

## Das neue VHS-Programm für das Frühjahr/Sommer Semester 2024 ist da!

### 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, 06.03.2024 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 €

---

### Physiowalk für Hund und Mensch

Hündi Belle meint: "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".

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

Mittwoch, 24.04.2024, 14:30 - 16:00 Uhr

Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz „Rehletal“

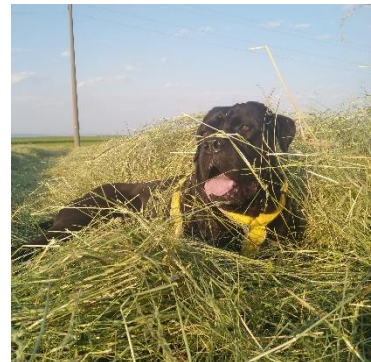
Kleingruppe

Leitung: Manuela Münzer, Human-Physiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

#### Minigruppe

#### IM30003



Montag, 27.05.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz „Rehletal“  
Kleingruppe

Leitung: Manuela Münzer, Human-Physiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

### **Minigruppe**

#### **IM30004**

Montag, 03.06.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz „Rehletal“  
Kleingruppe

Leitung: Manuela Münzer, Human-Physiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

### **Minigruppe**

---

## **Massage für Hunde**

Haben Sie Ihren Hund schon einmal dabei beobachtet, wie er sich zum Beispiel bestimmte Gelenke schleckt oder beknabbert? Oder sich ausgiebig im Halsbereich kratzt? Nicht immer sind es Floh und Co.

Als Mensch versuche ich intuitiv, einer verspannten oder schmerzenden Körperstelle durch Wärme, Reiben oder Drücken Linderung zu verschaffen. Tiere machen das ähnlich: sie praktizieren dadurch instinktiv eine Art Selbst-Hilfe, welche die empfundene Spannung der schmerzenden Stelle mindert. Im Prinzip nichts anderes als ein zu allen Zeiten instinktiv angewandtes Mittel: die Massage.

Bequem von zu Hause aus in entspannter Atmosphäre gibt dieser Workshop Einblicke, wie wir mit einfachen Griffen unserem Vierbeiner (egal ob Hund, Katze, Pferd...) helfen können, entspannter durchs Leben zu kommen, wortwörtlich.

Sie benötigen: Ruhe und Zeit, bequeme Kleidung für Sie, weiche Unterlage/ Matte für Ihr Tier

Bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse angeben, die Kursleiterin setzt sich im Vorfeld mit Ihnen wegen des Ablaufs und eventueller Fragen in Verbindung.

Die Veranstaltung wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Technische Voraussetzungen: stabiles Internet, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn.

#### **IM30010W**

Ab Montag, 04.03.2024  
immer montags, 3-mal in Folge  
18:30 - 19:45 Uhr

Online-Kurs, zuhause

### **Klein- bzw. Minigruppe**

Leitung: Manuela Münzer, Humanphysiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 26,00 €, ermäßigt: 24,00 €

---

## **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**

**Kursstart noch offen.** Der Termin wird im Laufe des Semesters bekannt gegeben.

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3  
Kleingruppe  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

#### **IM30102**

**Kursstart noch offen.** Der Termin wird im Laufe des Semesters bekannt gegeben.  
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3  
Kleingruppe  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

#### **IM30103**

**Kursstart noch offen.** Der Termin wird im Laufe des Semesters bekannt gegeben.  
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3  
Kleingruppe  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

#### **IM30105W: Online-Kurs**

**Kursstart noch offen.** Der Termin wird im Laufe des Semesters bekannt gegeben.  
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 mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken

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

Ab Dienstag, 27.02.2024 von 18:00 - 19:15 Uhr  
immer dienstags 12-mal in Folge  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7  
Kleingruppe  
Leitung: Peter Holler  
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

#### **IM30117**

Ab Montag, 26.02.2024 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 bzw. 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.

### **IM30118**

Ab Donnerstag, 11.04.2024 von 18:00-19:00 Uhr  
immer donnerstags 10-mal in Folge,  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7  
Kleingruppe

Leitung: Julia Marquardt

Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

### **IM30119: Level 1 – BEREITS AUSGEBUCHT!**

Ab Donnerstag, 11.04.2024, von 19:15 - 20:15 Uhr  
immer donnerstags 10-mal in Folge,  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7  
Kleingruppe

Leitung: Julia Marquardt

Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

---

## **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, 04.03.2024 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**

Ab Montag, 04.03.2024 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**

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:** Isomatte, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch und etwas zu trinken

### **IM30206**

Ab Mittwoch, 28.02.2024 von 18:00 - 19:00 Uhr  
immer mittwochs 16-mal in Folge  
Sporthalle, Bachzimmerer Straße. 25, Gymnastikraum  
Leitung: Marion Setz  
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

---

## **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, 28.02.2024 von 19:00 - 20:00 Uhr

immer mittwochs 15-mal in Folge

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

---

## **Wildkochkurs**

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. Assistiert 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**

Sonntag, 09.06.2024, 11:00 - 17:15 Uhr

Wildküche, Familie Braun, Donaubrücke 2, Immendingen, Ortsteil Hintschingen

Kleingruppe

Leitung: Ulrike Braun, Anton Braun

Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

### **Minigruppe**

---

## **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**

Samstag, 08.06.2024, 11:00 - 17:15 Uhr

Wildküche, Familie Braun, Donaubrücke 2, Immendingen, Ortsteil Hintschingen

Kleingruppe

Leitung: Anton Braun

Gebühr: 63,00 €, Mitglieder: 58,00 €

**Minigruppe**

---

**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).**