

## VHS-Programm Frühjahr/Sommer 2012

### **Die schwäbische Alb Augenblicke in einer Landschaft**

In einer Multivisionsschau auf Großleinwand präsentiert der Referent eine Reise durch die Schönheit der Zeit – Veränderungen in den Wetterlagen, Variationen des Lichts nach der Tageszeit, Kreisläufe des Naturbildes durch die Jahreszeiten, Veränderungen der Landschaft durch den Menschen ebenso wie durch geologische Zeitalter. Millionen Jahre Vergangenheit sind auf der Alb Gegenwart. Dieser scheinbare Widerspruch bildet das faszinierende Spannungsfeld, das den Menschen bezaubert und schließlich darauf hinweist, dass sein Umgang mit der Umwelt vom Verständnis der Zeit geprägt wird.

#### **IM11100V: Multivisionsschau**

Donnerstag, den 29.03.2012, 19:30 Uhr

Unteres Schloss, Im Donaupark in Immendingen

Referent: Dr. Andreas Beck

Gebühr: 7,50 Euro, Mitglieder: 5,00 Euro

Karten im Vorverkauf (6,00 Euro/4,00 Euro, Kinder bis 14 Jahre 2,00 Euro, zzgl.

VVK-Gebühr) sind in den vhs-Geschäftsstellen und im Bürgerservice der Gemeinde Immendingen erhältlich.

**In Kooperation mit dem Natur-Kultur-Geschichtsverein Immendingen**

---

### **Liedbegleitung an der Gitarre**

Die Griffstabellen sind schon abgegriffen und sie suchen nach neuen Herausforderungen? Notenspiel an der Gitarre eröffnet völlig neue Horizonte im Solospiel, Fingerpicking und im gemeinsamen Musizieren. An diesem Wochenende können die Teilnehmer mit spannendem Notenmaterial die nötigen Grundkenntnisse erlangen.

#### **IM20805: Intensiv-Workshop für Anfänger**

Freitag, 27.04.2012 von 20:00 bis 22:00 Uhr

Samstag, 28.04.2012 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 29.04.2012 von 10:00 bis 14:00 Uhr

Grund- und Hauptschule Immendingen

Leitung: Irmgard Kolbe, Musikerin/Musiklehrerin

Gebühr: 49,00 Euro, Mitglieder: 45,00 Euro

Lernmaterial gesondert

---

### **Tanzfit für Schulabgänger**

Wer möchte schon bei der eigenen Abschlussfeier „dumm da stehn“? Daher kann man bei diesem Intensivkurs Welttanzprogramm „schnell mal“ Grundschritte und gängige Figuren des Disco Fox, Disco Tango, Langsamer Walzer, Foxtrott, Boogie und Jive erlernen oder Kenntnisse auffrischen. Anmeldung möglichst paarweise.

**IM20927 JT: Intensivwochenende Gesellschaftstanz**

Samstag, 17.03.2012 von 15:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 18.03.2012 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kleingruppe

Grund- und Hauptschule

Leitung: Arno Schmidt

Gebühr: 46,00 Euro, Mitglieder: 42,00 Euro

---

**Homöopathische Hausapotheke**

Leichte Beschwerden, seien es kleinere Verletzungen oder Infekte, lassen sich gut homöopathisch behandeln. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Beschwerden man unbedenklich selbst behandeln kann und woran man dies erkennt. Sie erhalten das dafür notwendige homöopathische Grundlagenwissen sowie Informationen über die häufigsten Mittel in der Akutbehandlung, deren Einsatz nach homöopathischen Regeln und Dosierungsmöglichkeiten.

**IM30000**

ab Donnerstag, 19.04.2012

20:15 bis 21:45 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße 1

Kleingruppe

Leitung: Silke Klitschke, Heilpraktikerin

Gebühr: 27,00 Euro, Mitglieder: 25,00 Euro

---

**Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine Bewegungsabläufe auf mühelose Art eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und davon allmählich abzurücken. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich und die Beweglichkeit nimmt wieder zu. Mittels verfeinerter Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern Sie ihr Denk- und Handlungsverhalten. Bitte Decke, Kissen und Isomatte, dicke Socken und leichte, bequeme Kleidung mitbringen.

**IM 30101**

10 mal mittwochs, ab Mittwoch, 29.02.2012

18:30 bis 19:30 Uhr

Schlossschule, Grundschulgebäude

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 42,00 Euro, Mitglieder 38,00 Euro

**IM 30102**

10 mal donnerstags, ab Donnerstag, 01.03.2012

18:30 bis 19:30 Uhr

Schlossschule, Grundschulgebäude

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 42,00 Euro, Mitglieder 38,00 Euro

---

## **Feldenkrais** **in jedem Alter beweglich bleiben**

Die Übungen führen zur mehr Beweglichkeit und einem angenehmen Körpergefühl. Der Gleichgewichtssinn wird gestärkt und die Freude an Bewegung nimmt wieder zu. Bitte dicke Socken und leichte, bequeme Kleidung mitbringen. Die Übungen können auf Stühlen sitzend durchgeführt werden.

### **IM30103**

5 mal montags, ab Montag, 11.06.2012,  
14:30 bis 15:45 Uhr  
Schlossschule, Grundschulgebäude  
Kleingruppe  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 27,00 Euro, Mitglieder: 25,00 Euro

---

## **Yoga**

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

### **IM30115**

16 mal dienstags, ab Dienstag, den 28.02.2012  
17:15 bis 18:45 Uhr  
Hornenbergschule Zimmern  
Leitung: Annette Hoerth  
Gebühr: 80,00 Euro, Mitglieder: 75,00 Euro

---

## **Figurtraining für Frauen**

Der Kurs bietet ein Gymnastikprogramm, das speziell auf die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) abzielt. Durch abwechslungsreiche Übungen der entsprechenden Muskelpartien kommt der Körper wieder in Form. Bitte Sportschuhe, -kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

### **IM30206**

15 mal mittwochs, ab Mittwoch, den 29.02.2012  
18:00 bis 19:00 Uhr  
Sporthalle, Gymnastikraum

Leitung Jasmin Hombitzer  
Gebühr: 45,00 Euro, Mitglieder: 41,00 Euro

---

## **Step Aerobic**

Es werden gleichermaßen Kraft und Ausdauer trainiert. Durch regelmäßiges Training verbessert sich Kondition, Muskelfunktion und -struktur, körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden (straffer Körper). Step Aerobic ist ein ganzheitliches Muskeltraining und für alle Altersgruppen geeignet. **Die Grundschnitte werden vorausgesetzt.** Bitte Sportschuhe, -kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

### **IM30207**

15 mal mittwochs, ab Mittwoch, den 29.02.2012  
19:05 bis 20:05 Uhr  
Sporthalle, Gymnastikraum  
Leitung Jasmin Hombitzer  
Gebühr: 45,00 Euro, Mitglieder: 41,00 Euro

---

## **Bauch – Beine – Po**

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm zur Kräftigung vernachlässigter Muskelpartien und Problemzonen (Rücken, Bauch, Beine und Po). Auch die Beweglichkeit und Haltung werden durch gezielte Übungen verbessert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

### **IM30208**

15 mal mittwochs, ab Mittwoch, den 29.02.2012  
20:15 bis 21:15 Uhr  
Sporthalle, Gymnastikraum  
Leitung Zsuzsanna Bulecza  
Gebühr: 45,00 Euro, Mitglieder: 41,00 Euro

---

## **Basenfasten – Reinigung für Körper und Seele**

Eine Entschlackung, Entgiftung und Entsäuerung des Körpers gilt zweimal jährlich als empfehlenswert. Beim Basenfasten wird dies durch eine ausschließlich basenreiche Ernährung erreicht. Eine Woche lang ernähren sich die Teilnehmer von Kartoffeln, Gemüse und Obst. Angeleitet und begleitet werden sie dabei von der Ernährungsberaterin Regina Keller, die am ersten Seminarabend auch die Hintergründe und Vorgehensweise des Basenfastens und des Säure-Basen-Haushalts erläutert.

### **IM30701**

3 mal donnerstags, ab Donnerstag, den 15.03.2012  
19:30 bis 21:00 Uhr

Schlossschule Immendingen  
Leitung: Regina Keller, Ernährungsberaterin  
Gebühr: 24,00 Euro, Mitglieder: 22,00 Euro  
Inkl. Kursunterlagen

---

## **Köstliches Sommergemüse**

Das Gemüse des Sommers ist reich an Energie, Vitaminen und Geschmack. Die Kursleiterin führt vor, wie sich auch bei uns, ähnlich wie in der mediterranen Küche, wohlschmeckende und bekömmliche Gerichte mit heimischem Gemüse zubereiten lassen. Die Lebensmittelkosten werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

### **IM30703**

Montag, 18.06.2012, 19:00 bis 22:00 Uhr,  
Schlossschule, Neue Küche  
Leitung: Klara Buhl  
Gebühr: 15,00 Euro, Mitglieder: 14,00 Euro  
**Rücktrittsmöglichkeit bis 11.06.2012**

---

## **Kochen mit dem Thermomix**

Praktische Anleitung zur zeitsparenden Nutzung des Thermomix. Es wird ein Menü mit Zutaten der Saison zubereitet. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch und ein Getränk Ihrer Wahl mit. Wenn ein Thermomix vorhanden ist, bitte ebenfalls mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 6,00 Euro) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

### **IM30740**

Dienstag, 19.06.2012, 18:45 bis 22:00 Uhr  
Schlossschule, Neue Küche  
Leitung: Uschi Rach  
Gebühr: 15,00 Euro, Mitglieder: 14,00 Euro  
**Rücktrittsmöglichkeit bis 12.06.2012**

---

## **Englisch 50 plus, Stufe I (A1) für Teilnehmer/-innen ab ca. 50 Jahren**

**Lehrbuch: English Network 1 (New Edition)  
Langenscheidt-Verlag, ISBN: 978-3-526-50427-6**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen, die keine oder kaum noch Kenntnisse in Englisch haben. Es erfolgt eine kleinschrittige Sprachvermittlung, wobei insbesondere der Ausspracheschulung Zeit eingeräumt wird. Durch ein Lernpensum mit einem Wortschatz von 350 Vokabeln wird einer Überforderung vorgebeugt. Die angenehme Lernatmosphäre in einer überschaubaren Gruppe unterstützt den Lernprozess.

**IM40606SF: Anfängerkurs ab Lektion 1**

15 mal montags, ab Montag, den 05.03.2012

17:00 bis 18:30 Uhr

Schlossschule

Kleingruppe

Leitung: Jutta Weekes

Gebühr: 89,00 Euro, Mitglieder: 84,00 Euro

---