



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

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

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

Abendkurs 20400

Samstag, 23.11.2019, 19–22 Uhr

Werner Boßmann
15,00 €
Hermann-Merz-Schule

„Uisge beatha“ ist der altkeltische Name für Whisky - „Lebenswasser“. Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und verkosten verschiedene Destillate. Entdecken Sie im weit gefächerten Aromen-Kaleidoskop von Seetang über Torf und Honig bis Karamell die Seele des schottischen Whiskys. Sehen und erfahren Sie mehr über die unbekannteren und faszinierenden Seiten des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. 20 € Umlage für 6 spannende Destillate werden im Kurs abgerechnet.

Lesung mit Jürgen Seibold: Endlich frei

Lesung 21400

Donnerstag, 24.10.2019, 19–20:30 Uhr

Jürgen Seibold
Eintritt frei
Wohnheim Haller Straße 38

In Gaildorf wird der wohlhabende Witwer Fritz Harlander ermordet in seiner Villa aufgefunden. Doch sein Intimfeind hat ein waserdichtetes Alibi. Wer könnte es gewesen sein? Ein Regionalkrimi, der viel Unterhaltung verspricht. Im Anschluss kann bei einem Snack über das Buch gesprochen werden. Um eine Spende für das Wohnheim wird gebeten.

Schottland – Multivisionsshow

Vortrag ohne Anmeldung 27401

Donnerstag, 21.11.2019, 19:30 Uhr

Andreas Eller
Abendkasse: 10,00 €
Hermann-Merz-Schule

Andreas Eller nimmt Sie mit in ein Land mit großer Wildnis, mit Weite und Stille. Die Reise führt in die hügelige Hauptstadt Schottlands, nach Edinburgh, weiter durch das Hochland zum sagenumwobenen Loch Ness, nach Inverness und zum nördlichsten Punkt: zu den Inseln Skye, Raasay, die Äußeren Hebriden, Lewis, Harris, Uist und Barra. Nach der Besteigung des höchsten Berges Großbritanniens, kann man starke Männer bei den Highland Games in Gourrock bestaunen.

Rund um den Apfelbaum

Vortrag ohne Anmeldung 27402

Mittwoch, 16.10.2019, 19:30 Uhr

Jörg Brucklacher
Abendkasse: 10,00 €
Hermann-Merz-Schule

Schon im Paradies begegnet uns der Apfel als verführerische Frucht und aufgeladenes Symbol, wie er in vielen Mythen und Geschichten vorkommt. Wir suchen den ursprünglichen Wildapfel, den Kern des „Zankapfels“, die goldenen Äpfel der Hesperiden und den fallenden Apfel Newtons. Und wie war das mit Luthers Apfelbäumchen? Folgen Sie dem Apfel durch Antike und Mittelalter bis in die Neuzeit in Bild und Wort, letzteres in Prosa und zahlreichen Gedichten.

Montessori Pädagogik für die Schule

Wochenendseminar 31400

Samstag, 19.10.2019, 9–17 Uhr

Wolfgang Dautel, Karl Grass
25,00 €
Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Freiarbeitsmaterialien zum Bereich Sprache/Kosmische Erziehung. Es werden 9 verschiedene Serien mit insgesamt 62 Bild-/Textkarten angeboten, die zum freien Schreiben auffordern. Darin enthalten sind Karten mit Reizwörtern, Geschichten mit einem Beginn oder einem vorgegebenen Ende zum Ergänzen, mit motivierenden Bildern zum Er-

zählen und Kurzgeschichten zum ausführlichen Erzählen.

Materialkosten: für Farb- und Schwarzweißkopien auf verschiedenfarbigem Karton, Holzteile für die Kästchen zur Aufbewahrung der Serien voraussichtlich 45 €. Mitzubringen: Klappbox, Schneidmesser mit Unterlage, Rollenschneider oder Schneidemaschine, Lineal, Klebestift, Schere, alte Zeitungen als Unterlage. Detaillierte Informationen finden Sie im Internet. Gemeinsam mit dem Montessori-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Abenteuer Astronomie

Abendkurs 41400

donnerstags ab 10.10.19, 20–21 Uhr (4x)

Martin Weber
23,00 €
Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näher kommen möchten: Vielleicht hat jemand schon ein Teleskop zu Hause oder plant eine Anschaffung. Im Kurs werden Grundlagen, Ausrüstung, die Orientierung am Nachthimmel und Astrofotografie besprochen. Bei gutem Wetter ist auch die praktische Erkundung des Nachthimmels geplant.

Pferdeflüstern für Anfänger

Wochenendkurs 43406

Samstag, 05.10.2019, 9:30–17 Uhr

Ulrike Nowak
107,00 €
Kursort: Grimmachponys, Im Hagenbach 10, Niedersteinach, 74532 Ilshofen

Ein guter Pferdeflüsterer hat neben sehr viel Wissen über die Bedürfnisse und Ausdrucksweise der Pferde vor allem eine klare Körpersprache, ein authentisches, selbstbewusstes Auftreten und führt einen respektvollen, vertrauensvollen Umgang mit seinem Gegenüber. Dies sind Eigenschaften, die auch in unserem schnelllebigen, reizüber-





fluteten Alltag wünschenswert sind und ein Schlüssel zu feinerer Kommunikation, Leichtigkeit und Harmonie sein können. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der VHS Schwäbisch Hall



Workshop – Spachteltechnik in Acryl

Nachmittagskurs **81400**

Samstag, 16.11.2019, 13–17 Uhr

Gerhard Knapp

21,00 €

Hermann-Merz-Schule



Nachmittagskurs **81401**

Samstag, 18.01.2020, 13–17 Uhr

Gerhard Knapp

21,00 €

Hermann-Merz-Schule



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



Acrylmalen – Spachteltechnik

Abendkurs **81402**

Montag, 02.12.2019, 17–19 Uhr

Sybille Hald

gebührenfrei

Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum



In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in das Malen mit Acrylfarben. Gestalten Sie Ihr eigenes Bild, ob eine Landschaft oder abstrakt, ganz nach Ihrem Geschmack. Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwer selbst ein Bild zu malen. Materialkosten (15 €) werden im Kurs abgerechnet.

Malerkittel oder alte Kleidung anziehen.

In Kooperation mit der LWV.Eingliederungshilfe GmbH, Wohnheim Haller Straße TSA
Anmeldung: unter 07904-94338-140

Gestalten mit Ton

Wochenendkurs **82400**

Fr. 27.09., 19–22 Uhr und Sa., 28.09.19, 9:30–17 Uhr. Zusätzlicher Glasurtermin nach Absprache.

Anna Dautel

56,00 €

Hermann-Merz-Schule

Schöne Dinge, hochgebrannt und wetterfest, für Haus und Garten. Figürliches - Abstraktes - Gefäße oder Deko, alles kann nach Wunsch und eigenen Vorstellungen umgesetzt werden. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Adventskränze binden

Abendkurs **83402**

Mittwoch, 27.11.2019, 17–18:30 Uhr

Annegret Fahrbach-Ottmar

13,00 €

Wohnheim Haller Straße 38



Ein Adventskranz gehört traditionell zur Vorweihnachtszeit und verbreitet eine besondere Stimmung der Vorfreude. In diesem Kurs bindet jede*r einen Adventskranz unter Anleitung zweier fachkundiger Frauen.

Bitte mitbringen: Rebschere, Kerzen und Dekomaterial nach Ihrem Geschmack. Materialkosten 8 € werden im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der LWV.Eingliederungshilfe GmbH, Wohnheim Haller Straße TSA
Anmeldung: unter 07904-94338-140

Tischleuchte basteln

Abendkurs **83403**

Mittwoch, 22.01.2020, 18–20 Uhr

Rosemarie Lohner

13,00 €

Wohnheim Haller Straße 38



Holzspatel kennt man vom Eis am Stiel oder vom Arztbesuch. Aber wer hat schon mal eine Tischlampe aus Holzspatel gesehen? Gestalten Sie mit unbehandelten Holzspateln eine Tischlampe und lassen Sie sich durch die einfache Struktur mit tollen Lichtreflexen verzaubern. Materialkosten 15.- € werden im Kurs abgerechnet.

In Kooperation mit der LWV.Eingliederungshilfe GmbH, Wohnheim Haller Straße TSA
Anmeldung: unter 07904-94338-140

Herbstfee ... gefilzt

Nachmittagskurs **84400**

Freitag, 11.10.2019, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus Seide und feiner Wolle in herbstlichen Farben filzen wir eine kleine Herbstfee zum Aufhängen. Bitte 1 - 2 alte Handtücher mitbringen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Weihnachtssternblüten ... gefilzt

Nachmittagskurs **84401**

Freitag, 08.11.2019, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Die Blüten des Weihnachtssterns filzen wir aus feiner Wolle und Seide. Bitte 1 - 2 alte Handtücher mitbringen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Sterne ... gefilzt

Nachmittagskurs **84402**

Freitag, 22.11.2019, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus feiner Wolle filzen wir einfache Sterne in verschiedenen Größen. Bitte 1 - 2 alte Handtücher mitbringen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Winterfee ... gefilzt

Nachmittagskurs **84403**

Freitag, 24.01.2020, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus Seide und feiner weißer Wolle filzen wir eine kleine Winterfee zum Aufhängen. Bitte 1 - 2 alte Handtücher mitbringen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Stricken und Häkeln – Wie es Ihnen gefällt

Abendkurs **84404**

Ab Montag, 30.09.2019, 19–20:30 Uhr

(6x), jede zweite Woche

Beate Tranziska

50,00 €

Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

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

Gedächtnis- und Gehirntraining - Yoga für Ihr Gehirn

Nachmittagskurs **91400**

montags ab 30.09.19, 15:45–16:45 Uhr (8x)

Adelheid Haas

75,00 €

Praxis Heide Haas, Kirchstraße 7,
74532 Ilshofen-Großballmerspann

Gehirntraining eignet sich für Menschen jeden Alters. Dieses Training kombiniert Körper- und Gedächtnisübungen mit dem Ziel, die allgemeine Leistung, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Kreativität zu steigern. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe

Einführungskurs Basale Stimulation® – für Angehörige

Abendkurs **91401**

Mittwoch, 12.02.2020, 17:30–20 Uhr
Angelika Wigh-Espenlaub
10 €
Wohnheim, Haller Str. 38



Alle Menschen möchten sich entwickeln, Neues erleben, sich bewegen und sich unterhalten. Auch Menschen mit Einschränkungen, wie z.B. einer Behinderung oder bei Pflegebedürftigkeit. Über die basale Stimulation® können wir erfahren, wie wir Bedürfnisse auch ohne Sprache verstehen können. Wir lernen Möglichkeiten kennen, welche körperlichen Signale wir senden und empfangen können, um in eine Kommunikation ohne Worte zu kommen. Das tut allen Beteiligten gut!

In Kooperation mit der LWV.Eingliederungshilfe GmbH, Wohnheim Haller Straße TSA
Anmeldung: unter 07904-94338-140

Kundalini Yoga

Vormittagskurs **95400**

dienstags ab 01.10.19, 9–10:45 Uhr (10x)
Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin
80,00 €
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Kundalini Yoga ist eine intensive Yoga-Form, in deren Mittelpunkt das Muskeltraining über dynamische Körperübungen und der dazu begleitend eingesetzten Atmung steht. Sie trainieren so Ihre Ausdauer. Der Stoffwechsel kann angeregt, das Nervensystem gestärkt werden. Die innere Stabilität kann gefördert werden, was zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen kann. Nach einer Einstimmung und einer Übungsreihe runden Tiefenentspannung und Meditation die Stunde ab. Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, geeignete Unterlage, Getränk.

Hatha-Yoga

Abendkurs **95402**

mittwochs ab 02.10.19, 17–18:15 Uhr (15x)
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
105,00 €
Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Abendkurs **95403**

mittwochs ab 02.10.19, 18:30–19:45 Uhr (15x)
Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
105,00 €
Maria-Montessori-Schule, Ilshofen

Dieses Yogatraining enthält alle Körperübungen, die für Stressabbau sorgen. Durch das

Zusammenspiel von Körperstellung, Atmung und Entspannung werden systematisch bestimmte Nervenimpulse aktiviert, die beruhigende Wirkung haben. Dadurch erreicht man mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig werden die Muskeln und Gelenke gestärkt und der Körper wird beweglicher. Bitte mitbringen: geeignete Unterlage, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch

Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung

Abendkurs **95404**

mittwochs ab 02.10.19, 19–20 Uhr (8x)
Adelheid Haas
75,00 €
Praxis Heide Haas, Kirchstraße 7, 74532 Ilshofen-Großallmerspann

Sie lernen die Grundübungen, mit denen Sie sich entspannen und so Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Die Übungen verhelfen Ihnen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Beide Selbstentspannungsmethoden sind leicht zu erlernen, wirkungsvoll und können helfen Stress abzubauen.

Rückenfit & Core Stability

Abendkurs **96402**

mittwochs ab 02.10.19, 18–19 Uhr (12x)
Tanja Drescher, Übungsleiterin
57,00 €
Hermann-Merz-Schule

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

Pilates am Morgen

Abendkurs **96404**

mittwochs ab 02.10.19, 9:30–10:30 Uhr (10x)
Adelheid Haas
92,00 €
Praxis Heide Haas, Kirchstraße 7, 74532 Ilshofen-Großallmerspann

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem der Körper gekräftigt und gedehnt wird. Hierbei werden vor allem die tiefliegenden und schwächeren Muskelgruppen der Körpermitte angesprochen. Sie trainieren

in diesem Kurs für eine aufrechte Körperhaltung, unterstützt durch gezielte Atemtechnik. Dieser Kurs ist bestens geeignet für Anfänger*innen und (sportlich) Ungeübte jeden Alters. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Mama-Aktiv mit Baby (bis 9 Monate)

Vormittagskurs **F 96405**

freitags ab 11.10.19, 14:30–15:30 Uhr (8x)
Adelheid Haas
75,00 €
Praxis Heide Haas, Kirchstraße 7, 74532 Ilshofen-Großallmerspann

Ein Kurs für alle Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt mit abgeschlossenem Rückbildungskurs. Unser Ziel ist es, die körperliche Fitness zu verbessern, die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken, Bindegewebe zu straffen und überbeanspruchte Strukturen zu entlasten bzw. zu kräftigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

Fit und beweglich durchs ganze Jahr

Abendkurs **96410**

montags ab 30.09.19, 17–18 Uhr (12x)
Adelheid Haas
92,00 € bei 6-7 Personen,
70.- € bei 8-10 Personen
Praxis Heide Haas, Kirchstraße 7, 74532 Ilshofen-Großallmerspann

In diesem Kurs erwartet Sie ein bunter Mix aus leichtem Herz- Kreislauftraining, gezielten Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät, Stretching, sowie Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung. Mit Musik steigern Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit, sowie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe.

Orientalischer Tanz trifft Salsa

Abendkurs **F 97400**

montags ab 30.09.19, 19:15–20:15 Uhr (12x)
Sonja Schuster
70,00 €
Bürgerhaus Eckartshausen

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Hier ist gute Laune vorprogrammiert. Wir üben eine neue Choreographie ein. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen.

