

## **Das neue VHS-Programm für das Frühjahr/Sommer Semester 2022 ist da!**

### **Wildbienen, Honigbienen und weitere Insekten**

#### **Jeder kann einen kleinen Beitrag zum Erhalt unserer Insektenwelt leisten**

Jeder kann einen kleinen Beitrag zum Erhalt unserer Insektenwelt leisten. Der erfahrene Obmann für Aus- und Fortbildung beim Landesverband Badischer Imker e. V. Peter Glökler wird Ihnen die Bienen- und Insektenwelt nahebringen und hilfreiche Tipps geben, wie Sie mit den richtigen Pflanzen kleine Inseln auf dem Balkon, im Vorgarten oder am Fenster schaffen können. Werfen Sie mit ihm einen Blick in die Welt der Honigbiene, die uns zeigt, wie wichtig diese kleinen Helfer für unser Leben sind, und erfahren Sie mehr über das wertvolle Lebensmittel Honig. In einem Schaukasten können die Bienen direkt bei der Arbeit beobachtet werden. So erfahren sie, wie ein Bienenvolk tickt.

#### **IM10010TX**

Samstag, 02.07.2022, 14:00 bis 17:00 Uhr  
Unteres Schloss, Donaupark Immendingen  
Leitung: Peter Glökler  
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

---

### **Glücksspaziergang im Wald**

Was macht glücklich? Gibt es Strategien für das Glück? Lässt es sich auf natürliche Weise beeinflussen? Bei einem kleinen Spaziergang durch den Wald folgen wir den Spuren des Glücks. Sie erfahren etwas über hilfreiche Glücksstrategien, verblüffende Erkenntnisse der Glücksforschung und dürfen sich an erfrischenden Inspirationen rund um das Thema Glück erfreuen. Während des Gehens lädt eine Wundertüte voller Impulse zu kleinen und großen Glücksmomenten im Austausch ein. Wir gehen auf einfachen Wegen, dennoch wird Trittfestigkeit vorausgesetzt. Bitte auf feste Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung achten. Bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung.

Die Referentin ist Kursleiterin Glück

#### **IM10700TX**

Sonntag, 03.04.2022, 14:00 bis 15:45 Uhr  
Treffpunkt: Zimmern, Friedhofsparkplatz  
Leitung: Birgit Leibold, Gedächtnistrainerin  
Gebühr: 14,00 €, ermäßigt: 13,00 €

---

### **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, 09.03.2022 von 17:00 – 19:15 Uhr  
immer mittwochs, 7-mal in Folge

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstraße 1

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

---

### **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**

Ab Mittwoch, 23.03.2022 von 17:30 bis 18:30 Uhr

immer mittwochs, 9-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

#### **IM30102**

Ab Donnerstag, 24.03.2022 von 17:30 bis 18:30 Uhr

immer donnerstags, 9-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

#### **IM30103**

Ab Donnerstag, 24.03.2022 von 18:50 bis 19:50 Uhr

immer donnerstags, 9-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

#### **IM30105W**

Ab Mittwoch, 23.03.2022 von 19:15 bis 20:15 Uhr

immer mittwochs, 12-mal in Folge

**Online-Kurs, zuhause**

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

---

### **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, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken mitbringen.

#### **IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet**

Ab Dienstag, 08.03.2022 von 17:30 bis 18:45 Uhr

immer dienstags, 13-mal in Folge

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7  
Kleingruppe  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €

#### **IM30117**

Ab Montag, 07.03.2022 von 19:00 bis 20:30 Uhr  
immer montags, 15-mal in Folge  
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2  
Leitung: Karin Leibinger  
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

#### **IM30118: Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Ab Donnerstag, 03.03.2022 von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr  
immer donnerstags, 14-mal in Folge  
17:30-18:45 Uhr  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7  
Kleingruppe  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 88,00 €, Mitglieder: 83,00 €

#### **IM30119: Level 1**

Ab Donnerstag, 03.03.2022 von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr  
immer donnerstags, 14-mal in Folge  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7  
Kleingruppe  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 88,00 €, Mitglieder: 83,00 €

---

### **Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit**

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, 09.03.2022 von 16:40 bis 17:40 Uhr  
immer mittwochs, 14-mal in Folge  
Sporthalle, Bachzimmerer Straße. 25, Gymnastikraum  
Kleingruppe  
Leitung: Marion Setz  
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

#### **IM30207**

Ab Mittwoch, 09.03.2022 von 18:00 bis 19:00 Uhr  
immer mittwochs, 14-mal in Folge  
Sporthalle, Bachzimmerer Straße. 25, Gymnastikraum  
Kleingruppe  
Leitung: Marion Setz  
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

---

### **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.

### **IM30210**

Ab Mittwoch, 23.02.2022 von 19:20 bis 20:20 Uhr

immer mittwochs, 7-mal in Folge

19:20-20:20 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum

Kleingruppe

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 38,00 €, Mitglieder: 35,00 €

### **IM30211**

Ab Mittwoch, 04.05.2022 von 19:20 bis 20:20 Uhr

immer mittwochs, 7-mal in Folge

19:20-20:20 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum

Kleingruppe

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 38,00 €, Mitglieder: 35,00 €

---

## **Zumba® Toning**

Zumba Toning ist eine etwas andere Form der normalen Zumba Fitness® Stunde, in der ergänzende Übungen zur Körperformung mit und ohne spezielle mit Sand gefüllte Hanteln eingesetzt werden. Diese können wie eine Rassel rhythmisch zur Musik geschwungen werden und dabei den Spaßfaktor erhöhen. Durch den gesteigerten Widerstand kommen die Aspekte der Kraft und Kraftausdauer stärker zum Tragen. Zumba Toning ist somit ideal für alle, die neben den tänzerischen Elementen des klassischen Zumba Spaß am Krafttraining haben und auch die Stärkung verschiedener Muskelgruppen im Fokus haben. Mitzubringen sind Hallenturnschuhe, Getränk und Handtuch.

### **IM30212**

Ab Mittwoch, 23.02.2022 von 20:40 bis 21:40 Uhr

immer mittwochs, 7-mal in Folge

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum

Kleingruppe

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 38,00 €, Mitglieder: 35,00 €

### **IM30213**

Ab Mittwoch, 04.05.2022 von 20:40 bis 21:40 Uhr

immer mittwochs, 7-mal in Folge

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum

Kleingruppe

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 38,00 €, Mitglieder: 35,00 €

---

**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](http://www.immendingen.de/LebeninImmendingen/VHS).**