

Das neue VHS-Programm für das Herbst/Winter Semester 2023 ist da!

Gang durch die Geschichte von Bachzimmern

Die Hochöfen rauchten, die Fürsten logierten und die Tiere fühlten sich im großen Wildpark wohl... Das war Bachzimmern um 1830, als es mit der Amalienhütte seine Glanzzeit erlebte. Der Gästeführer der Gemeinde Immendingen, Franz Dreyer, nimmt Sie mit auf die Zeitreise in das Bachzimmern von damals.

IM11101X

Samstag, 21.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Immendingen, Bachzimmern, beim Gasthaus „Zur Flamme“, Bachzimmern 5

Leitung: Franz Dreyer

Gebühr: 8,00 €

++Kinder: 5,00 €

Besuch im Milchviehstall der Familie Baumann

Wie sieht der Alltag einer Milchkuh im Stall der Familie Baumann aus? Ein Rundgang gibt Ihnen Einblicke, wie ca. 150 Kühe täglich betreut und versorgt werden. Gerne sind auch Familien mit Kindern willkommen (bitte bei der Anmeldung angeben).

IM11535XT: von 0 bis 99 Jahren

Samstag, 28.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Immendingen, Ortsteil Zimmern, Stallanlage Baumann, Schroten 1

Leitung: Lothar Baumann

Gebühr: 5,00 €

++(zahlbar vor Ort)

Kinder unter 6 Jahren frei

Anmeldung erforderlich

Die Heilerin vom Schwarzwald

Musikalische Lesung mit der Autorin und Wildpflanzenpädagogin Astrid Lehmann

Mittelalter im Schwarzwald! Ein irischer Wandermönch will die wilden Heiden bekehren. Als die Situation zu eskalieren droht, versucht Heilerin Frida ihre Welt zu beschützen. Die Lesung verbindet die Autorin mit einem Exkurs in die Welt der Wildpflanzen und spielt auf ihrer Indianerflöte. Für das leibliche Wohl sorgt der Verein INKGE (Immendingen- Natur-Kultur-Geschichte e.V.).

IM20101

Samstag, 25.11.2023, 20:00 - 22:00 Uhr

Unteres Schloss, Donaupark Immendingen

Leitung: Astrid Lehmann, Wildpflanzenpädagogin

ohne Gebühr, um Spenden wird gebeten

In Kooperation mit INKGE e.V.

Anmeldung erforderlich

Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude. Durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus ermöglicht der Kursleiter jedem Teilnehmenden, ein individuelles Werk zu schaffen. Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas sind mitzubringen.

IM20516

Ab Mittwoch, 11.10.2023 von 17:00 - 19:15 Uhr

immer mittwochs, 5-mal in Folge

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstr. 1, Raum 019

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 56,00 €, Mitglieder: 51,00 €

Hilfe, ich habe Osteoporose

Was muss ich wissen und was kann ich dagegen tun und kann das nochmal besser werden? Muss ich mich schonen oder darf ich mich weiterhin bewegen, heben, tragen und Sport treiben? Ein kleiner Einblick in die aktuellen bewegungsorientierten Therapieansätze.

IM30001C: Abendseminar

Montag, 23.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Unteres Schloss, Im Donaupark 3, Immendingen

Leitung: Nicola Döderlein, Master of Science Physiotherapie

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung erforderlich

Physiowalk für Hund und Mensch

"Manu sagt, beim Physiowalk geht's um Förderung der Koordination und Beweglichkeit, Aufbau und Kräftigung der Muskulatur, Auslastung durch Kopf- und Nasenarbeit, Motivation und Stärkung des Selbstvertrauens ... also ich nenn das: cooler Abenteuerspaziergang mit gemeinsamem spielerischem Beutezug und jeder Menge Spaß im Team".

Die Physiotherapeutin und Hundemasseurin Manuela Münzer nimmt Sie und Ihren Hund mit zu einem Physiowalk auf einem Waldwanderweg. Hunde jeden Alters und jeder Größe sind willkommen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer an, denn die Kursleiterin wird Sie vor dem Kurs zwecks eines kurzen Austauschs über Ihren Hund kontaktieren.

Teilnahmevoraussetzung: Hundehaftpflichtversicherung und Impfnachweis. Den Impfnachweis bitte unbedingt zum Physiowalk mitbringen, sonst kann Ihr Hund nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen:

für den Hund: verstellbare Leine und - von Vorteil – Brustgeschirr, Impfnachweis;

für Sie: feste Schuhe und wetterfeste Kleidung

Treffpunkt: Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz Rehletal, GEO N 47 53.869, E 8 47.758

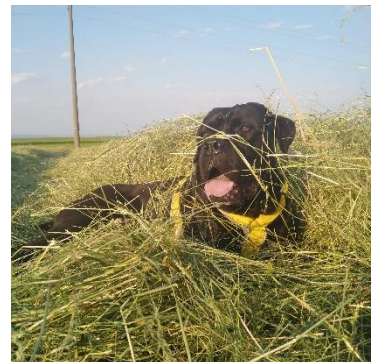
IM30002

Freitag, 29.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr

Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz Rehletal

Kleingruppe

Leitung: Manuela Münzer, Physiotherapeutin und Hundemasseurin



Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

Minigruppe

IM30003

Dienstag, 03.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr

Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz Rehletal

Kleingruppe

Leitung: Manuela Münzer, Physiotherapeutin und Hundemasseurin

Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

Minigruppe

IM30004

Montag, 16.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr

Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz Rehletal

Kleingruppe

Leitung: Manuela Münzer, Physiotherapeutin und Hundemasseurin

Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

Minigruppe

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsame Bewegungsabläufe auf spielerische Art, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere, effizientere Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und einzusetzen. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich, die Beweglichkeit und damit auch die Freude daran nimmt wieder zu. Mittels verfeinerter Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern Sie Ihr Denk- und Handlungsverhalten. Bitte eine weiche Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

IM30100 - BEREITS AUSGEBUCHT

Ab Mittwoch, 27.09.2023 von 17:30 - 18:30 Uhr

immer mittwochs, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30102 - BEREITS AUSGEBUCHT

Ab Donnerstag, 28.09.2023 von 17:30 - 18:30 Uhr

immer donnerstags, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30103 - BEREITS AUSGEBUCHT

Ab Donnerstag, 28.09.2023 von 18:45 - 19:45 Uhr

immer donnerstags, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30105W: Online-Kurs

Ab Mittwoch, 27.09.2023 von 19:00 - 20:00 Uhr

immer mittwochs, 10-mal in Folge

Online-Kurs, zuhause

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

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. Auch für Anfänger geeignet. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt. Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken mitbringen.

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Ab Dienstag, 26.09.2023 von 18:00 - 19:15 Uhr
immer dienstags 11-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Kleingruppe
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

IM30117 - BEREITS AUSGEBUCHT

Ab Montag, 09.10.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr
immer montags 15-mal in Folge
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2
Leitung: Karin Leibinger
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Flow Yoga für Einsteigerinnen - BEREITS AUSGEBUCHT

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, Woldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken mitbringen.

IM30118

Ab Donnerstag, 28.09.2023 von 18:00-19:00 Uhr
immer donnerstags 14-mal in Folge,
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Kleingruppe
Leitung: Julia Marquardt
Gebühr: 74,00 €, Mitglieder: 69,00 €

Vinyasa Yoga - BEREITS AUSGEBUCHT

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer und fließender Yogastil, bei dem die Atmung mit der Bewegung synchronisiert wird. Dadurch wird neben Ausdauer, Kraft und Flexibilität auch der Geist geschult. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen. Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk.

IM30119: Level 1

Ab Donnerstag, 28.09.2023, von 19:15 - 20:15 Uhr
immer donnerstags 14-mal in Folge,
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Kleingruppe
Leitung: Julia Marquardt
Gebühr: 74,00 €, Mitglieder: 69,00 €

Kundalini 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, Kissen und rutschfeste Socken mitbringen.

IM30121

Ab Montag, 09.10.2023 von 17:30 - 19:00 Uhr
immer montags 14-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

IM30120 - BEREITS AUSGEBUCHT

Ab Montag, 09.10.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr
immer montags 14-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit -

BEREITS AUSGEBUCHT

Nach einer intensiven Aufwärmphase wird mit dem Eigengewicht und teilweise mit kleineren Geräten wie Gummibändern, Stäben oder Bällen der gesamte Körper gekräftigt und stabilisiert. Auf einen physiologischen Bewegungsablauf wird geachtet. Am Ende der Stunde wird die Ganzkörperdehnung einen positiven Effekt auf das gesamte Training haben. Bitte Isomatte, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

IM30206

Ab Mittwoch, 27.09.2023 von 18:00 - 19:00 Uhr
immer mittwochs 15-mal in Folge
Sporthalle, Bachzimmerer Straße. 25, Gymnastikraum
Leitung: Marion Setz
Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt. Dieser Tanz- und Fitness-Trend wurde vom Kolumbianer Beto Perez entwickelt, der als Choreograf für internationale Pop-Stars tätig ist. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk mitbringen.

IM30211

Ab Mittwoch, 04.10.2023 von 19:00 - 20:00 Uhr
immer mittwochs 15-mal in Folge
Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25
Leitung: Yvonne Frank
Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

POUND®fit- Rock it, Work it!

Anstatt Musik zu hören, werden Sie selbst zur Musik in diesem aufregenden Ganzkörpertraining, das Cardio-, Konditions- und Krafttraining mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen kombiniert. Mit Ripstix®, leichtgewichtigen Trommelstöcken, die speziell für das Training entwickelt wurden, verwandelt POUND® das Trommeln in eine unglaublich effektive Art des Trainings. POUND® wurde für alle Fitnesslevel entwickelt und bietet die perfekte Atmosphäre, um loszulassen, Energie zu tanken, sich zu straffen und abzurocken! Das Training ist leicht modifizierbar und die alternative Atmosphäre und einladende Philosophie spricht Rockstars jeden Alters und jeder Fähigkeit an. Unter poundfit.com können Sie sich anschauen, worum es sich bei diesem fantastischen Workout dreht.

Das Training wird bevorzugt barfuß oder in Socken abgehalten. Ripstix® werden von der Kursleiterin gestellt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

IM30212

Ab Mittwoch, 04.10.2023 von 20:15 - 21:00 Uhr

immer mittwochs 15-mal in Folge

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Wildkochkurs - BEREITS AUSGEBUCHT

Das Kursangebot richtet sich an Hobby-Köche bzw. -Köchinnen, die unter fachmännischer Anleitung das Vor- und Zubereiten eines leckeren 4-Gänge Menüs mit Wild aus eigener Jagd und den dazu passenden Beilagen erlernen möchten.

Den krönenden Abschluss bildet das gemeinsame Essen unseres selbst zubereiteten Menüs mit einem gemütlichen Ausklang.

Jeder bekommt natürlich eine kleine Leckerei mit nach Hause. Die Rezepte gibt es dazu.

Mitzubringen sind: festes und sauberes Schuhwerk, Schürze, gute Laune und Appetit.

Die Kursleiterin Ulrike Braun ist gelernte Köchin. Assiiert wird sie von ihrem Mann Anton Braun, gelernter Fleischer und passionierter Jäger.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten enthalten. Für Getränke wird eine Trinkgeldkasse aufgestellt.

Hinweise zur Anfahrt: Immendingen – Hintschingen (an Hintschingen vorbeifahren, nach ca. 800 m: Donaubrücke, rechts abbiegen)

IM30701

Samstag, 04.11.2023, 11:00 - 16:15 Uhr

Wildküche, Familie Braun, Donaubrücke 2, Imdg.-Hintschingen

Kleingruppe

Leitung: Ulrike Braun, Anton Braun

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Minigruppe

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.10.23

Wild auf Wurst von Reh und Schwein

Wurstworkshop

Das Kursangebot richtet sich an Wurstler/-innen und solche die es gerne lernen würden. Es beinhaltet die handwerkliche Herstellung von einfachen Würsten. Dabei wird demonstriert, welche Gerätschaften zum Würsten gebraucht werden und welches Fleisch, welche Gewürze und welche sonstigen Zutaten verwendet werden, um das Endprodukt Wurst haltbar zu machen.

Den krönenden Abschluss bildet das gemeinsame Verkosten unserer selbst hergestellten Wurst mit gemütlichem Ausklang.

Jeder Teilnehmende bekommt selbstverständlich eine Kostprobe seiner Wurst mit nach Hause. Die Rezepte gibt es dazu.

Kursleiter ist Anton Braun, gelernter Fleischer und passionierter Jäger.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten enthalten. Für Getränke wird eine Trinkgeldkasse aufgestellt.

Hinweise zur Anfahrt: Immendingen – Hintschingen (an Hintschingen vorbeifahren, nach ca. 800 m: Donaubrücke, rechts abbiegen)

Mitzubringen sind: festes und sauberes Schuhwerk, Schürze, gute Laune und Appetit.

IM30702

Freitag, 03.11.2023, 11:00 - 16:15 Uhr

Wildküche, Familie Braun, Donaubrücke 2, IM-Hintschingen

Kleingruppe

Leitung: Anton Braun

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Minigruppe

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.10.23

Formulare zur Anmeldung für die oben genannten Kurse und Veranstaltungen finden Sie im Programmheft der Volkshochschule, welches auch im Bürgerservice erhältlich ist, oder auf unserer Homepage unter www.immendingen.de/LebeninImmendingen/VHS.