

## **Das neue VHS-Programm für das Frühjahr/Sommer Semester 2020 ist da!**

### **Italienisch Niveau A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Insieme A1, Kursbuch mit Sprachtrainer (Set), Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020356-7

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert.

#### **IM40900 ab Lektion 11**

Montag, 02.03.2020 von 20:00 – 21:30 Uhr

immer montags, 12-mal in Folge

Schlossschule, Jahnstraße 1

Kleingruppe

Leitung: Roberta Rampazzo

Gebühr: 110,00 €, Mitglieder: 105,00 €

#### **Minigruppe**

**Anmeldung erforderlich**

---

### **Grundlagen des Malens**

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude. Der Kursleiter, freischaffender Künstler, ermöglicht durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus, jedem Teilnehmenden ein individuelles Werk zu schaffen. Pinsel, Acrylfarben und Malträger sind mitzubringen.

#### **IM20516**

Mittwoch, 04.03.2020 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: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

## **Globuli: Homöopathie im Alltag**

Viele Menschen würden sich gern gelegentlich mit homöopathischen Streukügelchen (Globuli) behandeln, sind sich aber unsicher bei der Wahl des passenden Mittels. In diesem Seminar erläutert ein erfahrener homöopathisch arbeitender Heilpraktiker die gängigsten Mittel bei häufigen Beschwerden. Anschließend üben die Teilnehmenden die selbständige Findung des geeigneten Heilmittels. Hinweise zu Erkrankungen wie z.B. Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen etc. werden gegeben. Fragen des Publikums sind willkommen.

### **IM30005C: Abendseminar**

Donnerstag, 12.03.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Unteres Schloss, Donaupark Immendingen

Leitung: Dr. rer. nat. Daniel Simon

Gebühr: 10,00 €

**Anmeldung erforderlich**

**In Kooperation mit INKGE Natur-Kultur-Geschichtsverein Immendingen**

---

## **Ätherische Öle für Körper, Geist und Seele**

### **Aromaworkshop - Individuell und praxisnah**

Ätherische Öle bieten schnelle Hilfe und sollten deshalb in keiner Hausapotheke fehlen. Wir machen uns an diesem Abend vertraut mit den wichtigsten ätherischen Ölen - den schnellen Helfern für jeden Tag. Im praxisnahen Seminar lernen Sie ätherische Öle zu kombinieren und zu mischen. Wir stellen einen Raumspray, einen Roll-On und eine Schüttellotion her. Tauchen Sie ein in die Welt der ätherischen Öle und lernen Sie diese fachgerecht anzuwenden. Materialkosten, ca. 2,50 € pro Mischung, sind vor Ort zu zahlen.

### **IM30149C: Abendseminar mit Workshop für Einsteiger**

Freitag, 13.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße. 1

Leitung: Birgit Hafner, Aromaexpertin, pharma-technische Assistentin

Gebühr: 11,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

## **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, 24.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße. 1

Leitung: Heike Scherer, Ergotherapeutin

Gebühr: 11,00 €, ermäßigt: 10,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

### **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.

Die Kursleiterin arbeitet mit Coaching Techniken, Mentaltraining, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

### **IM30010C: Resilienztraining im Abendseminar**

Donnerstag, 02.04.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße 1

Leitung: Martina Dancker, DVNLP Trainerin, Coach, Gesundheitscoach

Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

### **Lachyoga**

#### **Lachen macht glücklich**

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jeder ohne Grund zum Lachen kommen kann. Es wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria ins Leben gerufen und ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen. Die Übungen erhöhen die Sauerstoffversorgung, dadurch bekommt man neuen Schwung und Energie. Lachyoga kann das Immunsystem stärken, Glückshormone freisetzen, Stresshormone abbauen und ist somit Wellness für Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für Erwachsene aller Altersstufen geeignet.

Bitte etwas zum Trinken mitbringen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Gedächtnis- und Lachyogatrainerin.



### **IM10725C**

Freitag, 24.07.2020 von 19:00 - 20:30 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße 1

Leitung: Birgit Leibold

Gebühr: 10,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

### **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, 04.03.2020 von 18:00 bis 19:00 Uhr

18:00-19:00 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25, Gymnastikraum

Leitung: Beate Albert

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

---

### **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 Decke, Kissen und Isomatte, dicke Socken und leichte, bequeme Kleidung mitbringen.

#### **IM30100**

Mittwoch, 18.03.2020 von 18:00 – 19:00 Uhr

immer mittwochs 12-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

#### **IM30101**

Mittwoch, 18.03.2020 von 19:15 – 20:15 Uhr

immer mittwochs, 12-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

#### **IM30102**

Donnerstag, 19.03.2020 von 17:30 - 18:30 Uhr

immer donnerstags, 10-mal in Folge

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 45,00 €, Mitglieder: 41,00 €

### **IM30103**

Donnerstag, 19.03.2020 von 18:45 – 19:45 Uhr  
immer donnerstags  
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

---

### **Yoga**

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind sofort spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt. Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.



### **IM30115**

#### **für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet**

Dienstag, 03.03.2020 von 17:00 – 18:15 Uhr  
immer dienstags, 13-mal in Folge  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 4  
Kleingruppe  
Leitung: Reinhold Keller  
Gebühr: 81,00 €, Mitglieder: 76,00 €

### **IM30116**

#### **für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet**

Dienstag, 03.03.2020 von 18:45 – 20:00 Uhr  
immer dienstags, 13-mal in Folge  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 4  
Kleingruppe  
Leitung: Reinhold Keller  
Gebühr: 81,00 €, Mitglieder: 76,00 €

### **IM30117**

Montag, 02.03.2020 von 19:00 – 20:30 Uhr  
immer montags, 15-mal in Folge  
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2  
Leitung: Karin Leibinger  
Gebühr: 82,00 €, Mitglieder: 77,00 €

### **IM30118 Level 1**

Donnerstag, 12.03.2020 von 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr  
immer donnerstags, 15-mal in Folge  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 4  
Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin  
Gebühr: 88,00 €, Mitglieder: 83,00 €

### **IM30119: Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Mittwoch, 11.03.2020 von 19:30 – 20:45 Uhr

immer mittwochs, 15 mal in Folge

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7

Leitung: Verena Heinze, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin

Gebühr: 88,00 €, Mitglieder: 83,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

### **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.



### **IM30210**

Mittwoch, 11.03.2020 von 19:00 – 20:00 Uhr

immer mittwochs, 15-mal in Folge

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

### **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.

### **IM30211**

Mittwoch, 11.03.2020 von 20:15 – 21:15 Uhr

immer mittwochs, 15-mal in Folge

Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

## **Auf den Spuren der Druiden**

In dieser Veranstaltungsreihe erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, Einblicke in die Glaubenswelt der Kelten, geologische Zusammenhänge, Naturereignisse und eine andere Form der Selbstwahrnehmung zu erfahren.

## **Kräuterwanderung mit Meditation am Vulkanberg Höwenegg**

Lernen Sie die kraftspendenden, deftigen und filigranen Helferlein in der Nähe des Vulkankraters kennen. Unterhaltsam und eindrucksvoll führt sie die Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Christiane Denzel in das Kräuterwissen ein. Begeben Sie sich anschließend auf eine geführte, meditative Reise in die Welt der Kräuter und ihrer Naturwesen. Die Meditation wird geleitet von Entspannungspädagogin Karin Pietzek.  
Bitte mitbringen: Sitzkissen oder Yogamatte

### **IM30700X**

Samstag, 09.05.2020 von 16:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz Höwenegg, Immendingen

Leitung: Karin Pietzek, Entspannungspädagogin,  
Christiane Denzel, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin

Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

**Treffpunkt: Waldparkplatz Höwenegg/Immendingen**

**Anmeldung erforderlich**

---

## **Waldbaden - Waldmeditation**

Weg von Stress, hin zur Ruhe. Genießen Sie mit Achtsamkeitsübungen und einer geführten Abendmeditation ihre individuelle Wahrnehmung. Finden Sie einen neuen Weg zu sich selbst im Naturschutzgebiet Höwenegg.

Bitte mitbringen: Sitzkissen oder eine Meditationsmatte

Exklusiv für die Teilnehmenden: Damit Sie Zuhause die Achtsamkeitsübungen selbst wiederholen können, finden Sie in der vhs-Cloud eine Zusammenfassung zum kostenlosen Download.

### **IM20354X**

Mittwoch, 15.07.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Exkursion

Leitung: Karin Pietzek, Entspannungspädagogin

Gebühr: 14,00 €

**Treffpunkt: Waldparkplatz Höwenegg/Immendingen**

**Anmeldung erforderlich**

**Bitte keine Hunde mitbringen**

---

## **Donauversinkung**

### **Erlebnisführung**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kelten, ca. 500 v. Chr. Druidin Dagita nimmt Sie mit auf eine Reise zu altem Wissen. Wie kam es zur Donauversinkung? Was hat ein Drache damit zu tun, dessen Atemluft heute noch gespürt werden kann? Dies und vieles mehr lässt die Donauversinkung in neuer Perspektive erscheinen. Lassen Sie sich begeistern von anderen Wahrnehmungen, geologischen Gegebenheiten und (un-)wissenschaftlichen Ableitungen.



Wegstrecke: insgesamt ca. 4 km (geführte Strecke: 2 km entspricht 1,5 Std. Führung, der Rückweg ist individuell)

### **IM20352X: Erlebnisführung**

Samstag, 18.07.2020, 13:30 - 15:00 Uhr

Exkursion

Leitung: Karin Pietzek, Entspannungspädagogin

Gebühr: 14,00 €

++Kinder nur mit Erziehungsberechtigten, 6-12 Jährige: 8,00 €, Kinder bis 5 Jahre: kostenlos  
nicht Kinderwagen und Rollstuhl geeignet

**Treffpunkt: Nina's EssArt in Immendingen**

**Anmeldung erforderlich**

---

## **Achtsamkeit & Wandern**

### **- Das Element 'Erde'**

Tauchen Sie ein in die Mystik des Elements 'Erde'. In dieser Reihe hat jede Wanderung ihren Fokus auf einem der vier Elemente des natürlichen Kreislaufs, Erde-Luft-Feuer-Wasser. Schöpfen Sie Kraft aus der Natur und dem Wissen einer längst vergangenen Zeit. Mit Bewegung in der frischen Luft und Achtsamkeitsübungen wird das Bewusstsein in seiner Gesamtheit angesprochen. Der Atem geht tiefer, wir werden ruhiger, und wer sich darauf einlässt, bei dem können Körper und Seele einen Ausgleich zum Alltag erhalten. In der Verbindung von Achtsamkeit, Natur und Selbstbeobachtung reduziert sich innerer Stress und wächst psychische Widerstandskraft.

Bitte mitbringen: ein Sitzkissen oder eine Meditationsmatte, Vesper und Getränk

Exklusiv für die Teilnehmenden: Damit Sie Zuhause die Achtsamkeitsübungen des Wandertages selbst wiederholen können, finden Sie in der vhs-Cloud eine Zusammenfassung zum kostenlosen Download.

### **IM20355X: Gesundheitswanderung**

Sonntag, 26.07.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

Exkursion

Leitung: Karin Pietzek, Entspannungspädagogin

Gebühr: 43,00 €

++Hunde nur, wenn sie gut verträglich sind und sich ruhig verhalten.

**Treffpunkt: Waldparkplatz Höwenegg/Immendingen**

**Anmeldung erforderlich**

---

## **Mit der Druidin unterwegs**

### **Kinderführung an der Donauversinkung**

Tauche ein in die Welt der mystischen Zusammenhänge. Begib Dich mit Druidin Dagita auf den Weg entlang der Versinkung und erfahre, was die Welt der Götter mit der Region zwischen Immendingen und Möhringen zu tun hat. Weswegen kam es zu den Eiszeiten, die der jungen Donau ihre Form gaben? Lass Dich begeistern von der Götterwelt, geologischen Gegebenheiten und (un-)wissenschaftlichen Zusammenhängen.

Wegstrecke: ca. 4 km

### **IM20353KX: für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren**

Samstag, 29.08.2020, 10:00 - 12:00 Uhr

Exkursion

Leitung: Karin Pietzek, Entspannungspädagogin

Gebühr: 11,00 €

++Kosten pro. Kursteilnehmer/in, nicht Kinderwagen und Rollstuhl geeignet;

**Treffpunkt: Nina's Ess Art in Immendingen**

**Anmeldung erforderlich**

---



**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](http://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.**