

Das neue VHS-Programm für das Herbst/Winter Semester 2020 ist da!

Wenn das tägliche Lernen zur Belastung wird

Warum Schüler heute mehr denn je mit diversen Schwierigkeiten zu kämpfen haben

Kinder, die nicht stillsitzen, leicht ablenkbar sind, eine verkrampfte Stifthaltung haben, undeutlich sprechen, langsam und ungern lesen... Zahlreiche Kinder haben motorische und schulische Probleme, sind im Verhalten auffälliger als in früheren Zeiten. Warum ist das so? Sie erfahren, wie lebensbestimmend die Geschehnisse während der Schwangerschaft, Geburt und im ersten Lebensjahr eines Kindes sind. Hier entsteht das Fundament, auf dem die gesamte Entwicklung, Gehirn- und Schulreife aufbaut. Wirken bei diesem Prozess Einflussfaktoren durchgängig oder zeitweise nicht optimal, gerät das System des Kindes aus dem Gleichgewicht.

Die Referentin - Ergotherapeutin, RIT®-Trainerin und Lerncoach - gibt wertvolle Informationen, wie Sie diese sensiblen Phasen positiv mitgestalten können. Sie erfahren, welche Ursachen den Wahrnehmungs-, Lern- und Verhaltensproblemen zugrunde liegen können. Ein möglicher Lösungsansatz wird exemplarisch vorgestellt.

IM10705C: Abendseminar

Dienstag, 13.10.2020, von 19:00 - 20:30 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße 1

Leitung: Heike Scherer, Ergotherapeutin

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung erforderlich

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

Mittwoch, 07.10.2020 von 17:00 – 19:15 Uhr

immer mittwochs, 7-mal in Folge

Schlossschule, Jahnstraße 1

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Was uns stark macht

Innere Stärke trainieren für mehr Belastbarkeit

Die seelische Widerstandskraft zu stärken und trotz besonderer Anforderungen im Alltag gesund, kraftvoll und handlungsfähig zu bleiben, das heißt resilient zu sein. Es ist wichtig, mit den eigenen Energien zu haushalten und auch mal "nein" sagen zu können, ohne schlechtes Gewissen. Lernen Sie Strategien und Ressourcen kennen, um Anforderungen zu meistern - beruflich, wie privat. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Herausforderungen souverän zu bewältigen. Sie sind sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst, denken lösungsorientiert und können auf Anforderungen flexibel reagieren.
Bitte Schreibsachen mitbringen.

IM30010C: Resilienztraining im Abendseminar

Donnerstag, 19.11.2020, von 19:00 - 21:15 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße 1

Leitung: Martina Dancker, DVNLP Trainerin, Coach, Gesundheitscoach

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Anmeldung erforderlich

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

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 zwei dünne Kissen bereitlegen.

IM30100W

Mittwoch, 30.09.2020 von 18:45 – 19:45 Uhr

immer mittwochs, 15-mal in Folge

Online-Kurs, zuhause

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

IM30101

Mittwoch, 30.09.2020 von 17:30 – 18:30 Uhr

immer mittwochs, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30102

Donnerstag, 24.09.2020 von 17:30 – 18:30 Uhr

immer donnerstags, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30103

Donnerstag, 24.09.2020 von 18:45 – 19:45 Uhr

immer donnerstags, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 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 bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Dienstag, 29.09.2020 von 17:30 Uhr – 18:45 Uhr
immer dienstags, 13-mal in Folge
17:30-18:45 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Reinhold Keller
Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €

IM30117

Montag, 28.09.2020 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 €



IM30118: Level 1

Donnerstag, 24.09.2020 von 19:30 – 20:45 Uhr
immer donnerstags, 7-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30119: Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 23.09.2020 von 19:30 – 20:45 Uhr
immer mittwochs, 7-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30118: Level 1

Donnerstag, 26.11.2020 von 19:30 – 20:45 Uhr
immer donnerstags, 7-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30119: Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Mittwoch, 25.11.2020 von 19:30 – 20:45 Uhr
immer mittwochs, 7-mal in Folge
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00

Wohlbefinden durch präventive Gymnastik

Nach intensivem Aufwärmen und dosiertem Herz-Kreislauf-Training wird durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm die Muskulatur gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Beweglichkeit sowie die Koordination verbessert. Bitte Sportschuhe, -kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

IM30206

Mittwoch, 23.09.2020, 07.10.2020, 21.10.2020, 11.11.2020, 25.11.2020, 09.12.2020,
13.01.2021
von 18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum
Kleingruppe
Leitung: Beate Albert
Gebühr: 36,00 €, Mitglieder: 33,00 €

IM30207

Mittwoch, 30.09.2020, 14.10.2020, 04.11.2020, 18.11.2020, 02.12.2020, 16.12.2020,
20.01.2021
18:00-19:00 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum
Kleingruppe
Leitung: Beate Albert
Gebühr: 36,00 €, Mitglieder: 33,00 €

Formulare zur Anmeldung für die oben genannten Kurse und Veranstaltungen finden Sie im Programmheft der Volkshochschule und auf unserer Homepage unter www.immendingen.de/LebeninImmendingen/VHS.

Die Anmeldungen für die oben genannten Veranstaltungen können im Bürgerservice der Gemeinde Immendingen abgegeben werden, wo auch die aktuellen Programmhefte erhältlich sind.