

Das neue VHS-Programm für das Herbst/Winter Semester 2025 ist da!

Selbstbestimmung durch "Vorsorgende Verfügungen"

Die Referenten informieren Sie über die verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie konkret Vorsorge für ein selbstbestimmtes Leben bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit treffen können.

Themen sind:

*General- und Vorsorgevollmacht: Sie können im Voraus einer selbstgewählten Vertrauensperson umfassende Vertretungsmacht erteilen.

*Gesundheitsvollmacht: Sie können im Voraus einer selbstgewählten Vertrauensperson für den Bereich der ärztlichen Diagnostik und Behandlung eine Vollmacht erteilen.

*Betreuungsverfügung: Sie können im Voraus vorsorglich einen von Ihnen gewünschten Betreuer benennen, der vom Betreuungsgericht bestellt wird, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre rechtlichen Angelegenheiten selbst zu regeln.

*Gesetzliche Betreuung: Was bedeutet gesetzliche Betreuung?

*Patientenverfügung: Sie können im Voraus für den Fall der Einwilligungsunfähigkeit Ihren Wunsch und Willen dem behandelnden Arzt, Ihren Bevollmächtigten, Ihrem rechtlichen Betreuer kundtun.

IM10503C: Abendseminar

Donnerstag, 06.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Unteres Schloss, Donaupark Immendingen

Leitung: Mark Löffler, Ulrike Bucher

Gebühr: 6,00 €

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Verein für Betreuung im Landkreis Tuttlingen e.V.

Spielend Neues lernen und erleben

Angeleitete Brettspielgruppe von 6 bis 10 Jahren

Brettspiele sind für Kinder weit mehr als nur Unterhaltung. Sie haben einen hohen pädagogischen Wert und fördern wichtige kognitive, soziale und emotionale Fähigkeiten. Die Kursleiterin bietet verschiedene Brettspiele an, die sie selbstverständlich auch erklärt, um den Kindern eine vielfältige Welt voller Abenteuer und Spaß zu zeigen. Ihnen dabei zu helfen, neue Fähigkeiten zu erlernen oder sich weiterzuentwickeln, geschieht dabei spielend.

IM20002K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Ab Donnerstag, 06.11.2025

immer donnerstags, 4-mal in Folge

15:00-17:00 Uhr

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen

Kleingruppe

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 47,00 €

In Kooperation mit Refugium Immendingen

Gemeinsam Spielen – Angeleiteter Brettspielvormittag

Spiele bieten die Chance, generationenübergreifend und generationenverbindend zu wirken. Einen Tag gemeinsam mit den Enkeln zu verbringen ist toll, vor allem wenn es dabei noch etwas Neues zu lernen gibt und Inspirationen für weitere Spieletage gesammelt werden können.

Die Kursleiterin zeigt und erklärt euch im Rahmen dieses Programms verschiedene altersgerechte Spiele mit unterschiedlichen Mechanismen. Es ist bestimmt für jede und jeden etwas dabei.

Anstelle eines Großelternteils ist natürlich auch gerne eine Tante, ein Onkel, die Mutter oder der Vater eingeladen, das Kind ins Refugium zu begleiten, um tolle neue Spiele zu entdecken, abseits von altbekannten Klassikern wie Monopoly, Mensch ärgere dich nicht, UNO und Dobble uvm.

IM20003K: für Kinder von 6 bis 12 Jahren in Begleitung eines (Groß-)Elternteils

Donnerstag, 30.10.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen

Kleingruppe

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 20,00 € pro Kind (Erwachsene sind kostenlos!)

In Kooperation mit Refugium Immendingen

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. Bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas

IM20516

Ab Mittwoch, 08.10.2025

immer mittwochs, 5-mal in Folge

von 17:00 - 19:15 Uhr

Schlossschule Jahnstraße 1, Raum 019, 78194 Immendingen

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

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 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Mittwoch, 24.09.2025

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 17:15 – 18:15 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30101

Ab Mittwoch, 24.09.2025
immer mittwochs, 10-mal in Folge
von 18:15 – 19:15 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30102 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 25.09.2025
immer donnerstags, 10-mal in Folge
von 17:30 – 18:30 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30103 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 25.09.2025
immer donnerstags, 10-mal in Folge
von 18:45 – 19:45 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30105W: Online-Kurs

Ab Mittwoch, 24.09.2025
immer mittwochs, 10-mal in Folge
von 19:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Ab Dienstag, 30.09.2025
immer dienstags 12-mal in Folge
von 18:00 - 19:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

IM30117

Ab Montag, 29.09.2025
immer montags 15-mal in Folge
von 19:00- 20:30 Uhr
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2
Leitung: Karin Leibinger
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Flow Yoga für Einsteigerinnen

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30118

Ab Donnerstag, 02.10.2025
immer donnerstags 16-mal in Folge,
von 18:00-19:00 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Kleingruppe
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Vinyasa Yoga

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 – *BEREITS AUSGEBUCHT!!!*

Ab Donnerstag, 02.10.2025
immer donnerstags 16-mal in Folge,
von 19:15 -20:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Kleingruppe
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 78,00 €

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30121

Ab Montag, 22.09.2025
immer montags 15-mal in Folge
von 17:30- 19:00 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30120

Ab Montag, 22.09.2025

immer montags 15-mal in Folge

von 19:15- 20:45 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7

Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Präventives funktionelles Ganzkörpertraining – *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 mitbringen: gute Hallenschuhe, Schläppchen oder Anti-Rutsch-Socken, Getränk und eine eigene Gymnastikmatte. Wer keine eigene Matte hat, bringt ein großes Handtuch mit. Kleingeräte sind vorhanden.

IM30206

Ab Mittwoch, 24.09.2025

immer mittwochs 16-mal in Folge

von 18:00 - 19:00 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum

Leitung: Marion Setz

Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

IM30211

Ab Mittwoch, 15.10.2025 von 19:00 - 20:00 Uhr

immer mittwochs 14-mal in Folge

von 19:15 - 20:15 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

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.