



Das Gesundheitsangebot an der vhs orientiert sich an den Zielen der Weltgesundheitsorganisation WHO, wie sie in der Ottawa-Charta (1986) festgelegt und in den Nachfolgeprogrammen weiterentwickelt wurden, und verknüpft diese mit den Zielen der Erwachsenenbildung.

Die Qualitätskriterien

für die nachfolgenden Angebote sind erfüllt, z.B. für das Bonussystem einiger Krankenkassen. Wegen der Höhe der Bezuschussung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse, am besten vor Kursbeginn. Die Kursgebühren sind jeweils direkt an uns zu entrichten.

Unsere Angebotsfelder

- Bewegung und Fitness
- Entspannung und Körpererfahrung
- Ernährung und Kochen
- Erkrankungen und Heilmethoden
- Psychische Stabilität und soziale Kompetenz
- Gesundheitspolitik, Gesellschaft und Umwelt
- Gesundheitsförderung im Betrieb
- Fortbildungen für Lehrkräfte in der Gesundheitsförderung

C420 Adelsheim Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Grundkurs für Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Ronald Schwab, Gewaltschutztrainer, Polizeihauptkommissar
Samstag, 16.06.2012, 11:00 - 16:00 Uhr
*Grund- und Hauptschule,
Obere Eckenbergstr. 1*
20,00 Euro

Mädchen lernen bedrohlich wirkende Situationen frühzeitig zu erkennen und eine weitere Zuspitzung zu vermeiden. Sie üben, wie sie sich verhalten können, wenn andere sie anmachen, beleidigen oder belästigen. Außerdem werden Grundtechniken der Selbstverteidigung vermittelt und geübt, die jedes Mädchen erlernen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, kleinen Mittagsimbiss.
Anmeldung: Hr. Trumpp, Tel. 06291-7905, guenter.trumpp@t-online.de

C421 Adelsheim Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurs für Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Ronald Schwab, Gewaltschutztrainer, Polizeihauptkommissar
Samstag, 23.06.2012, 11:00 - 16:00 Uhr
*Grund- und Hauptschule,
Obere Eckenbergstr. 1*
20,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, kleinen Mittagsimbiss.
Anmeldung: Hr. Trumpp, Tel. 06291-7905, guenter.trumpp@t-online.de

C422 Adelsheim Gewaltprävention für Frauen

Ronald Schwab, Gewaltschutztrainer, Polizeihauptkommissar

*Donnerstag, 05.07.2012,
19:00 - 22:00 Uhr,
Grund- und Hauptschule,
Obere Eckenbergstr. 1*
20,00 Euro

Handtaschenraub, Pöbeleien, aggressive Zeitungsverkäufer an der Wohnungstür; Gewalt gegen ältere Menschen nimmt zu. Dies liegt daran, dass sich potenzielle Gewalttäter/innen ihr Opfer nach ganz bestimmten Kriterien aussuchen. Eines davon kann das Alter sein. Weitere Gesichtspunkte sind Körpersprache, Mimik, Rhetorik und Psychologie des Opfers. Diese Kriterien können Sie durch Training positiv beeinflussen. Sie erfahren und üben Lösungsansätze durch Deeskalationstechniken sowie Handlungsmöglichkeiten bei körperlicher Gewalt. Dies kann Ihnen genügend Selbstbewusstsein geben, sich in unserer Gesellschaft frei zu bewegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk.
Anmeldung: Hr. Trumpp, Tel. 06291-7905, guenter.trumpp@t-online.de

Herzgruppen

Herzgruppen sind sowohl Übungs- als auch Trainingsgruppen für Menschen nach Herzinfarkt, Bypass- und Herzklappenoperationen.

Die ambulanten Herzgruppen stehen unter ständiger ärztlicher Betreuung. Die Herzgruppen vermitteln wieder Freude an Sport, Spiel und Bewegung.

Wollen Sie an einer ambulanten Herzgruppe oder an einer Herz-Kreislauf-Gruppe teilnehmen? Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt!

Alle Kurse sind fortlaufend. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

- **Ambulante Herzgruppe**
bei geringer Belastbarkeit
(mit Arzt)
- **Herz-Kreislauf-Gruppe**
bei guter Belastbarkeit
auch zur Prävention
(ohne Arzt)

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen:

Bei Vorlage einer schriftlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühr mit den Krankenkassen direkt ab. Bitte beachten Sie, dass u. U. keine Folgeverordnung von der Krankenkasse ausgestellt wird und Sie dann die Teilnahmegebühr selbst bezahlen. Die Leistungsdauer geht aus der Genehmigung der Krankenkasse hervor. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.



Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V.

C010 Buchen Ambulante Herzgruppe



Christine Seemüller-Mestmacher, Diplom-Sportpädagogin, Übungsleiterin Herz- und Gefäßsport

*Montag, 10:35 - 11:35 Uhr, wöchentlich
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
95,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen.

Bei dieser Herzgruppe wird ein Bewegungsprogramm für Herzpatienten mit geringer Belastbarkeit oder orthopädischen Einschränkungen angeboten. Das Training wird durch die Bereitschaft eines Arztes im Krankenhaus begleitet. Bei Bedarf werden Puls und Blutdruck kontrolliert. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

Auskunft: Chr. Seemüller-Mestmacher,
Tel. 06282-925274.

Die vhs Buchen e.V. ist Mitglied im Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V.

C020 Buchen-Waldhausen Ambulante Herzgruppe



Ursula Leix, Übungsleiterin Reha- und Herzsport

*Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, wöchentlich
Sporthalle Buchen-Waldhausen
95,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Helmut Bender
Marion Giebel

Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

Auskunft: Ursula Leix, Tel. 06291-2358.

C021 Buchen-Waldhausen Herz-Kreislauf-Gruppe

*Ursula Leix, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, wöchentlich
Sporthalle Buchen-Waldhausen
95,00 Euro pro Halbjahr*

Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

Auskunft: Ursula Leix, Tel. 06291-2358.



C030 Osterburken Ambulante Herzgruppe



Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, wöchentlich
Baulandhalle
95,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte:
Selma Akdere
Dr. med. Clemens Fuchs
Dr. med. Steven Mülder
Dr. med. Christian Nafz
Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.
Auskunft: Birgit Nachtmann,
Tel. 06291-415691.

C031 Osterburken Herz-Kreislauf-Gruppe

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, wöchentlich
Baulandhalle
95,00 Euro pro Halbjahr
Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.
Auskunft: Birgit Nachtmann,
Tel. 06291-415691.

C040 Walldürn Ambulante Herzgruppe

Kristine Reinhard,
Übungsleiterin Reha- und Herzsport

Dienstag,
20:00 - 21:00 Uhr,
wöchentlich
Frankenlandschule,
Sporthalle
95,00 Euro pro Halbjahr

Betreuende Ärzte:
Dr. med. Achim Eirich
Dr. med. Michael Haberbeck
Dr. med. Valentin Hoß
Dr. med. Heiner Kammüller
Dr. med. Rainer Swoboda
Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr. Auskunft: Kristine Reinhard, Tel. 06282-6137.



C042 Walldürn Herz-Kreislauf-Gruppe

Kristine Reinhard, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, wöchentlich
Frankenlandschule, Sporthalle
95,00 Euro pro Halbjahr

Anmeldungen sind jederzeit möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.
Auskunft: Kristine Reinhard,
Tel. 06282-6137.

C050 Buchen Gefäßsport bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit und Veneninsuffizienz

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin,
Übungsleiterin Herz- und Gefäßsport

Montag, 9:30 - 10:30 Uhr, wöchentlich
Kreis Krankenhaus, Gymnastikraum II
95,00 Euro pro Halbjahr

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen.
Regelmäßiges Gehtraining, Koordinationsübungen sowie ein gezieltes Training der Bein- und Fußmuskulatur bilden die Schwerpunkte des Kursangebotes. Ziel der Bewegungstherapie ist eine Durchblutungsförderung der Beine und somit eine Zunahme der schmerzfreien Gehstrecke. Durch regelmäßiges Trainieren kann eine Gefäßoperation vermieden oder hinausgezögert, bzw. die Ausbildung von Krampfadern wesentlich verringert werden. Freude an der Bewegung durch gemeinsames auch spielerisches Training stellt eine wesentliche Erleichterung für das Motivationsverhalten der Betroffenen dar.
Auskunft: Chr. Seemüller-Mestmacher,
Tel. 06282-925274.





C101 Buchen Yoga I

Anita Hilscher-Majewski,
Yoga-Lehrerin
Montag, 05.03.2012
bis 21.05.2012,
18:15 - 19:45 Uhr,
10 Termine
Pavillonbau des
Rathauses,
Gymnastikraum,
Wilhelmstraße
82,00 Euro



Das Wort „Yoga“ heißt Einheit und meint einen Jahrtausende alten Übungsweg, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die Übungen des Yoga (Asanas) schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags und helfen, den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen. Sie stärken den Körper, machen Muskeln und Gelenke geschmeidiger und flexibler, kräftigen die inneren Organe und stärken den Kreislauf. Durch sanftes Üben erlangen Sie innere Ruhe und Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Unterlage, Wolldecke.

C102 Buchen Yoga II

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin
Montag, 05.03.2012 bis 21.05.2012,
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Unterlage, Wolldecke.

C103 Buchen Yoga I

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin
Dienstag, 06.03.2012 bis 12.06.2012,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Isomatte oder Unterlage, Wolldecke.

C104 Buchen Yoga II

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin
Dienstag, 06.03.2012 bis 12.06.2012,
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro
Dieser Kurs ist für alle gedacht, die Yoga
kennen lernen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Isomatte oder Unterlage, Wolldecke.

C105 Buchen Yoga

am Vormittag
Heike Scheuermann, Yoga-Übungsleiterin
Mittwoch, 07.03.2012 bis 23.05.2012,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Isomatte oder Unterlage, Wolldecke.

C107 Osterburken Yoga

Indisches und ägyptisches Yoga
Gerlinde Dorn
Freitag, 02.03.2012 bis 25.05.2012,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Realschule, Hemsbacher Str. 22, Anbau 1
82,00 Euro

Suchen Sie innere Gelassenheit, körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Denn Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Er ist für Menschen jeden Alters geeignet, für Männer und Frauen. Zusätzlich zum indischen Yoga werden wir Elemente aus dem ägyptischen Yoga mit einflechten. Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaja lässt Sie Berge versetzen. Bitte rutschfeste Unterlage, Wolldecke und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung: Rathaus Osterburken, Bürgerbüro, Tel. 06291-401-0.



Yoga-Kurs in Osterburken

C110 Buchen Feldenkrais-Methode

ein Weg zu mehr Beweglichkeit

Karin Tetzl, Feldenkrais-Pädagogin, Heilpraktikerin
Mittwoch, 07.03.2012 bis 11.07.2012,
19:00 - 20:10 Uhr, 15 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum
97,00 Euro

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Bei Feldenkrais geht es um das Erforschen, Verändern und Erweitern eingeschliffener Bewegungsmuster. Ziel ist es, sich der eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden und neue Möglichkeiten zu entdecken, beweglicher zu werden und diese Bewegungen leicht, angenehm und mit wenig Kraftaufwand auszuüben. Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf einen Bewegungsablauf zu richten, spielt dabei eine größere Rolle, als eine Bewegung korrekt auszuführen. Die Methode ist für jedes Alter geeignet.

Bitte eine Decke oder Matte, wärmende Socken und evtl. wärmende Zusatzkleidung mitbringen.

C111 Buchen Feldenkrais-Methode für Fortgeschrittene

Karin Tetzl, Feldenkrais-Pädagogin, Heilpraktikerin
Mittwoch, 07.03.2012 bis 11.07.2012,
20:20 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum
97,00 Euro

Bitte eine Decke oder Matte, wärmende Socken und evtl. wärmende Zusatzkleidung mitbringen.

C120 Buchen Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Erika Ringlstetter, Dipl.-Psychologin,
Familientherapeutin
Donnerstag, 15.03.2012 bis 21.06.2012,
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Musikraum, Zi 1.9
68,00 Euro

Progressive Muskelentspannung ist ein aktives Entspannungsverfahren, mit dem innere Spannungszustände (z. B. Ängste, innere Unruhe) und Muskelverspannungen gelöst werden können. Die Entspannungsübungen werden im Sitzen durchgeführt, so dass Sie lernen, auch kleine Übungen in Ihren Alltag zu integrieren.



C130 Osterburken Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Erika Ringlstetter, Dipl.-Psychologin,
Familientherapeutin
Mittwoch, 14.03.2012 bis 20.06.2012,
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
Realschule, Hemsbacher Str. 22, Anbau 1
68,00 Euro
Anmeldung: Rathaus Osterburken,
Bürgerbüro, Tel. 06291/401-0.

vhs erleben
Gesundheit
gemeinsam

C140 Buchen Qigong zum Kennenlernen Die acht Brokatübungen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 16.06.2012 und 23.06.2012,
10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,
Gymnastikraum
44,00 Euro



Qigong, auch als chinesische Heilgymnastik bekannt, ist eine Methode, die Lebenskraft (Qi) durch Übungen (Gong) zu stärken. Verurzelt in einer langen Tradition der chinesischen Medizin, wirken die

Übungen harmonisierend auf den gesamten Organismus und stärken die Selbstheilungskräfte. Atem und Bewegung werden in Einklang gebracht und fördern Entspannung und Vitalität von Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C141 Buchen Taiji zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 12.05.2012 und 26.05.2012,
10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,
Gymnastikraum
44,00 Euro

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Grundkenntnisse der langen Yang-Form des Taiji-Chan werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.

**C150 Höpfingen
Qigong
Yangsheng
Sanft fließende
Bewegungen**

Gotthard Dell

*Dienstag, 13.03.2012
bis 29.05.2012,
19:30 - 21:00 Uhr,
10 Termine*

*Verlässliche Grundschule, Jahnstr. 12,
Zugang am Schulsportgelände
82,00 Euro*

Qigong ist ein wertvolles Kulturgut der Chinesen. Es ist der aktive Teil der traditionellen chinesischen Medizin; ein ganzheitlicher Weg zur Pflege und Erhaltung der Lebenskraft. Die sanft fließenden Bewegungen sorgen für eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es werden Übungen aus dem Lehrsystem „Qigong Yangsheng“ von Prof. Jiao Guorui vermittelt. Die Übungen sind für Anfänger und Geübte geeignet. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken. Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627.



**Anmeldung ist jederzeit
möglich - zur besseren
Planung bitte frühzeitig!**

Wir sagen einen Kurs ab, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Leute angemeldet sind.

Leider melden sich immer mehr Interessenten nicht an, sondern kommen spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben. Wir wollen Ihnen und uns die Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

**C170 Buchen
Burnout**

vorbeugen und vermeiden

Erika Ringlstetter, Diplom-Psychologin

*Freitag, 15.06.2012, 19:30 - 22:00 Uhr
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Kursraum oben
10,00 Euro*

Immer häufiger wird in der Presse über das Thema Burnout berichtet. Wer sehr engagiert ist und mit hohen Idealen an seine Arbeit geht, kann nach einigen Jahren erschöpft, müde und ausgebrannt sein. Wir besprechen Hintergründe des Burnout-Syndroms und erarbeiten Strategien, um Stress zu reduzieren, Ressourcen zu aktivieren und sich einen gesunden Selbstschutz für die Arbeit aufzubauen.

Vorschau

**C132 Buchen
Antistress-Programm**

**Entspannung und
inneren Frieden finden**

Dr. med. Reinhard Boß, Frauenarzt

*19:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
Beginn im Herbst 2012.
42,00 Euro*

Dieser Kurs gibt Anleitung zu Entspannung und innerem Frieden und entwickelt mit den Teilnehmenden mögliche Schritte auf dem eigenen Übungsweg. Westliche und östliche Erfahrungswege stehen nebeneinander und ergeben je nach Bedürfnis die individuelle Übungspraxis. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen betrachtet und geachtet. Je nach persönlichem Ziel kann dieser Weg dazu dienen, im Alltag Stressbelastungen zu reduzieren, bei der Überwindung einer Krankheit zu unterstützen oder der Suche nach dem Sinn neue Kraft zu geben. Bitte eine Yogamatte oder Decke mitbringen.

**C136 Hardheim
Meditation als Kraftquelle**

Heidi Debatin

*Montag, 05.03.2012 bis 26.03.2012,
19:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Gemeindekindergarten, Jahnstraße 3
43,00 Euro*

Wir Menschen bewegen tagtäglich mehr als 50.000 Gedanken in unserem Kopf. Um an unsere größte Kraftquelle zu gelangen, beginnen wir mit gezielter Atemtechnik und mit Entspannungsübungen eine Reise nach innen. In diesem Kurs schenken Sie sich selbst Ruhe, Kraft und Klarheit für Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Anmeldung: Rathaus Hardheim, Frau Mayerhöfer, Tel. 06283-5851.

**C137 Hardheim
Mentale Fitness**

Heidi Debatin

*Montag, 16.04.2012
bis 30.04.2012,
19:30 - 21:00 Uhr,
3 Termine
Walter-Hohmann-
Schulzentrum
32,00 Euro*

Mentales Training, gezielte Atemtechnik und Entspannungsübungen unterstützen Sie auf dem Weg zum Wohlbefinden. Mit praktischen Übungen lösen Sie Blockaden und fördern Ihre Eigenmotivation. Ziele dieser Übungen sind die Aktivierung und Synchronisation von linker und rechter Gehirnhälfte, das Training des fotografischen Gedächtnisses, die Fokussierung der Gedankenenergie und die Förderung der Achtsamkeit.

Anmeldung: Rathaus Hardheim, Frau Mayerhöfer, Tel. 06283-5851.



C160 Osterburken

Brain-Gym

für Jugendliche und Erwachsene Gedächtnistraining und Gehirnjogging

Gerlinde Dorn

Freitag, 23.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
Realschule, Hemsbacher Str. 22, Anbau 1
18,00 Euro

Mit den von Dr. Dennisson entwickelten Brain-Gym-Übungen können sich durch Überkreuzbewegungen die linke Gehirnhälfte, die für das logische Denken zuständig ist, mit der rechten Gehirnhälfte, die zuständig ist für das Gefühl und die Intuition, vernetzen. Das Gehirn entwickelt sich das ganze Leben hindurch weiter und durch gezieltes Training entstehen immer wieder neue Vernetzungen und Schaltkreise zwischen den Nervenbahnen. Hilfreich ist dies, um u. a. Blockaden abzubauen, das Gedächtnis zu verbessern und den ganzen Organismus zu stärken.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, 2 Schreibblätter, 2 Kugelschreiber, Getränk

Anmeldung: Rathaus Osterburken, Bürgerbüro, Tel. 06291-401-0.

**Unser TIPP:
Verschenken
Sie einen
Gutschein
für einen
vhs-Kurs!
Der Gutschein
kann bei
jedem vhs-Kurs
eingelöst
werden.**



C208 Buchen

Pilates

Funktionsgymnastik

Franziska Holzschuh, Pilates-Trainerin

Dienstag, 10.01.2012 bis 20.03.2012,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,
Gymnastikraum

56,00 Euro

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt in den Bereichen Bauch, Beckenboden und Rücken. Joseph H. Pilates hat diese Trainingsmethode nach dem Motto „Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen“ entwickelt. Wirkungsvoll werden die tiefen Muskeln und die Körpermitte gekräftigt. Sie werden beweglicher und fühlen sich nach dem Training fit und entspannt. Durch den Einsatz von Handgeräten wie Flexi-Stab, Pilates-Ball und Thera-Band wird das Training intensiviert. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

C216 Adelsheim

Pilates

Workout mit Ball für Fortgeschrittene

Nicole Pastorschak, Aerobic-Train. DTB Kursl. Pilates

Donnerstag, 01.03.2012 bis 10.05.2012,
20:10 - 21:10 Uhr, 10 Termine

Grund- und Hauptschule,
Obere Eckenbergstr. 1

56,00 Euro

Pilates ist ein bewährtes Programm zum Wohlfühlen und Entspannen und fördert den Ausgleich und die innere Balance des Körpers. Die Beweglichkeit, die Körperhaltung und ein positives Körperbewußtsein können verbessert werden. Diese Bewegungsstunde ist für alle geeignet, für die „Powerhouse“ kein Fremdwort mehr ist! Der kleine Ball als Hilfsmittel bietet viele Möglichkeiten, Pilates zu variieren und intensiv zu trainieren.

Bitte mitbringen: Pilates-Ball, Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken.
Anmeldung: Hr. Trumpp, Tel. 06291-7905,
guenter.trumpp@t-online.de

C218 Walldürn

Pilates

Workout mit Ball für Fortgeschrittene

Nicole Pastorschak, Aerobic-Train. DTB Kursl. Pilates

Mittwoch, 29.02.2012 bis 09.05.2012,
20:10 - 21:10 Uhr, 10 Termine

Frankenlandschule, Sporthalle

56,00 Euro

Bitte mitbringen: Pilates-Ball, Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken.
Anmeldung: Rathaus Walldürn, Fr. Naas
u. Fr. Speth, Tel. 06282-67106 u. 67107.

C222 Adelsheim Salsa Aerobic

für Fortgeschrittene

Nicole Pastorschak, Aerobic-Train. DTB Kursl. Pilates
Donnerstag, 01.03.2012 bis 10.05.2012,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Grund- und Hauptschule,
Obere Eckenbergstr. 1
56,00 Euro

Bei Salsa-Aerobic werden typische Schritte aus dem Salsatanz und anderen lateinamerikanischen Tänzen wie Samba, Mambo, Merengue, Cha-Cha-Cha und Flamenco mit einfachen Aerobic-Schritten kombiniert und zu Choreographien verbunden. Bei moderatem Musik- und Bewegungstempo ist Salsa-Aerobic ein optimales Fettverbrennungstraining.

Anmeldung: Hr. Trumpp,
Tel. 06291-7905 oder
guenter.trumpp@t-online.de

C228 Walldürn Aerobic-Mix für Geübte

Nicole Pastorschak, Aerobic-Train. DTB Kursl. Pilates
Mittwoch, 29.02.2012 bis 09.05.2012,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Frankenlandschule, Sporthalle
56,00 Euro

Eine Fitness-Stunde, die mit dynamischem Herz-Kreislauftraining beginnt und ein Workout zur Kräftigung und dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen bietet. Abgerundet wird die Stunde mit einem intensiven Stretching. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen. Anmeldung: Rathaus Walldürn, Fr. Naas u. Fr. Speth, Tel. 06282-67106 u. 67107.

C229 Walldürn Aerobic

für Einsteiger/innen

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Dienstag, 06.03.2012 bis 26.06.2012,
17:45 - 18:45 Uhr, 12 Termine
Frankenlandschule, Sporthalle
68,00 Euro
Anmeldung: Rathaus Walldürn, Fr. Naas
u. Fr. Speth, Tel. 06282-67106 u. 67107.

C226 Mudau Aerobic trifft Yoga fit und stabil

Martina Bechtold, Präventions- und Aerobic-Trainerin
Dienstag, 28.02.2012 bis 08.05.2012,
19:15 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Odenwaldhalle
56,00 Euro

Dieses Programm ist der perfekte Mix für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Es unterstützt die körperliche Fitness durch Ausdauertraining mit leichten Aerobic-Choreographien und die innere Stabilität durch Yogaelemente. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss des Trainings. Anmeldung: Kurt Hirschner, Tel. 06284-95263.

Vorschau

C112 Buchen Gymnastik für Berufstätige

Christine Seemüller-Mestmacher, Diplom-Sportpädagogin
Beginn im September 2012
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Alois-Wißmann-Schule, Gymnastikraum
56,00 Euro

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen schaffen Abhilfe bei Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich. Übungen zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule ergänzen den Ablauf jeder Kurseinheit.

C230 Buchen Zandunga®-Fitness

Tanz dich fit!

*Franziska Holzschuh, Pilates-Trainerin,
Kursleiterin Zandunga®*
Dienstag, 07.02.2012 bis 20.03.2012,
20:10 - 21:10 Uhr, 6 Termine
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,
Gymnastikraum
34,00 Euro

Der Begriff Zandunga® ist von dem lateinamerikanischen Wort Sandunga abgeleitet und bedeutet übersetzt "Party". Der Kursraum wird zur Tanzfläche, unterschiedliche Latino-Tanzstile wie zum Beispiel Salsa, Samba und Reggaeton bringen den Spaß. Bei so viel Abwechslung und Freude merkt man gar nicht, dass gleichzeitig ein effektives Training stattfindet. Die Grundeigenschaften wie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden effizient und ausgewogen trainiert und verbessert.



**vhs liegt nahe
und
bringt weiter**

C240 Osterburken**Aqua-Fitness**

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Donnerstag, 08.03.2012 bis 10.05.2012,

18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Ganztagsgymnasium,

Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad

52,00 Euro + Eintritt ins Bad

Bei geringer Gelenkbelastung werden wir das Herz-Kreislauf-System trainieren und die Muskulatur speziell an den Beinen und dem Po stärken.

Bitte Badeschuhe mitbringen.

Anmeldung: Rathaus Osterburken,

Bürgerbüro, Tel. 06291-401-0.

C232 Osterburken**Muskeltraining****mit dem Flexi-Stab****für Jung und Alt****Einsteiger/innen und Fortgeschrittene**

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Dienstag, 27.03.2012, 17.04.2012,

08.05.2012

19:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine

Schule am Limes, Galgensteige 15

24,00 Euro + 2,00 Euro Leihgebühr je

Termin

Ob sitzend, stehend, in Bewegung oder balancierend angewandt, der Flexi-Stab bietet sich für jeden Fitnessgrad und jedes Alter als exzellentes Trainingsgerät an. Mit diesem Gerät kann die eigene Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, unabhängig vom sportlichen Niveau, trainiert werden. Ein regelmäßiges Training beugt Rückenproblemen vor.

Bitte mitbringen: Getränk, großes Handtuch, Flexi-Stab falls vorhanden.

Anmeldung: Rathaus Osterburken,

Bürgerbüro, Tel. 06291-401-0.



Aqua-Fitness in Osterburken

C350 Buchen**Geführte Raftingtour
auf dem Neckar****für Kinder ab 6 Jahre und Erwachsene**

in Kooperation mit der Ski- und Outdoor-Schule Black Forest Magic Feldberg & Freiburg,

Thomas Bühler, DKV Kanuguide, Rettungsschwimmer

Sonntag, 10.06.2012, 13:00 - 18:00 Uhr

verbindl. Ersatztermin: So. 17.06.2012

Treffpunkt: Eingang Campingplatz in Gundelsheim

31,00 Euro,

ermäßigte Gebühr für Kinder und Jugendliche

von 6 bis 16 Jahre: 27,00 Euro

Bitte geben Sie das Alter bei der Anmeldung an.

Leihmaterial (Boot, Paddel, Schwimmweste) ist in der Gebühr inklusive.

Von Gundelsheim paddeln wir mit großen Schlauchbooten den Neckar abwärts Richtung Haßmersheim und Neckarzimmern und genießen die wunderschönen Ausblicke im Neckartal. Der Neckar ist für Familientouren und Anfänger hervorragend geeignet. Die keltersichere Raftingtour wird von erfahrenen Guides der Ski- und Outdoor-Schule Black Forest Magic geleitet. Je nach Gruppengröße stehen zwei oder mehr erfahrene Guides den Teilnehmenden mit Rat und Tat während der Tour zur Seite. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt direkt nach

der Tour mit dem öffentlichen Nahverkehr (nicht im Preis enthalten) oder durch Fahrgemeinschaften.

Die Teilnahme ist, trotz bereitgestellter Schwimmwesten, nur für Schwimmer möglich! Pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre teilnehmen.

Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen kommen (Kursbeginn). Bitte unbedingt Regenbekleidung und Vesper mitnehmen. Die Tour findet auch bei leichtem Regen statt. Die Teilnehmer helfen beim Ein- und Aussetzen der Boote und paddeln mit.

Die Outdoor-Schule ruft alle Teilnehmenden in der Kurswoche bis Donnerstag an und erteilt Informationen zur Anfahrt bzw. zum Treffpunkt.



**C501 Buchen****Männer kochen „wild“**

*Gu*drun Hofbauer, *Fachlehrerin Handarbeit und Hauswirtschaft*

Freitag, 20.04.2012, 18:30 - 22:30 Uhr
Hettingen, Baulandschule, Ober dem Fahrweg 19, Lehrküche
 16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
 ca. 8,00 Euro

Gemeinsam kochen wir an diesem Abend ein Essen, in dessen Mittelpunkt die Zubereitung einer Rehkeule steht. Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters sowohl mit als auch ohne Koch- und „Wild“vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.

C502 Buchen**Männer kochen „wild“**

*Gu*drun Hofbauer, *Fachlehrerin Handarbeit und Hauswirtschaft*

Montag, 23.04.2012, 18:30 - 22:30 Uhr
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.8
 16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
 ca. 8,00 Euro

Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.

**C510 Höpfigen****Festliches Ostermenü**

*Gu*drun Hofbauer, *Fachlehrerin Handarbeit und Hauswirtschaft*

Donnerstag, 22.03.2012,
19:00 - 22:30 Uhr
Grund- und Hauptschule, Lehrküche
 14,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
 ca. 8,00 Euro

An Ostern wird es raffiniert. Wir laden die Familie und Freunde ein und schlemmen nach Herzenslust. Um den Stress beim Kochen zu vermeiden, machen wir an diesem Abend eine Generalprobe und bereiten ein köstliches Ostermenü zu, bei dem das Osterlamm nicht fehlen darf.

Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.

Anmeldung: Rathaus Höpfigen,
 Frau Pahl, Tel. 06283-220627.

C520 Mudau**Festliches Ostermenü**

*Gu*drun Hofbauer, *Fachlehrerin Handarbeit und Hauswirtschaft*

Montag, 19.03.2012, 19:00 - 22:30 Uhr
Grund- und Hauptschule, Lehrküche
 14,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
 ca. 8,00 Euro

Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.



Gu

drun Hofbauer**C503 Buchen****Leichte Frühlingsküche mit Spargelvariationen**

*Gu*drun Hofbauer, *Fachlehrerin Handarbeit und Hauswirtschaft*

Montag, 07.05.2012, 19:00 - 22:30 Uhr
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.8
 14,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
 ca. 8,00 Euro

„Königliches Gemüse“, „Frühlingsluft in Stangen“ - so vielfältig die Vergleiche, so groß ist auch die Faszination, die Spargel immer wieder auf viele Feinschmecker aus allen Erdteilen ausübt. Ein Stück dieser Begeisterung können Sie an diesem Kochabend spüren und teilen, indem Sie alltags- und festtagstaugliche Gerichte mit Spargel kennen lernen und zubereiten.

Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.

Unser TIPP:
Verschenken Sie
einen Gutschein
für einen vhs-Kurs!

C504 Buchen **Gesundes Kochen** **gut und preiswert**

Gabriele Nießen, Ernährungsberaterin
Dienstag, 19.06.2012 bis 03.07.2012,
16:30 - 19:30 Uhr, 3 Termine
Abt.-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Lehrküche, Zi 1.8
36,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.
4,00 Euro pro Abend
Gemeinsam werden leckere, saisonale und frische Gerichte zubereitet, die speziell auf den kleinen Geldbeutel zugeschnitten sind. Außerdem wird theoretisches Wissen über die verschiedenen Lebensmittelgruppen vermittelt. Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.

C522 Mudau **Die jungen Wilden** **Kräuter-Workshop**

Gabriele Nießen, Ernährungsberaterin
Freitag, 11.05.2012, 14:30 - 18:30 Uhr
Grund- und Hauptschule, Lehrküche
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro
Welche wilden Kräuter wachsen in Ihrer Umgebung und wie schmecken diese? Dieser Frage wollen wir bei einer interessanten Kräuterführung mit anschließender Zubereitung und Verkostung nachgehen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, eine Schürze und gute Laune mitbringen.

C511 Höpfigen **Köstliches aus Italien** **Un pranzo importante**

Gudrun Hofbauer, Fachlehrerin Handarbeit und
Hauswirtschaft
Donnerstag, 24.05.2012,
19:00 - 22:30 Uhr
Grund- und Hauptschule, Lehrküche
14,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro
An diesem Abend lassen wir Urlaubsgefühle aufkommen und bereiten gemeinsam ein festliches, mehrgängiges italienisches Menü mit Antipasti, Pasta, Ossobuco und Dolci zu. Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.
Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627.

C521 Mudau **Köstliches aus Italien** **Un pranzo importante**

Gudrun Hofbauer, Fachlehrerin Handarbeit und
Hauswirtschaft
Donnerstag, 14.06.2012,
19:00 - 22:30 Uhr
Grund- und Hauptschule, Lehrküche
14,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro
Bitte mitbringen: Behälter zum Verpacken und ein Getränk.



C530 Osterburken **Kochen mit Honig** **für jedes Alter**

Ursula Eichhorn, Lehrerin
Donnerstag, 10.05.2012,
18:30 - 20:45 Uhr
Schule am Limes, Galgensteige 15,
Lehrküche
9,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro
Alte, wiederentdeckte Rezepte aus der Zeit vor dem industriell hergestellten Zucker, die trotzdem für Leckermäuler geeignet sind, probieren wir aus. Diese schmackhaften Gerichte lassen sich gut in den täglichen Speiseplan einbauen. Bitte Geschirrtuch, Behälter zum Verpacken und Getränk mitbringen.
Anmeldung: Rathaus Osterburken, Bürgerbüro, Tel. 06291-401-0.

C540 Ravenstein **Kochen mit Honig** **für jedes Alter**

Ursula Eichhorn, Lehrerin
Mittwoch, 09.05.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
Ballenberg, ehemalige Hauptschule,
Lehrküche
9,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro
Bitte Geschirrtuch, Behälter zum Verpacken und Getränk mitbringen.
Anmeldung: Rathaus Ravenstein, Fr. Antoni, Tel: 06297 - 920016.