



**Anschrift:** Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt  
**Leitung:** Heike Deubler  
**Information:** Tel.: 07903-915023 oder 07903-943949 (Information)  
**Anmeldung:** per E-Mail an: h.deubler@vhs-sha.de  
 im Internet www.vhs-sha.de  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr  
 Mittwoch zusätzlich 16:30–18:00 Uhr  
 Freitag zusätzlich 14:00–16:00 Uhr

Die Außenstelle der VHS in Mainhardt bietet ein interessantes Programm mit vielfältigen Möglichkeiten. Besonderer Schwerpunkt liegt dabei im Gesundheitsbereich, rückt doch unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit in der schnelllebigen Zeit immer mehr in den Hintergrund. Nehmen Sie die Angebote der VHS in Mainhardt wahr und unterstützen Sie dieses abwechslungsreiche Programm.

### Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung

Abendkurs 12510

**Dienstag, 15.10.2019, 19–20:30 Uhr**

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht  
 8,00 €

Alte Schule, VHS-Raum

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

### Kräuterwanderung im Herbst

Exkursion 43506

**Samstag, 05.10.2019, 15–17:15 Uhr**

Renate Maia Pfrombeck, Heilpraktikerin  
 8,00 €

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Limesanlage Mainhardt (Friedhofstr., gegenüber des Supermarktes Netto)

Auch im Herbst lohnt es sich, Heilpflanzen vor unserer Haustür zu beachten. Sie schenken uns Früchte, Samen und Wurzeln aus denen sich vielerlei Wohlschmeckendes zubereiten lässt. Sie lernen viele Wildkräuter mit ihren spannenden und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und leckere Rezepte kennen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung.

### Freude am Garten durch überlegte Planung

Abendkurs 43507

**Donnerstag, 10.10.2019, 19:30–21:45 Uhr**

Rainer Schlipf, Gartenbautechniker  
 8,50 €

Alte Schule, VHS-Raum

Sowohl für Gartenbesitzer, die ihren bestehenden Garten umgestalten bzw. ergänzen

möchten, als auch für Häuslesbauer, die neu anlegen wollen und nach passenden Ideen suchen. Dieser Kurs vermittelt einige wertvolle Tipps und Gestaltungstricks aus der langjährigen Erfahrung eines Gartenplaners für Hausgärten. Vorgarten, schmales Grundstück, Senkgarten, Hecken, Hausbaum, Schattenpflanzen, Verwendung von Gehölzen und Stauden sowie zahlreiche konkrete Pflanzenempfehlungen werden Gegenstand dieses Vortrags sein.  
 Bitte mitbringen: Notizblock und Stift

### Krankheit als Sprache der Seele

Abendkurs 91523

**Montag, 04.11.2019, 20–21 Uhr**

Cornelia Theresia Rahl, Heilpraktikerin, Paar- & Familiencoach  
 8,00 €

Alte Schule, VHS-Raum

„Es gibt keine von der Seele getrennte Krankheit des Körpers“ wusste schon Sokrates. In diesem Vortrag geht es darum, wie Krankheitssymptome als Botschaften unserer Seele betrachtet werden können die darauf hinweisen, wo in unserem Leben etwas ins Ungleichgewicht geraten ist.

### Mediterrane Küche

Abendkurs 94502

**Donnerstag, 24.10.2019, 18:30–21:30 Uhr**

Tanja Pejic  
 26,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)  
 Grundschule Mainhardt, Küche

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

### Butterbrot reloaded

Vormittagskurs K 94503

**Samstag, 26.10.2019, 9–11 Uhr**

Tanja Pejic  
 26,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)  
 Grundschule Mainhardt, Küche

Ein kreativer Kochkurs für Eltern und Kinder. Dieser Kurs bringt Abwechslung in die Brot-dose. Gemeinsam mit Ihrem Kind erleben Sie mit Tanja einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Nachmittag an dem Sie kreative und bunte Snacks gemeinsam zubereiten. Sie werden versorgt mit neuen Ideen und Inputs für das Kindergarten- oder Schulvesper.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab 4 Jahren. Teilnahme der Kinder nur in Begleitung Erwachsener

### Wirbelsäulengymnastik

Abendkurs 96501

**mittwochs ab 18.09.19, 17–18 Uhr (12x)**

Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin  
 47,00 €  
 Steinbühlhalle, Gymnastikraum

Abendkurs 96502

**mittwochs ab 18.09.19, 18–19 Uhr (12x)**

Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin  
 47,00 €  
 Steinbühlhalle, Gymnastikraum

Durch Lockern, Dehnen und Kräftigen der Haltungsmuskulatur und der Wirbelsäule können Schmerzen gelindert und Schäden vorbeugt werden.

### Indian Balance for Kids von 3–5 Jahren

Vormittagskurs K 96503

**Samstag, 09.11.2019, 9:30–10:30 Uhr**

Heike Deubler, Pilates-Trainerin, Indian Balance Instructorin  
 5,00 €  
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

### Indian Balance for Kids 6-9 Jahre

Vormittagskurs K 96513

**Samstag, 09.11.2019, 10:45–11:45 Uhr**

Heike Deubler, Pilates-Trainerin, Indian Balance Instructorin  
 5,00 €  
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Komm mit in die Welt der Indianer. Sei stark wie ein Bär, flink wie ein Hase, kräftig wie ein Mustang und ruhig und klar wie ein Häuptling. Sie alle werden wir gemeinsam kennen und fühlen lernen. Die altersgerechten Übungen und Entspannungstechniken werden bildhaft in Form von indianischen Geschichten begleitet. Der Bewegungsdrang wird gefördert, Aufmerksamkeit, Koordination und Beweglichkeit können gestärkt, Körperwahrnehmung und -haltung verbessert und innere Ruhe erfahren werden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme / rutschfeste Socken, Kissen, Decke, Trinken

## Pilates für Fortgeschrittene

Nachmittagskurs **96504**

**montags ab 23.09.19, 17:30–18:30 Uhr (15x)**

Heike Deubler, Pilates-Trainerin,  
Indian Balance Instructorin  
60,00 €  
Alte Schule, VHS-Raum

Das Training nach Pilates kann die Körperstruktur in die richtige Balance bringen und Fehlhaltungen korrigieren. Auf sanfte Weise können dabei die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, das Zentrum, gekräftigt werden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Unterlage und Badehandtuch.

## Indian Balance

Abendkurs **96505**

**montags ab 23.09.19, 18:45–19:45 Uhr (15x)**

Heike Deubler, Pilates-Trainerin,  
Indian Balance Instructorin  
60,00 €  
Alte Schule, VHS-Raum

Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition. IB bestehend aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Es werden Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Gezielte Übungen trainieren die einzelnen Muskelgruppen intensiv, formen den Körper und können das Abnehmen, sowie den Stressabbau erleichtern. IB ist für alle Altersgruppen, Schwangere und Neueinsteiger\*innen geeignet.

## Indian Balance Workshop

Workshop **96506**

**Samstag, 25.01.2020, 9:30–12:30 Uhr**

Heike Deubler, Pilates-Trainerin,  
Indian Balance Instructorin  
13,50 €  
Alte Schule, VHS-Raum

Indian Balance - das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und Energie bringen kann. Indian Balance besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Ziel ist, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wieder herzustellen. Es werden Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Sie lernen die Grundübungen von Indian Balance, die überall durchführbar sind.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ausreichend zu trinken, Notizblock und Stift, Decke und Kissen

## Kinderyoga für Kinder von 6–12 Jahren

Vormittagskurs **K 96507**

**Samstag, 14.09.2019, 9:30–11 Uhr**

Carmen Wiederholl  
8,00 €  
Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Kinderyoga bietet einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Kinder können ihre Körperwahrnehmung, Fitness und Konzentration fördern und mit gezieltem Einsatz von Übungen neue Energie tanken. So kann ihr Selbstbewusstsein und ihre Wahrnehmung gestärkt werden. Gleichzeitig kann Yoga entspannen und dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge zu lenken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Trinken, sportliche Kleidung, Handtuch, kleiner Eimer oder Schüssel für Hand-/Fußbad, Becher und Teelöffel.

## Gesundheitssportgruppe

Abendkurs **96508**

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

Petra Mangold  
58,00 €  
Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Durch vielseitige Übungen werden die Rumpf- und Beckenbodenmuskeln gestärkt. Eine bewusste Haltung kann Ihnen helfen, sich rückenschonend zu bewegen. Mit Dehnungs- und Lockerungsübungen kann die Beweglichkeit verbessert werden.

## Sanftes Rückentraining

Vormittagskurs **96509**

**montags ab 14.10.19, 9–10 Uhr (12x)**

Renate Lempp, Sport- und Gymnastik-lehrerin  
46,00 €  
Steinbühlhalle, Gymnastikraum

Durch gezielte Gymnastik zur Stabilität, Mobilität, Koordination und Entspannung können Beweglichkeit und Belastbarkeit verbess-

sert werden. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihren Rücken stärken wollen, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

## Rückenfit

Abendkurs **96511**

**mittwochs ab 02.10.19, 19:10–20:10 Uhr (12x)**

Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport  
DOSB  
47,00 €  
Dorfgemeinschaftshaus Hütten

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

## Indian Balance for Teens von 10–15 Jahren

Vormittagskurs **J 96514**

**Samstag, 09.11.2019, 12–13 Uhr**

Heike Deubler, Pilates-Trainerin,  
Indian Balance Instructorin  
5,00 €  
Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Indian Balance - das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügeln und Energie bringen kann. Indian Balance besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Das Ziel ist, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wieder herzustellen, was besonders in der Pubertät hilfreich sein kann. Es werden Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

## Body Styling

Vormittagskurs **96515**

**mittwochs ab 13.11.19, 10–11 Uhr (5x)**

Barbara Gentner  
22,00 €  
B&B Selbstsicherheitsschule

Wir straffen unseren Körper zu Musik, mit viel Spaß und unterschiedlichen Trainingsutensilien. Ausdauer, Kräftigung und Stretching gehen harmonisch ineinander über.

