

Das neue VHS-Programm für das Herbst/Winter Semester 2022 ist da!

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

Freitag, 07.10.2022, 16:45 bis 18:15 Uhr

Treffpunkt: Zimmern, Friedhofsparkplatz

Leitung: Birgit Leibold, Gedächtnistrainerin

Gebühr: 14,00 €, ermäßigt: 13,00 €

Verenakapelle in Bachzimmern

Die mittelalterliche Verenakapelle liegt auf dem Gelände des Bachzimmerer Jagdschlusses und ist daher nicht für den Publikumsverkehr geöffnet. Nun bietet sich die seltene Gelegenheit dieses Bauwerk zu besichtigen. Seine merkwürdige Innenausstattung fordert die Kunsthistoriker, denn sie birgt Malereien und eine rätselhafte Inschrift. Kürzlich gab es einen Erklärungsversuch, dem wir gemeinsam auf den Grund gehen wollen. Dabei wird neben der Geschichte des Ortes Bachzimmern und seiner Bedeutung für Tuttlingen auch die Geschichte der Fürstenberger eine Rolle spielen.

Bitte festes Schuhwerk tragen, das Gelände kann feucht sein!

Treffpunkt: Immendingen-Bachzimmern, vor dem Gasthof "Zur Flamme"

IM20322X: Exkursion

Donnerstag, 20.10.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr

Exkursion

Kleingruppe

Leitung: Dr. Anne Schaich, Kunsthistorikerin

Gebühr: 16,00 €, Mitglieder: 15,00 €

Anmeldung erforderlich

Rücktrittsmöglichkeit bis 12.10.22

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, 12.10.2022 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 €

Upcycling - Wir basteln ein Feenhaus

In diesem Kurs könnt ihr aus leeren PET-Flaschen euer eigenes Feenhaus basteln und dieses mit verschiedenen Materialien aus der Natur in ein hübsches, beleuchtetes Heim für Waldgeister, Feen und Trolle verwandeln. Da wir mit Cuttermesser und Heißkleber arbeiten, solltet ihr bereits über erste Bastelerfahrungen und einen sicheren Umgang mit diesen Werkzeugen verfügen. Die Materialkosten von 8,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen.

Bitte mitbringen:

- ein bis zwei ausgespülte und trockene Plastikflaschen (PET-Flaschen)
- Zeitungspapier (für Pappmaché)

IM21208K: für Kinder von 8 - 11 Jahren

Ab Freitag, 14.10.2022 von 16:00 bis 17:30 Uhr
immer freitags, zweimal in Folge
Schlossschule, Jahnstraße 1
Kleingruppe
Leitung: Daniela Etzold
Gebühr: 19,00 €

Weihnachtliche Blumenkränze und Blumenfenster aus Naturmaterialien

In diesem Kurs können Sie mit Materialien aus der Natur und verschiedenen Deko-Artikeln dekorative Kränze und Blumenfenster aus bemalten Tannenzapfen gestalten. So ergeben sich für jede Jahreszeit schöne Blickfänge an Türen oder Fenstern oder auch Dekorationen für Hochzeiten und andere Feiern. Da im Kurs mit Cuttermesser, Zangen und Heißklebepistole gearbeitet wird, sollten Sie über erste Bastelerfahrungen verfügen. Die Materialkosten von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen.

Bitte mitbringen:

- eine scharfe Bastelschere und, wenn vorhanden, eine kleine Heckenschere
- gerne können zusätzlich eigene Tannenzapfen, Rinden, Flechten oder andere Naturmaterialien mitgebracht werden

IM21209L: für Teilnehmende ab 16 Jahren

Freitag, 28.10.2022, 16:00 bis 17:30 Uhr
Schlossschule, Jahnstraße. 1
Leitung: Daniela Etzold
Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 11,00

Magen und Darm

Sitz der Gesundheit

"Jede Krankheit beginnt im Darm", wusste bereits Paracelsus. In diesem Abendseminar geht es um die engen Zusammenhänge zwischen Darm, Allergien, Immunsystem, Asthma und weiteren Erkrankungen. Viel Raum wird Störungen der Verdauungsfunktion wie Sodbrennen, Magenschmerzen, Verstopfung etc. eingeräumt. Im Anschluss zeigt der Referent, wie jeder für sich mithilfe von Homöopathie und Naturheilkunde zur Gesunderhaltung des Verdauungssystems beitragen kann.

IM30005C: Abendseminar

Donnerstag, 06.10.2022, 19:00 bis 21:00 Uhr
Unteres Schloss, Donaupark Immendingen
Leitung: Dr. rer. nat. Daniel Simon
Gebühr: 10,00 €

Anmeldung erforderlich

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, 28.09.2022 von 17:30 bis 18:30 Uhr
immer mittwochs, 12-mal in Folge
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

IM30102

Ab Donnerstag, 29.09.2022 von 17:30 bis 18:30 Uhr
immer donnerstags, 12-mal in Folge
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

IM30103

Ab Donnerstag, 29.09.2022 von 18:50 bis 19:50 Uhr
immer donnerstags, 12-mal in Folge
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

IM30105W

Ab Mittwoch, 28.09.2022 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, 27.09.2022 von 18:00 bis 19:15 Uhr

immer dienstags, 12-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

IM30117

Ab Montag, 26.09.2022 von 19:00 bis 20:30 Uhr
immer montags, 15-mal in Folge
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2
Leitung: Tamara Polonez
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

IM30118: Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ab Donnerstag, 29.08.2022 von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
immer donnerstags, 14-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Madeleine Dold
Gebühr: 74,00 €, Mitglieder: 69,00 €

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, 28.09.2022 von 18:00-19:00 Uhr
immer mittwochs, 16-mal in Folge
Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25, Gymnastikraum
Leitung: Marion Setz
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

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, 28.09.2022 von 19:15 bis 20:15 Uhr
immer mittwochs, 14-mal in Folge
Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum
Kleingruppe
Leitung: Yvonne Frank
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

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, 28.09.2022 von 20:30 bis 21:30 Uhr
immer mittwochs, 14-mal in Folge
Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum
Kleingruppe
Leitung: Yvonne Frank
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

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.