

Das neue VHS-Programm für das Frühjahr/Sommer Semester 2026 ist da!

Spielend Neues lernen und erleben

Angeleitete Brettspielgruppe von 6 bis 10 Jahren - FERIENKURS

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, 28.05.2026

immer donnerstags, 2-mal in Folge

13:00-17:00 Uhr

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen

Kleingruppe

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 46,00 €

In Kooperation mit Refugium Immendingen

Generationsübergreifendes Spielen - Spielen für Toleranz

für Kinder von 6 bis 12 Jahren in Begleitung von Oma, Opa oder einer anderen erwachsenen Person

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.

Einfach mal PC, Smartphone oder Konsole ausgeschaltet lassen, um gemeinsam am Tisch zu sitzen, zu spielen und zu lachen. Dies möchten wir in ungezwungener Atmosphäre den Kursteilnehmenden näherbringen.

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.

Für das leibliche Wohl ist mit Kuchen, Kaffee & anderen Getränken ebenfalls gesorgt (nicht in der Teilnahmegebühr inbegriffen).

IM20003K: für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Samstag, 07.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 34,00 €

++pro Kind mit einer erwachsenen Begleitperson

In Kooperation mit Refugium Immendingen

Blood on the Clocktower - Social Deduction

- Mehr als nur ein Spiel für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Blood on the Clocktower ist ein aufregendes Spiel zwischen Gut und Böse, ein spannendes Spiel voller Bluffen, Diskutieren und Rätseln. Schult eure Menschenkenntnis und taucht ein in Metaebenen des Verhaltens!

Worum geht's? Ein Dorf wird von einem Dämon heimgesucht. Der

Geschichtenerzähler wurde bereits am Kirchturm aufgespießt. Das Dorf ist entsetzt und versucht den Schuldigen zu finden. Schnell ist klar: Unter uns befinden sich nicht nur Freunde. So versucht nun das gute Team den Bösewicht zu entlarven, während das böse Team gekonnt für Verwirrung und falsche Fährten sorgt.

In diesem Spiel hat jeder eine geheime Rolle mit besonderen Fähigkeiten, die das Spiel verändern und die für die nötigen Hinweise sorgen, um das Spiel voranzubringen. Wie bei ähnlichen Vertretern dieses Spielgenres (Social Deduction) wird in einer Tag- und in einer Nachtphase gespielt. Aber anders als bei dem bekannten Spiel "Werwölfe im Dürerwald" scheiden Spieler nicht aus, sondern tragen die ganze Zeit zum Geschehen und zur Aufklärung bei.

IM20004

Freitag, 13.03.2026, 18:00 – 22:00 Uhr

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen

Kleingruppe

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 25,00 €, Mitglieder: 23,00 €

In Kooperation mit Refugium Immendingen

Boardgame Challenge

- Hier sind wirklich alle Skills gefragt für Jugendliche ab 12 Jahren

Hier können sich die Kursteilnehmenden in Challenges gegeneinander beweisen.

Ähnlich wie bei "Schlag den Raab" oder ähnlichen Formaten dürft ihr hier in ausgefallenen Spielen gegeneinander antreten und eure ganz individuellen Fähigkeiten und Stärken ergründen. Im Sinne eines Circle-Trainings werden verschiedene Stationen aufgebaut, in denen ihr euch 1 gegen 1 im Wettkampf gegeneinander beweisen könnt.

Wir suchen einen neuen Anführer, der unsere Gruppe würdig vertreten kann. Welche Fähigkeiten braucht so ein Anführer? Ganz klar, er muss Intelligent, stark und ruhig sein und dennoch eine schnelle Reaktions- und Auffassungsgabe besitzen. All dies sind Fähigkeiten die im Alltag oftmals gefragt sind, also warum nicht mal im lustigen gemeinsamen Miteinander diese Fähigkeiten spielerisch ergründen und ausbauen.

IM20005J: für Jugendliche ab 12 Jahren

Samstag, 18.04.2026, 16:00 - 20:00 Uhr

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 24,00 €

In Kooperation mit Refugium Immendingen

Blood on the Clocktower - Social Deduction

- Mehr als nur ein Spiel für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Blood on the Clocktower ist ein aufregendes Spiel zwischen Gut und Böse, ein spannendes Spiel voller Bluffen, Diskutieren und Rätseln. Schult eure Menschenkenntnis und taucht ein in Metaebenen des Verhaltens! Worum geht's? Ein Dorf wird von einem Dämon heimgesucht. Der Geschichtenerzähler wurde bereits am Kirchturm aufgespießt. Das Dorf ist entsetzt und versucht den Schuldigen zu finden. Schnell ist klar: Unter uns befinden sich nicht nur Freunde. So versucht nun das gute Team den Bösewicht zu entlarven, während das böse Team gekonnt für Verwirrung und falsche Fährten sorgt. In diesem Spiel hat jeder eine geheime Rolle mit besonderen Fähigkeiten, die das Spiel verändern und die für die nötigen Hinweise sorgen, um das Spiel voranzubringen. Wie bei ähnlichen Vertretern dieses Spielgenres (Social Deduction) wird in einer Tag- und in einer Nachtphase gespielt. Aber anders als bei dem bekannten Spiel "Werwölfe im Dürerwald" scheiden Spieler nicht aus, sondern tragen die ganze Zeit zum Geschehen und zur Aufklärung bei.

IM20006

Freitag, 08.05.2026, 18:00 – 22:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen
Kleingruppe
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 25,00 €, Mitglieder: 23,00 €

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. Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas sind mitzubringen.

IM20516

Ab Mittwoch, 11.03.2026
immer mittwochs, 5-mal in Folge
von 17:00 - 19:15 Uhr
Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstr. 1, Raum 019
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

Ab Mittwoch, 25.03.2026
immer mittwochs, 9-mal in Folge
von 17:00 – 18:00 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30101

Ab Mittwoch, 25.03.2026
immer mittwochs, 9-mal in Folge
von 18:15 – 19:15 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30102 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 19.03.2026
immer donnerstags, 9-mal in Folge
von 17:30 – 18:30 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30103 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 19.03.2026
immer donnerstags, 9-mal in Folge
von 18:45 – 19:45 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
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 mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Ab Dienstag, 03.03.2026

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, 23.02.2026

immer montags 10-mal in Folge

von 19:00- 20:30 Uhr

Kindertagesstätte, Im Donaupark 2

Leitung: Karin Leibinger

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

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, 26.02.2026

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, 26.02.2026

immer donnerstags 16-mal in Folge,

von 19:15 -20:15 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7

Kleingruppe

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 83,00 €, 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, Woldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30121

Ab Montag, 02.03.2026

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, 02.03.2026

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 €

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 mitbringen: gute Hallenschuhe, Schlappchen 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, 25.02.2026

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, 25.02.2026

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.