abgerundet wird die Stunde mit einer kurzen Entspannung zur Körperwahrnehmung. Bitte Sportkleidung mitbringen.

RückenfitAbendkurs **96004**

donnerstags ab 10.10.19, 17:40–18:40 Uhr (15x)
Iris Weiß, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Motopädin
78,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur angeboten. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Bewegter Rücken – Faszielles TrainingNachmittagskurs **96033**

montags ab 23.09.19, 16–17:15 Uhr (12x)
Susanne Rieck, Übungsleiterin für Prävention, DTB Rückentrainerin
79,00 €
Haus der Bildung

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

BBP und RückenfitAbendkurs **96034**

montags ab 30.09.19, 16:15–17:15 Uhr (11x)
Elke Schuster
62,00 €
Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1,
Schwäbisch Hall

Effektives Straffungstraining für Bauch, Beine und Po; ergänzt durch sanftes Kräftigungstraining für die Rückenmuskulatur. Abgerundet wird die Stunde durch Mobilisa-

tions- und Dehnübungen für den ganzen Körper zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und zur Förderung einer aufrechten Haltung. Bitte Sportkleidung mitbringen.

BECKENBODEN

Beckenbodentraining für Frauen

Abendkurs **F 96005**

montags ab 14.10.19, 17:30–18:30 Uhr (12x)

Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen und Männer, Motopädin
67,00 €
Haus der Bildung

Vormittagskurs **F 96006**

donnerstags ab 10.10.19, 11:20–12:20 Uhr (12x)

Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen und Männer, Motopädin
67,00 €
Haus der Bildung

Beckenbodentraining ist vor allem für Frauen wichtig, die an den Folgen einer Blasen- und Gebärmutter-senkung leiden, z. B. das lästige „Tröpfeln“ (Inkontinenz). Hilfreich ist der trainierte Beckenboden auch für Frauen in und nach der Menopause, Mütter nach dem Abstillen, für Frauen, die ihre Weiblichkeit sensibilisieren wollen und Frauen mit unklaren Rückenbeschwerden. Wir lernen diesen wichtigen Muskel mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen - auch Faszientraining - kennen und können uns bald über seine Unterstützung freuen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Socken.

Beckenbodentraining für Männer

Abendkurs **M 96011**

mittwochs ab 06.11.19, 17–18:30 Uhr (6x)

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin
59,00 €
Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1, Schwäbisch Hall

Der Beckenboden ist auch für Männer sehr wichtig für eine stabile innere Ausrichtung. Beckenbodentraining unterstützt die Muskulatur im unteren Rücken. Somit kann es Rückenschmerzen, Inkontinenz, Blasenprobleme usw. vorbeugen und dabei helfen, Beschwerden in diesem Bereich zu lindern. Kursinhalte: Anatomie und Funktion des Beckenbodens, Kennenlern- und Spürübungen, Übungen zum Entspannen und zur Kräftigung.

Die VHS-10er Karte – mehr Flexibilität!

Mit der **VHS-10er-Karte** können Sie ab jetzt Ihren Kursbesuch flexibler gestalten! Alternativ zu der Buchung des kompletten Kurses können Sie eine VHS-10er-Karte kaufen und dann flexibel entscheiden, an welchen Kursterminen Sie teilnehmen. Eine Benachrichtigung der VHS ist nicht nötig, Sie können spontan entscheiden, zu welcher Uhrzeit Sie kommen.

Ihre VHS-10er-Karte bringen Sie zu jedem Kursbesuch mit, die Kursleiterin zeichnet dann Ihre Teilnahme auf der Karte ab. Wenn Sie Kurse mit der VHS-10er-Karte buchen möchten, teilen Sie dies bei der Anmeldung unseren MitarbeiterInnen mit. Die VHS-10er-Karte liegt dann an der Anmeldung für Sie bereit und kann vor dem ersten Kursbesuch dort abgeholt werden.

Tanz dich frei in der Mittagspause – Movement Medicine

Mittagskurs **95077**

mittwochs ab 09.10.19, 12:30–13:15 Uhr (12x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
50,00 € oder VHS-10er-Karte: 45,- €
Haus der Bildung

Mit großartiger Musik aus verschiedenen Stilrichtungen, von sanft und fein bis kräftig und wild, tauchen wir ein und spüren uns im eigenen Körper. Wir aktivieren frische Energien, um so gestärkt, bewegt und frei wieder an die Arbeit oder nach Hause

zu gehen. Hier ist jede(r) willkommen, der/die sich frei bewegen möchte. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen, wir können barfuß tanzen.

Let's keep fit – Bewegung in der Mittagspause

Mittagskurs **95078**

donnerstags ab 24.10.19, 12:30–13:15 Uhr (12x)

Susi Buckel
50,00 € oder VHS-10er-Karte: 45,- €
Haus der Bildung

In diesem Kurzprogramm in der Mittagspause werden Elemente aus der Fitnessgymnastik mit Entspannungsübungen kombiniert. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt, körperliche wie innere Spannungen abgebaut. Gönnen Sie sich diese Erholungspause und starten Sie gestärkt in den Nachmittag!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken

Qi Gong in der Mittagspause

Mittagskurs **95079**

dienstags ab 01.10.19, 12:30–13:15 Uhr (15x)

Ulrike Ameis-Gilgen, Qigong-Kursleiterin
63,00 € oder VHS-10er-Karte: 45,- €
Haus der Bildung

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene, einfach auszuführende Qigong-Übungen, die den Kreislauf anregen, den Körper dehnen und kräftigen sowie helfen können Stress und Anspannung abzubauen.

MAMA AKTIV

Mama Yoga + Tanz mit Baby

Vormittagskurs **96007**

mittwochs ab 09.10.19, 8:45–10 Uhr (12x)

Ursula Anthropolos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
91,00 €
Haus der Bildung

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 werden. Über verschiedene Entspannungstechniken richten wir den Fokus nach Innen und finden in die Ruhe. Bitte mitbringen: beque-

me Kleidung, Getränk, evtl. eine Decke und Spielsachen für Ihr Kind, Babytrage oder -tuch (falls vorhanden).

Mama-Aktiv Einsteigerinnen

Abendkurs **F 96008**

mittwochs ab 02.10.19, 17:45–18:45 Uhr (15x)

Malin Spieler, Physiotherapeutin
89,00 €
Wolfgang-Wendlandt-Schule, Aula

Ein Kurs für alle Mamas nach Schwangerschaft und Geburt mit abgeschlossenem Rückbildungskurs.

Unser Ziel ist es, die körperliche Fitness nach Schwangerschaft und Geburt zu verbessern und mit speziellen Übungen die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Die Kräftigung beinhaltet Übungen aus dem Pilates, der Rückenschule und der Beckenbodengymnastik. Dehn- und Ent-





spannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.



Mama-Aktiv Fortgeschrittene

Abendkurs **F** 96009

mittwochs ab 02.10.19, 18:50–19:50 Uhr (15x)

Malin Spieler, Physiotherapeutin
89,00 €

Wolfgang-Wendlandt-Schule, Aula



Ein Kurs für alle Mamas, die auf den Mama-Aktiv Einsteigerinnen Kurs aufbauen wollen. Die Übungen steigern sich in Schwierigkeitsgrad und Intensität. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.



PILATES

Sanftes Pilates

Abendkurs 96010

montags ab 30.09.19, 19:40–20:40 Uhr (10x)

Thomas Schuster
63,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,
Komberger Weg 53, Aula



Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Hierbei werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen der Körpermitte angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Dieser Kurs ist bestens geeignet für Anfänger und (sportlich) Ungeübte jeden Alters. Bei Verletzungen bzw. Vorerkrankungen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt und nehmen Kontakt mit dem Dozenten auf. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Sanftes Pilates

Abendkurs 96012

montags ab 30.09.19, 18:30–19:30 Uhr (12x)

Silvia Köhler, Pilateslehrerin
76,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Abendkurs 96014

montags ab 30.09.19, 19:40–20:40 Uhr (12x)

Silvia Köhler, Pilateslehrerin
76,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Unter gezielter Atemtechnik wird die tieflie-

gende Muskulatur und die aufrechte Haltung gestärkt. Während des Kurses werden bestimmte „Bewegungsthemen“ wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität. Bitte Sportkleidung mitbringen.

FITNESS GYMNASTIK

KiD-Meridiantraining

Abendkurs 96015

donnerstags ab 17.10.19, 18:30–19:30 Uhr (12x)

Jörg Rüssmann
69,00 €

Turnhalle Auwiesen

Die etwas andere Gesundheitsprävention. Mit speziellen KID (Kraft in der Dehnung) -Übungen unterstützen Sie die Regeneration von Muskeln, Bandscheiben und Gelenken. Das Ziel dabei ist, die Schnellkraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination zu fördern und die Verletzungsanfälligkeit zu verringern. Die Übungen können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und können als „1.Hilfe-Koffer“ bei Beschwerden und Schmerzen dienen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, bei Bedarf warme Socken.

Fitnessmix

Vormittagskurs 96020

dienstags ab 01.10.19, 8:45-9:45 Uhr (14x)

Guhrun Maurer, Übungsleiterin STB
79,00 €

Haus der Bildung

Morgenmix

Vormittagskurs 96013

dienstags ab 01.10.19, 9:55–10:55 Uhr (14x)

Guhrun Maurer, Übungsleiterin STB
79,00 €

Haus der Bildung

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

Gymnastik vor der Arbeit

Vormittagskurs 96019

donnerstags ab 10.10.19, 7-8 Uhr (15x)

Timo Marzell, Sport und Gesundheitstrainer
82,00 €

Haus der Bildung

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

Power Workout zum Feierabend

Nachmittagskurs 96084

montags ab 30.09.19, 16:15–17:15 Uhr (10x)

Moritz Steinle, Fitnesstrainer A-Lizenz
56,00 €

Turnhalle Auwiesen

Nach einem anstrengendem Studien-, Schul- oder Arbeitstag könnt ihr euch hier im Rahmen eines ganzheitlichen Fitnesstrainings so richtig auspowern.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Funktionelles Fitnesstraining

Abendkurs 96075

montags ab 30.09.19, 17:15–18:15 Uhr (10x)

Moritz Steinle, Fitnesstrainer A-Lizenz
56,00 €

Turnhalle Auwiesen

Beim funktionellen Training handelt es sich um ein ganzheitliches Fitnesstraining, welches alltagsrelevante und sportartübergreifende Übungen beinhaltet. Diese Übungen werden überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht ausgeübt und verbessern sowohl Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Hierbei kommt man sicher ins Schwitzen, aber immer im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Core Training

Abendkurs 96080

donnerstags ab 10.10.19, 18–19 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, geprf. Fitnesstrainerin A-Lizenz
67,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Core Training 50+

Abendkurs **S** 96089

donnerstags ab 10.10.19, 19–20 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, geprf. Fitnesstrainerin A-Lizenz
67,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Unsere Tiefenmuskulatur (core muscles) ist sehr wichtig für die Stabilität des Körpers, unsere Beweglichkeit und die Koordination der Bewegungsabläufe. Daher arbeiten wir in diesem Kurs mittels unseres eigenen Körpergewichts an unserer Rumpf- und Tiefenmuskulatur mit dem Ziel dadurch mehr Stabilität, Vitalität und eine bessere Körperbalance und Beweglichkeit zu bekommen.

Kursleitende stellen sich vor

Ariadne Müller



Foto: Ariadne Müller

„Sport heißt, Zeit für sich selbst und etwas Gutes für seinen Körper zu tun.“ Durch mein Engagement im Ausdauersport habe ich mich, um körperumfassender trainieren zu können, mit unterschiedlichen Trainingsmethoden beschäftigt und kam so zu meiner Trainerausbildung. Gemeinsam den Spaß an der Bewegung zu leben und die eigene Körperkraft zu trainieren, bereitet mir unglaublich viel Freude.

Happy Herbst

Nachmittagskurs **96026**

dienstags ab 08.10.19, 16:30–17:30 Uhr (12x)

Team Therapiezentrum am Diak
67,00 €

Therapiezentrum am Diak, EG der Kinder- und Jugendklinik, 74523 Schwäbisch Hall

Abendkurs **96027**

dienstags ab 08.10.19, 17:30–18:30 Uhr (12x)

Team Therapiezentrum am Diak
67,00 €

Therapiezentrum am Diak, EG der Kinder- und Jugendklinik, 74523 Schwäbisch Hall

Auf in den Herbst mit Musik, Spaß, Bewegung und Entspannung! Um Sie für den Winter wieder richtig fit zu machen, werden Inhalte aus Aerobic und Ausdauerseinheiten gemischt mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper passend für Sie bunt gemixt. Die Inhalte entsprechen neuesten Fitnesstrends und sorgen für eine ausgewogen kräftige Muskulatur. Abgerundet wird das Ganze durch Dehnübungen und verschiedenste Entspannungsverfahren. So starten Sie gut in den Herbst und kommen fit durch den Winter!

Bitte Sportkleidung mitbringen

In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

Fit in den Winter

Abendkurs **96028**

mittwochs ab 02.10.19, 18:15–19:45 Uhr (12x)

Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates
89,00 €

Turnhalle Sonnenhof

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

Fit und bewegt durch das Jahr

Abendkurs **96029**

mittwochs ab 02.10.19, 18:30–19:30 Uhr (12x)

Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
67,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Ein Ganzkörpertraining mit Stretching besonders für Bauch, Beine und Po. Für alle, die Spaß an Bewegung haben und etwas für sich und ihren Körper tun wollen.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Fitness für Sport- und Bewegungsmuffel

Abendkurs **96030**

donnerstags ab 07.11.19, 15:30–16:30 Uhr (6x)

Susi Buckel
34,00 €

Haus der Bildung



Ein Kurs für alle, die gerne etwas für Ihre Gesundheit tun wollen aber manchmal Probleme mit dem inneren Schweinehund haben. Leichte Fitness- und Beweglichkeitsübungen zu flotter Musik können dabei helfen, fitter zu werden, Kondition aufzubauen und die Erfahrung zu machen, dass Bewegung gut tut und Spaß machen kann.

Nach aktiven Übungen schließen wir die Stunde mit einer Entspannungseinheit.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Gymnastik-Mix

Vormittagskurs **96031**

dienstags ab 01.10.19, 9–10 Uhr (13x)

Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz
72,00 €

Turnhalle Auwiesen

Abendkurs **96032**

mittwochs ab 09.10.19, 17–18 Uhr (12x)

Gisela Khodamoradi, Gymnastiklehrerin, Tai Chi- und Qi Gonglehrerin
67,00 €

Post SG

Dem Aufwärmen nach modernen Rhythmen folgt ein intensives Körpertraining (Beweglichkeit, Kräftigung und Stretching) mit und ohne Handgeräte. Entspannung rundet die Stunde ab. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Bodyfeeling – Special Ganzkörpertraining

Abendkurs **96035**

dienstags ab 01.10.19, 18–19 Uhr (12x)

Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
67,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

Nach dem Aufwärmen der Muskeln und Lockerung der Gelenke bringen wir den Kreislauf in Schwung. Mit kleinen Hanteln kräftigen und straffen wir den ganzen Körper. Ein spezielles Training für Bauch und Rücken ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Stretching und Entspannung beenden die Stunde.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Ganzkörpertraining: Special Rücken, Bauch, Po

Abendkurs **96036**

dienstags ab 01.10.19, 19:10–20:10 Uhr (12x)

Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
67,00 €

Evang. Fachschule für Sozialpädagogik, Komberger Weg 53, Aula

Nach dem Aufwärmen der Muskeln und Lockerung der Gelenke bringen wir den Kreislauf in Schwung und kräftigen und straffen den ganzen Körper. Ein gezieltes Training für Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur teilweise mit Kleingeräten wie Theraband oder Hanteln. Bitte Sportkleidung mitbringen

Fitnessstraining für Best Ager

Abendkurs **S 96037**

dienstags ab 01.10.19, 17–18 Uhr (12x)

Nicole Gräter, Übungsleiterin B Rehasport, Trainerin für Fitness und Gesundheit
67,00 €

Turnhalle Kreuzäcker

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

Bitte Sportkleidung mitbringen.



**Gymnastik für Frauen 50+**Abendkurs **F** 96038

mittwochs ab 09.10.19, 20–21 Uhr (12x)
 Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin
 67,00 €
 Turnhalle Sonnenhof

In diesem Kurs wird eine Mischung aus verschiedenen Bewegungsformen durchgeführt: klassische Gymnastik, Stretching, Beweglichkeitstraining, Koordinationsübungen, Gymnastik mit verschiedenen Geräten - ohne Action und Musik.
 Bitte Sportkleidung mitbringen.

**Bodystyling – Stretching – Kondition**Abendkurs **F** 96039

dienstags ab 24.09.19, 18:15–19:15 Uhr (15x)
 Ursula Kleiner, Übungsleiterin für Gymnastik und Prävention
 79,00 €
 ZWT Zukunftswerkstatt Waldorfschule, Teurerweg 2, Turnhalle

Mit motivierender Musik und leichten tänzerischen Aerobic-Elementen kann der Kreislauf in Schwung gebracht und Koordination und Kondition verbessert werden. Anschließend werden die Muskeln gezielt und wirksam aufgebaut und gestrafft. Bodystyling und Stretching gehen harmonisch ineinander über. Bitte Sportkleidung mitbringen.

**Fitness und Gymnastik für Männer ab 40**Abendkurs **M** 96041

dienstags ab 01.10.19, 18–19 Uhr (17x)
 Kirsten Kurz
 89,00 €
 Turnhalle Sonnenhof

Bessere Fitness und Beweglichkeit im Alltag durch leichtes Herz-Kreislauf-Training und Kräftigungsgymnastik mit und ohne Hilfsmittel und begleitet von motivierender Musik! Evtl. Kosten für Fitnessstubes in Höhe von ca. 7 € werden im Kurs abgerechnet. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene ohne gesundheitliche Einschränkungen. Bitte Handtuch, Getränk, Sportschuhe und Sportbekleidung mitbringen

Fitness-Mix – für Frauen und MännerAbendkurs **F** 96042

montags ab 30.09.19, 19:30–20:30 Uhr (11x)
 Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz
 61,00 €
 Turnhalle Kreuzäcker

Abendkurs **F** 96043

montags ab 30.09.19, 18:30–19:25 Uhr (11x)
 Gabriele Wurmthaler, Übungsleiterin für Prävention, Gymnastik, Tanz
 61,00 €
 Turnhalle Kreuzäcker

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

FitnessgymnastikAbendkurs **F** 96044

montags ab 30.09.19, 17–18 Uhr (12x)
 Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates
 67,00 €
 Turnhalle Rollhof

Abendkurs **F** 96045

mittwochs ab 02.10.19, 17–18 Uhr (12x)
 Elke Braun, Übungsleiterin für Prävention (Erwachsene), DTB-KL f. Pilates
 67,00 €
 Turnhalle Sonnenhof

Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur. Ziel des Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen, um so den Anforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Zu Beginn der Stunde wird mit Musik der Kreislauf in Schwung gebracht. Es folgen Übungen aus dem Bereich der Ausgleichsgymnastik, außerdem Kräftigungs- und Bewegungsübungen für die Gesamtmuskulatur, teilweise unter Einbeziehung von Handgeräten. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Älter werden – Wir halten uns fit!Vormittagskurs **S** 96047

donnerstags ab 10.10.19, 9:30–10:30 Uhr (12x)
 Irmela Grotrian, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin für Frauen und Männer, Motopädin
 67,00 €
 Seniorenwohnanlage Ilgenwiesen, Gymnastikraum

Mit gymnastischen Übungen wollen wir die Bewegungsfähigkeit des Körpers erhalten.

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

FitnessgymnastikAbendkurs **F** 96048

montags ab 30.09.19, 18:30–19:30 Uhr (15x)
 Susanne Glück, Sport- und Gymnastiklehrerin, Nicole Gräter, Übungsleiterin B Rehasport, Trainerin für Fitness und Gesundheit
 84,00 €
 Turnhalle Auwiesen

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

Ganzkörpergymnastik: Bauch – Beine – PoAbendkurs **F** 96051

mittwochs ab 02.10.19, 19:40–20:40 Uhr (12x)
 Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
 67,00 €
 Solebad, Bewegungsraum

Abendkurs **F** 96052

donnerstags ab 10.10.19, 18–19 Uhr (12x)
 Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
 67,00 €
 Solebad, Bewegungsraum

Abendkurs **F** 96053

donnerstags ab 10.10.19, 19:10–20:10 Uhr (12x)
 Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
 67,00 €
 Solebad, Bewegungsraum

Eine Stunde lang Bewegung mit Spaß und Tempo zum Aufbau und zur Stärkung aller wichtigen Muskelgruppen und damit zur gezielten Kräftigung und Straffung von Bauch, Oberschenkel und Po.
 Bitte Sportkleidung mitbringen

JumpingAbendkurs **F** 96055**mittwochs ab 02.10.19, 18–18:50 Uhr (8x)**Nikolett Szabo
54,00 €
LadyPower FitnessAbendkurs **F** 96068**mittwochs ab 04.12.19, 18–18:50 Uhr (8x)**Nikolett Szabo
54,00 €
LadyPower FitnessAbendkurs **F** 96069**mittwochs ab 02.10.19, 20–20:50 Uhr (8x)**Nikolett Szabo
54,00 €
LadyPower FitnessAbendkurs **F** 96079**mittwochs ab 04.12.19, 20–20:50 Uhr (8x)**Nikolett Szabo
54,00 €
LadyPower Fitness

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

Bitte Sportkleidung mitbringen
In Kooperation mit dem LadyPower Fitness-studio

TRX BodyworkoutAbendkurs **F** 96056**freitags ab 10.01.20, 17:15–18:15 Uhr (6x)**Thomas Schuster
45,00 €
LadyPower Fitness

TRX-Training ist ein hocheffektives dreidimensionales Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit einer großen Variationsvielfalt kann jeder Bereich des Körpers trainiert werden. Es ist für Fitness-seinsteiger, Freizeitsportler und Profi-Athleten geeignet.

Bitte Sportkleidung mitbringen

In Kooperation mit dem LadyPower Fitness-studio

Fitness von Kopf bis FußNachmittagskurs **S** 96058**donnerstags ab 07.11.19, 14–15 Uhr (6x)**Susi Buckel
34,00 €
Haus der Bildung

Training der körperlichen Fitness kombiniert mit Schulung von Konzentration und Gedächtnis gelten als modernes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Ganz nebenbei bringt es Spaß, unterschiedliche Denksportaufgaben und Gedächtnisspiele zu lösen.

Außerdem beinhaltet der Kurs ein Herz-Kreislauftraining und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen als Abschlussritual.

Bitte Sportkleidung mitbringen

Fatburner Workout

Abendkurs 96059

montags ab 30.09.19, 17:20–18:20 Uhr (11x)Elke Schuster
62,00 €
Theaterwerkstatt

Lange Straße 33/1, Schwäbisch Hall

Effektives und schweißtreibendes Ausdauertraining mit Elementen aus Aerobic und Latino, ergänzt durch abwechslungsreiche Übungen zur Ganzkörperkräftigung.

Bitte Sportkleidung mitbringen

ZUMBA UND LATIN**Zumba Gold®**

Abendkurs 96021

mittwochs ab 02.10.19, 18–19 Uhr (15x)Natalie Schmidt, Zumba-Trainerin
84,00 €
Evang. Fachschule für Sozialpädagogik,
Komberger Weg 53, Aula

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

Gut geeignet auch für Einsteiger

Bitte Sportkleidung mitbringen

Latino Jazztanz

Abendkurs 96023

donnerstags ab 10.10.19, 19–20:30 Uhr (8x)Robert Zapatka, Tänzer, Schauspieler
69,00 €
Turnhalle Kreuzäcker

Hier sind alle Tanzbegeisterten richtig, die das Latinogefühl auch beim Jazztanz erleben möchten. In diesem Kurs werden wir den klassischen Jazztanz mit allem, was zu Latino gehört, wie Salsa, Samba, Mambo und Flamenco kombinieren. Schon während des Warm-ups werden wir das typische Latino Feeling, d. h. schnelle Schritte, weiche Hüften, ausdrucksvolle Arme erleben. Den Abschluss jedes Trainings bildet immer eine Tanzkombination (Choreographie).

Bitte Sportkleidung mitbringen

Zumba Gold®Vormittagskurs **S** 96025**donnerstags ab 10.10.19, 9:30–10:15 Uhr (10x)**Iris Hofmann-Krauß
69,00 € (inkl. Mineralgetränk)
Fitness- und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht! Kurs findet auch in den Ferien statt.

In Kooperation mit dem Fitness- und Freizeitzentrum MOVE

Zumba Fitness®

Nachmittagskurs 96050

samstags ab 12.10.19, 14:30–15:30 Uhr (10x)Paulo Santos
69,00 € (inkl. Mineralgetränk)
Fitness- und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Abendkurs 96070

mittwochs ab 09.10.19, 18:30–19:30 Uhr (10x)Iris Hofmann-Krauß
69,00 € inkl. Mineralgetränk
Fitness- und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

Zumba Fitness® ist so ziemlich das coolste





Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne dass man es überhaupt merkt. Zumba Fitness® ein durch lateinamerikanische Tänze inspiriertes Herz-Kreislauf-Training. Wichtig ist die Freude an der Bewegung und Spaß an der Musik. Lassen Sie sich mitreißen von der Musik und lateinamerikanischen Rhythmen! Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte Sportkleidung mitbringen
In Kooperation mit dem Fitness- und Freizeitzentrum MOVE

Strong by Zumba®

Abendkurs **96087**

donnerstags ab 10.10.19, 19:45–20:45 Uhr (10x)

Paulo Santos
69,00 € (inkl. Mineralgetränk)
Fitness- und Freizeitzentrum Move
(Gschlachtenbretzingen)

STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung und hängst noch fünf weitere dran.

Strong by Zumba ist KEIN Tanzworkout!
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

IM WASSER

Aqua-Fitness

Abendkurs **96065**

montags ab 30.09.19, 20–20:45 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, geprüf. Fitnesstrainerin A-Lizenz
93,00 € (inkl. Eintritt)
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Abendkurs **96085**

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

Timo Marzell, Sport und Gesundheitstrainer
123,00 € (inkl. Eintritt)
Michelbach, Kleinschwimmhalle

Vormittagskurs **96061**

mittwochs ab 02.10.19, 8:15–9 Uhr (10x)

Dorina Dumitrescu, Sport- und Gymnastiklehrerin
99,00 € (inkl. Eintritt ins Solebad, Aufenthaltsdauer insgesamt 2 Std.)
Schwäbisch Hall, Solebad

Abendkurs

96060

donnerstags ab 26.09.19, 18:30–19:30 Uhr (15x)

Susi Buckel
123,00 € (inkl. Eintritt)
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Abendkurs **96062**

donnerstags ab 26.09.19, 19:30–20:30 Uhr (15x)

Susi Buckel
123,00 € (inkl. Eintritt)
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

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

Aqua-Fitness 50+

Abendkurs **S 96063**

montags ab 30.09.19, 19–19:45 Uhr (12x)

Ariadne Antonia Müller, geprüf. Fitnesstrainerin A-Lizenz
93,00 € (inkl. Eintritt)
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Im Laufe des Lebens verlieren wir Körperspannung und büßen große Teile unserer Beweglichkeit ein. Dieser Trend lässt sich aufhalten und umkehren. Ziel des Kurses ist die Stärkung und Vitalisierung des gesamten Bewegungsapparates. Die Arbeit im Wasser erlaubt uns, die Übungen gleichzeitig gelenkschonend und kraftvoll ausführen zu können.

Aqua-Power

Abendkurs **96066**

dienstags ab 01.10.19, 20–21 Uhr (15x)

Timo Marzell, Sport und Gesundheitstrainer
123,00 € (inkl. Eintritt)
Michelbach, Kleinschwimmhalle

Aqua-Power

Abendkurs **96064**

freitags ab 11.10.19, 18:45–19:30 Uhr (10x)

Ariadne Antonia Müller, geprüf. Fitnesstrainerin A-Lizenz
77,00 € (inkl. Eintritt)
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Aqua-Power ist ein intensives und gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungs-

training mit Musik für alle, die gerne gegen den Wasserwiderstand richtig powern wollen. Hierbei werden sowohl Muskel- als auch Bewegungsketten ganzkörperorientiert und funktionell trainiert. Abgerundet wird die Stunde durch sanfte Faszi-, Dehn- und Mobilisationsübungen. Die Teilnehmenden sollten gesundheitlich fit sein und über eine gute Grundlagenausdauer verfügen.

Aqua Zumba®

Abendkurs **96067**

montags ab 30.09.19, 17:45–18:45 Uhr (10x)

Sandra Steigerwald
90,00 € inkl. Eintritt
Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Aqua Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (Salsa, Merengue, Reggae). Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining, das leicht zu erlernen und für jeden geeignet ist. Im Wasser ist es besonders gelenkschonend.

DRAUSSEN

Ski- und Snowboardkurs für Einsteiger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Exkursion **K J 96072**

Sonntag, 2.2.20, ca. 6:30 - 20:00 Uhr (Verbindl. Ersatztermin bei Schneemangel: So, 8.3.19)

Thomas Bühner, DSLV-Ski- und Snowboardlehrer, Grund- und Hauptschullehrer, Sekundarlehrer
79,00 € (inkl. Busfahrt)
P+M-Parkplatz Wolpertshausen (beim Regionalmarkt Hohenlohe)

Für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Die Teilnehmenden fahren am Kurstag mit dem Bus zum Feldberg und wieder zurück. Dort findet Snowboard- oder Skiunterricht in Gruppen von max. 8 Personen statt. Einsteiger/innen brauchen keine Liftgebühr zu zahlen. Die gesamte Ausrüs-

Wichtiger Hinweis zu den Kursen 96072–74

Die Kurse finden statt in Kooperation mit Black Forest Magic Kanustation und Rafting, Tel. 07664 6137700
Weitere wichtige organisatorische Hinweise zu diesen Kursen finden Sie auf einem Infoblatt, erhältlich im Büro der VHS oder auf www.vhs-sha.de

tung kann direkt vor Ort ab 15 €/Tag geliehen werden. An weiteren Zusatzgebühren fallen noch Kosten für einen Tagespass (bei Vorkenntnissen) ab 20 Euro oder eine günstige Punktekarte (5 Euro) an.

Der genannte Ersatztermin bei Schneemangel ist verbindlich! Teilnahme von Kindern unter 16 Jahren nur in Begleitung Erwachsener. Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de

Langlauf Klassisch für Einsteiger/innen am Feldberg

Exkursion **J** 96073

Sonntag, 2.2.20, ca. 6:30 - 20:00 Uhr (Verbindl. Ersatztermin bei Schneemangel: So, 8.3.19)

Thomas Bühler, DSLV-Ski- und Snowboardlehrer, Grund- und Hauptschullehrer, Sekundarlehrer

79,00 € (inkl. Busfahrt)

P+M-Parkplatz Wolpertshausen (beim Regionalmarkt Hohenlohe)

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene (Teilnahme unter 16 Jahren nur in Begleitung Erwachsener). Der Skilanglauf ist ein idealer Gesundheitssport: Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, ist leicht zu erlernen und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Sie fahren am Sonntag mit einem Bus zum Feldberg. In einem 4-stündigen Einsteiger-Workshop lernen Sie dann die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Die komplette Ausrüstung kann vor Ort für 15 €/Tag geliehen werden.

Der genannte Ersatztermin bei Schneemangel ist verbindlich!

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg – ab 14 Jahren

Exkursion **J** 96074

Sonntag, 02.02.20, ca. 6.30 - 20 Uhr (Verbindl. Ersatztermin bei Schneemangel: So, 08.3.20)

Thomas Bühler, DSLV-Ski- und Snowboardlehrer, Grund- und Hauptschullehrer, Sekundarlehrer

79,00 € (inkl. Busfahrt)

P+M-Parkplatz Wolpertshausen (beim Regionalmarkt Hohenlohe)

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Ohne Vorkenntnisse, nach einer kurzen Einweisung unseres Schneeschuhführers, erfolgt eine gemütliche Wanderung durch den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes. Diese Streifzüge durch das Naturschutzgebiet dauern drei bis vier Stunden. Die komplette Ausrüstung (Schneeschuhe + Stöcke + Guide) ist im Preis enthalten.

Der genannte Ersatztermin bei Schneemangel ist verbindlich!

Waldbaden – die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

Nachmittagskurs **J** 96077

freitags ab 11.10.19, 14–17 Uhr (2x)

Sabine Stecher

34,00 €

Treffpunkt am 11.10.2019: Gasthaus Einkorn, Einkorn 1, 74523 Schwäbisch Hall

Treffpunkt am 18.10.2019: Lemberg Haus Naturfreunde, Lemberghaus 1, 74545 Michelfeld

„Shinrin Yoku“, bedeutet auf Deutsch so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ oder kurz „Waldbaden“. Ein Aufenthalt an diesem wundervollen Ort kann helfen unser Immunsystem zu stärken, den Blutdruck zu senken und Stresshormone abzubauen. In diesem Seminar wird Ihnen „Waldbaden“ ganz praktisch erklärt und praktiziert. Verschiedene achtsame Übungen helfen uns, ganzheitlich in die wohlthuende Waldatmosphäre einzutauchen. Ob Alt oder Jung- jede/r kann von diesen positiven Wirkungen profitieren.

Bitte mitbringen: Wohlfühlkleidung, bequeme Schuhe für jedes Wetter, zu Trinken

Nordic Walking lernen

Abendkurs **J** 96081

Dienstag, 17.09.19, 17–18:30 Uhr

Donnerstag, 19.09.19, 17–18:30 Uhr

Dienstag, 24.09.19, 17–18:30 Uhr

Donnerstag, 26.09.19, 17–18:30 Uhr

Joachim Völz, Trainer für Nordic Walking
32,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Vormittagskurs **J** 96082

Dienstag, 17.09.19, 9:30–11 Uhr

Donnerstag, 19.09.19, 9:30–11 Uhr

Dienstag, 24.09.19, 9:30–11 Uhr

Donnerstag, 26.09.19, 9:30–11 Uhr

Joachim Völz, Trainer für Nordic Walking
32,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Nordic Walking ist ein sehr effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Im Kurs erlernen Sie die Basistechnik des Nordic Walkings mit der das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer, sowie ein Großteil der Muskulatur trainiert werden kann.

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

VHS Nordic Walking Treff

Abendkurs **J** 96083

Dienstag, 01.10.19, 17–18:30 Uhr

Dienstag, 08.10.19, 17–18:30 Uhr

Donnerstag, 10.10.19, 17–18:30 Uhr

Dienstag, 15.10.19, 17–18:30 Uhr

Joachim Völz, Trainer für Nordic Walking

32,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Nach dem Nordic Walking-Grundkurs ist noch lange nicht Schluss. Unser Ziel ist es, durch eine nachhaltige sportliche Betätigung, die persönliche Fitness und Gesundheit dauerhaft zu verbessern. Bei diesem Treff laufen wir mit Anleitung durch einen Trainer auf unterschiedlichen Wegen durch den Einkornwald. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Walking-/Wander- oder Sportschuhe, falls vorhanden Stöcke (Leihstöcke sind vorhanden).

Nordic Walking – 100 Kilometer bis Weihnachten

Wochenendkurs **J** 96086

ab Samstag, 14.09.19, 16:30–18 Uhr (ab Oktober ab 14:30 Uhr)

Joachim Völz, Trainer für Nordic Walking

10er Karte für 15 € (Verkauf in der VHS oder über die Post SG)

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Einkorn, Schwäbisch Hall

Zum 100-jährigen Bestehen der VHS bietet diese, in Kooperation mit der Post SG, einen regelmäßigen, wöchentlichen Nordic Walking Treff an, der von einem qualifizierten Trainer begleitet wird. Bei jedem Treff wird gemeinsam eine Strecke von 5-6 km gelaufen. Ziel ist es, dass die TeilnehmerInnen insgesamt 100 km absolvieren und damit die Nachhaltigkeit ihrer sportlichen, gesundheitsfördernden Aktivität dokumentieren.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Krav Maga

Wochenendkurs **J** 96097

Samstag, 07.12.19, von 14–18 Uhr und

Sonntag, 08.12.19, von 10–14 Uhr

Andreas Fischer, Polizeibeamter, Gewaltpräventions- und Verhaltenstrainer
65,00 €

Haus der Bildung

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen, bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effizien-





te Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Kijutsu – Selbstverteidigung für Männer und Frauen

Abendkurs **K 96098**

dienstags ab 08.10.19, 19–20:30 Uhr (8x)

Ralf Ehrmann

69,00 €

Turnhalle Auwiesen

Kijutsu ist sowohl eine traditionelle Kampfkunst als auch eine äußerst wirksame Form der Selbstverteidigung. Kijutsu nutzt natürliche Bewegungen und kann Körperhaltung und Atmung verbessern, speziell der Aufbau der Rückenmuskulatur wird unterstützt. Auftreten und Selbstbewusstsein können durch das Üben individuell gestärkt werden.

Selbstbehauptungstraining für Frauen

Abendkurs **F 96096**

donnerstags ab 07.11.19, 17–18:30 Uhr (5x)

Monika Hotel-Kosmalla

59,00 €

Turnhalle Auwiesen

Viele Frauen kennen unerwünschte Annäherung, angstbesetzte Situationen oder körperliche Angriffe, bzw. die Angst davor. Im Selbstbehauptungskurs erlernen und erarbeiten wir gemeinsam Strategien im Umgang mit diesen Situationen. Wir setzen uns mit Möglichkeiten auseinander, sich verbal, taktisch und körperlich zur Wehr zu setzen. Wir üben selbstbewusstes Auftreten, Grenzen setzen, Zivilcourage und das Organisieren von Unterstützung. Ebenso sind Abwehr-, Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken Teil des Kurses. Körperliche Fitness ist keine Bedingung, jede Frau ist mit ihren individuellen Voraussetzungen willkommen! Bitte Sportkleidung mitbringen

BEWEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Babyschwimmen für Babys ab 5 Monaten

Nachmittagskurs **K 96101**

montags ab 07.10.19, 15:55–17:25 Uhr (6x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin

66,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Nachmittagskurs **K 96102**

montags ab 02.12.19, 15:55–17:25 Uhr (6x)

Andrea Aretz, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin u. Bewegungstherapeutin

66,00 € (inkl. Eintritt)

Kleinschwimmhalle Tullauer Höhe

Das warme Wasser erleichtert den Kleinkindern die Gewöhnung an das Element Wasser. Spielerisch eröffnet sich dem Kind eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten, die es zunächst „an Land“ nicht hat. Mit Geduld und Vertrauen des eigenen Elternteils lernen die Kinder sich weitgehend selbstständig mit Schwimmhilfen im Wasser zu bewegen. Geschwisterkinder dürfen gegen Badegebühr mitgebracht werden.

Couch Potatoes – nein danke (6–10 Jahre)

Nachmittagskurs **K 96103**

freitags ab 10.01.20, 15:45–16:30 Uhr (6x)

Thomas Schuster

25,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs geht es darum, spielerisch die Freude an der Bewegung zu entdecken. Kursleiter Tom zeigt euch Übungen aus den Bereichen Yoga, Tai Chi, Pilates und Jonglieren die dabei helfen können, die Koordination, Beweglichkeit, Wahrnehmung und Achtsamkeit zu schulen. Der Spaß an der Bewegung steckt in jedem Kind - hier kannst du deinen individuellen Weg finden, diese zu entfalten. Durch Körper- und Fantasiereisen kann Stress abgebaut werden und auch der Umgang mit Rückenproblemen kommt nicht zu kurz. Alle Kinder sind herzlich willkommen unabhängig von Fitness oder Gewicht. Bitte Sportkleidung, rutschfeste Schuhe oder Schlappchen und Getränk mitbringen. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Hip Hop für Kinder ab 7 Jahren

Nachmittagskurs **K 96104**

dienstags ab 08.10.19, 15–16 Uhr (10x)

Stephanie Uhl

55,00 €

Haus der Bildung

Ihr wollt Action, Spaß und wer von Euch hat nicht schon einmal davon geträumt, wie ein großer Star zu tanzen? Wenn auch Ihr genauso gerne tanzt wie ich, seid Ihr hier richtig. Ihr lernt die angesagtesten Choreographien zu den aktuellsten und fetzigsten Songs aus den Charts, wie zum Beispiel zu Ellie Goulding, David Guetta, Rita Ora u.s.w. Bitte Sportkleidung, rutschfeste Schuhe oder Schlappchen und Getränk mitbringen.

Dance 4 Teens

Nachmittagskurs **J 96106**

mittwochs ab 09.10.19, 16:30–17:15 Uhr (10x)

Paulo Santos

49,00 € (inkl. Mineralgetränk)

Fitness- und Freizeitzentrum Move (Gschlachtenbretzingen)

Für Teens von 12 bis 16 Jahren. Du tanzt auf groovige Dance-, Hip Hop- und Latin Beats und kannst Dich dabei richtig austoben. In Kooperation mit dem Fitness- und Freizeitzentrum MOVE

100 Minuten mit 16 Pfoten

Kompaktkurs **J K 96107**

samstags ab 28.09.19, 10:30–12:10 Uhr (3x)

Claudia Schäfer

26,00 €

Treffpunkt: Sportplatz in Untermünkeim-Haagen

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren. Du findest Spaziergänge langweilig? Jetzt nicht mehr! Mit unseren vier Hunden ist es spannend, unterwegs zu sein. Schnüffelaufgaben und Geländehindernisse: Als Mensch-Hunde-Team löst Ihr die Aufgaben im Gelände gemeinsam und dabei kommt es nicht auf die Schnelligkeit an, sondern auf echtes Teamwork! Bitte feste Schuhe und witterungsgerechte Kleidung mitbringen. Eigene Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

Afrikanisch Trommeln und Tanzen für Kinder (6–10 Jahre)

Nachmittagskurs **K 96108**

freitags ab 11.10.19, 14–14:45 Uhr (8x)

Mthunzi Fesi

33,00 €

Haus der Bildung

In diesem Kurs lernt ihr den afrikanischen Rhythmus kennen. Wir trommeln, singen und tanzen gemeinsam und lernen dadurch, auf spielerische Art, uns selbst zu entfalten. Die Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Musizieren soll im Mittelpunkt stehen. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

African Street Dance für Jugendliche (11–16 Jahre)

Nachmittagskurs **J 96109**

freitags ab 11.10.19, 15–16 Uhr (8x)

Mthunzi Fesi

39,00 €

Haus der Bildung

Auf Grundlage traditioneller und moderner afrikanischer Tanzschritte, kombiniert mit

modernen Hip-Hop-Elementen kannst du in diesem Kurs mit viel Spaß deinen eigenen Rhythmus und Tanzstil entdecken. Es geht darum abzuschalten, neue Energie zu tanken und die Freiheit beim Tanzen und Trommeln zu erleben.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Klettern für Anfänger ab 6 Jahren

Wochenendkurs **K** 96110

samstags ab 12.10.19, 15–18 Uhr (2x)

Sylvia Betsch

6,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Nachmittagskurs **K** 96111

mittwochs ab 02.10.19, 15–18 Uhr (3x)

Kim-Daniel Juhnke

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Nachmittagskurs **K** 96112

montags ab 30.09.19, 15–18 Uhr (3x)

Kim-Daniel Juhnke

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

„Hoch hinaus“ lautet das Motto an den drei rasanten Nachmittagen in der Kletterscheune im Heimbacher Hof. Bei einem Schnupperklettern an der Kletterwand, könnt ihr wie King Louie von Ast zu Ast schwingen und dabei die wichtigsten Grundlagen des sicheren Kletterns erlernen. Klettern macht nicht nur Spaß, es fördert außerdem auch noch eure Konzentration und die Motorik. Das Klettern wird durch eine erfahrene Trainerin altersgerecht und sicher gestaltet.

Bitte bringt eine bequeme Hose, Hallenturnschuhe, ein kleines Vesper und auf jeden Fall etwas zu trinken mit.

In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall (offizieller Veranstalter)

Klettern – für Fortgeschrittene ab 7 Jahren

Nachmittagskurs **K** 96113

dienstags ab 01.10.19, 15–18 Uhr (3x)

David Engelhardt

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Für Kinder von 7–12 Jahren, die schon mal bei einem Anfängerkurs mitgemacht haben. In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall (offizieller Veranstalter)

Survival/Überlebenskunst für Kinder von 6–12 Jahren

Nachmittagskurs **K** 96116

freitags ab 11.10.19, 15–17 Uhr (3x)

Filipp Rust

8,00 € Anmeldung erforderlich!

Heimbacher Hof, Kinder- und Jugendzentrum, Heimbacher Dorfstr. 31

Auf dem Abenteuerspielplatz im Heimbacher Hof, weit ab der Zivilisation werden wir lernen zu überleben... Wir werden uns eine schützende Unterkunft bauen, ein wärmerdes Feuer machen, schnitzen und unser eigenes Werkzeug herstellen, tarnen und verstecken und noch vieles mehr ;) Ich freue mich auf euch !!!

In Kooperation mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Schwäbisch Hall (offizieller Veranstalter)

Durch die Lüfte in den Dschungel – für Kinder von 6–9 Jahren

Nachmittagskurs **K** 96196

Samstag, 19.10.19, 14–16 Uhr

Team Therapiezentrum am Diak

9,00 € Anmeldung erforderlich!

Therapiezentrum am Diak, EG der Kinder- und Jugendklinik, 74523 Schwäbisch Hall

Mit der Seilbahn über Felsspalten schweben, sich von Baum zu Baum hangeln und dann abtauchen ins schummrige Licht des Dschungels. Abgründe ausloten, Berge erklimmen, tiefe Täler überwinden, wilde Tiere besiegen, auf der Suche nach einem Schatz und auf der Flucht vor grapschenden Affen... - zwei Stunden Zeit um sich was zu trauen, auszuprobieren, Grenzen erleben, gemeinsam Abenteuer bestehen... im reich ausgestatteten Bewegungsraum.

In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

Babyturnen ab 4–6 Monate

Vormittagskurs **K** 96197

montags ab 30.09.19, 9–10 Uhr (6x)

Team Therapiezentrum am Diak

34,00 €

Therapiezentrum am Diak, EG der Kinder- und Jugendklinik, 74523 Schwäbisch Hall

Erleben Sie mit Ihrem Baby eine Stunde voll schöner Bewegungs- und Spielerfahrungen, die dem aktuellen Entwicklungsstand Ihres Kindes angepasst sind und prima in den Alltag übertragen werden können. Die natürliche Bewegungsentwicklung Ihres Kindes sowie die Bindung zueinander wird auf diese Weise gestärkt und unterstützt. Und natürlich steht der Spaß im Vordergrund. Praktische Tipps aus kinderphysiotherapeutischer Sicht (gesundes Tragen, motorische Entwicklung, fitte Kinderfüße) sowie der Austausch mit of-

fener Fragerunde runden diese entspannte Vormittagsstunde ab. Bitte mitbringen: Liegedecke für Ihre Baby, bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem Therapiezentrum am Diak

TANZ

Tanztag für die Lebendigkeit

Kompaktkurs **97001**

Samstag, 01.02.20, 11–16 Uhr

Ursula Anthropelos, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalt- und Bewegungstherapeutin, Lehrerin für Yoga und Movement Medicine
35,00 €

Haus der Bildung

Dies ist eine erfrischende Einführung in das Freie Tanzen um die befreiende Kraft der Bewegung, die in jedem von uns steckt, zu erforschen. Movement Medicine ist eine achtsame und kraftvolle Tanz- und Bewegungspraxis, die uralte Traditionen mit modernem Wissen verbindet. Mit großartiger Musik aus verschiedenen Stilrichtungen tauchen wir ein, innere Landschaften auszuloten und lassen uns vom eigenen Tanz überraschen.

Bitte mitbringen: Proviant, Trinkflasche, bequeme Kleidung ev. Tanzschuh, Schlappchen (es kann auch barfuß getanzt werden)

100 Minuten Orientalischer Tanz – Schnupperstunde

Abendkurs **97003**

Donnerstag, 10.10.19, 16–17:40 Uhr

Evmorphia Katachiotou

10,00 €

Solebad, Bewegungsraum

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, 100 Minuten orientalische Luft zu schnuppern und einzutauchen in die Welt des orientalischen Tanzes.

Orientalischer Tanz

Nachmittagskurs **F** 97002

donnerstags ab 17.10.19, 16–17:30 Uhr (10x)

Evmorphia Katachiotou

91,00 €

Solebad, Bewegungsraum

In diesem Tanzkurs liegt der Fokus darin, den Tanz-Charakter der Teilnehmerinnen zu fördern. Wir tanzen keine starren Choreographien, sondern lernen mit vielen „Bausteinen“ die eigene kreative Individualität zum Ausdruck zu bringen. Mit viel Spaß an der Bewegung arbeiten wir auch mit verschiedenen Tanzstilen (z.B. Triple-Dance) und Musikarten (z.B. Hip Hop). Dabei lernen



**Kursleitende stellen sich vor****Evmorphia Katachiotou**

Foto: Evmorphia Katachiotou

Evmorphia Katachiotou ist eine griechische Tänzerin mit ägyptischen Wurzeln. Im orientalischen Tanz liegen ihre Schwerpunkte auf der meditativen Bewegung und der individuellen Förderung des eigenen Tanzstils. Jedes Kind, jede Frau soll die EIGENE Kreativität entdecken dürfen.

wir mit vielen kleinen Tricks, Bewegungen optisch zu verstärken, und mit kleinen Gesten viel Ausdruck in den Tanz zu zaubern. Bitte falls vorhanden orientalischen Tanzgürtel und Schleier mitbringen (kann auch gestellt werden). Wir tanzen barfuß, in Socken oder Ballettschuhen.

Tanzen im KreisAbendkurs **97007****montags ab 14.10.19, 14:30–16 Uhr (11x)**

Doris Klemenz

89,00 €

Theaterwerkstatt, Lange Straße 33/1, Schwäbisch Hall

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

100 Minuten Spaß am TanzenWochenendkurs **97008****Samstag, 23.11.19, 20–22 Uhr**

Ludwig Lang

gebührenfrei – Jede/r darf geben, was er/sie kann und möchte.

Haus der Bildung

Wochenendkurs **97009****Samstag, 25.01.20, 20–22 Uhr**

Ludwig Lang

gebührenfrei – Jede/r darf geben, was er/sie kann und möchte.

Haus der Bildung

Offen für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter tanzen. Zur Musik aus aller Welt tanzen wir ruhige und lebhaft Tänze, alleine, zu zweit, mit der ganzen Gruppe. Vorkenntnisse brauchen Sie keine. Die Tänze werden so angeleitet, dass alle alles mittanzen können. Offen für alle, die kommen wollen, ob alleine, als Paar oder gleich in einer kleinen Gruppe.

Offen für alle heißt auch, dass Sie sich nicht anmelden und vorab auch keinen Teilnehmerbeitrag entrichten müssen.

100 Minuten Schnupperkurs – Chakrentanz®Nachmittagskurs **97011****Montag, 30.09.19, 16:30–18:10 Uhr**

Heike Wagner, Qigonglehrerin DQGG, Tanz- und Bewegungscoach®, Lebensfreude tanzen®

10,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Dieser Schnupperkurs bietet die Möglichkeit mit viel Freude und Bewegung die sieben Hauptchakren zu betanzen und dadurch die Energie leichter fließen lassen und zu mehr Ausgeglichenheit zu kommen.

Chakrentanz®Nachmittagskurs **97010****montags ab 07.10.19, 16:30–18 Uhr (8x)**

Heike Wagner, Qigonglehrerin DQGG, Tanz- und Bewegungscoach®, Lebensfreude tanzen®

72,00 €

Club Alpha 60 e. V. Multifunktionsraum

Tanzend werden wir uns mit der Qualität jedes einzelnen Chakra's bewegen und vertraut machen. Durch das Betanzen der 7 Hauptchakren (Energiezentren in unserem Körper) zu passender Musik, mit Freude und den vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten, können wir mit ihnen bewußt in Berührung kommen. Jedes Chakra hat seine ganz eigene Bewegung und Zuweisung im Körper und so werden wir ihre Aspekte körperlich erspüren, erforschen und erleben. Für alle die Freude am Tanzen und an körperlicher Bewegung haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matten, Decke, Getränk.

100 Minuten Tänze anleitenAbendkurs **97012****Samstag, 25.01.20, 17–18:40 Uhr**

Ludwig Lang

gebührenfrei – Jede/r darf geben was er/sie kann und möchte.

Haus der Bildung

100 Minuten Tänze anleiten, wie bereite ich das vor? Ein Schnupperkurs für alle, die andere zum Tanzen anleiten wollen: Erzieher*innen, Lehrer*innen und alle anderen Interessierten.

Folkloretanzen mit Ingrid Kusserow und dem Schässlo-QuintettWochenendkurs **97042****Sonntag, 09.02.20, 14:30–18 Uhr**

Ingrid Kusserow

23,00 €

Lukaskirche, Gemeindezentrum, Lucas Cranach Saal

Wir werden reizvolle Tänze aus dem Balkan, Israel, Russland und anderen Ländern kennenlernen, die Ingrid Kusserow für uns herausgesucht hat und anleiten wird. Mal heiter beschwingt, mal melancholisch beschreiben die Lieder und Tänze das Lebensgefühl und die Geschichten dieser Kulturen.

Vom Schwierigkeitsgrad her sind die Tänze einfach bis mittelschwer.

Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, Getränk, Kaffeetasse

Square Dance für AnfängerWochenendkurs **97043****sonntags ab 13.10.19, 17:30–20 Uhr (10x)**

Martin Kromer, Bernhard Schlipf,

Josef Nagel

49,00 €

Haus der Vereine, Am Schuppach 7, 74523 Schwäbisch Hall

Modern American Western Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, der sich aus europäischen Volkstänzen der Siedler entwickelt hat. Getanzt wird zu Country- und Westernmusik, aber auch zu Pop und Musical-Melodien. Der Tanz wird vom Caller jedes Mal neu gestaltet. Er fügt die Namen der Tanzfiguren in die Liedtexte ein und die Tänzer setzen diese dann in Bewegung um.

Weitere Informationen unter www.vhs-sha.de in Kooperation mit Schwäbisch Sweethearts Square Dance Club e.V Schwäbisch Hall