

Gesundheit

Herzgruppen
Knieschule
Yoga
Entspannung
Coaching
Fitness und Bewegung
Selbstbehauptung
Fasten
Kochen
Gesundheitsförderung im Betrieb

Leben in Balance

vhs macht gesünder!

Dies belegt eine bundesweite Studie zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und privat erfolgreich bewältigen zu können.

Manche Krankenkassen bezuschussen Gesundheitskurse. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 27.



vhs für Firmen

Entspannung * Fitness * Bewegung
Wir entwickeln mit Ihnen die passende
Fortbildung. Sprechen Sie uns an.
06281-55 79 30
info@vhs-buchen.de

Herzgruppen

Herzgruppen sind sowohl Übungs- als auch Trainingsgruppen für Menschen nach Herzinfarkt, Bypass- und Herzklappenoperationen. Die Herzgruppen vermitteln Freude an Sport, Spiel und Bewegung. Die ambulanten Herzgruppen stehen unter ständiger ärztlicher Betreuung. Ein Defibrillator ist vorhanden. Wollen Sie an einer ambulanten Herzgruppe oder an einer Cardiofit-Gruppe teilnehmen? Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt!

Alle Kurse sind fortlaufend. Anmeldungen sind jederzeit möglich bei der vhs.

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

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühr für die ambulanten Herzgruppen 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.



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

C010 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, wöchentlich
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

Bei dieser Herzgruppe wird ein Bewegungsprogramm für Herzpatienten mit geringer Belastbarkeit oder orthopädischen Einschränkungen angeboten. Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

C011 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 10:05 - 11:05 Uhr, wöchentlich
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

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

Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Die Kurse laufen durchgehend das ganze Jahr.

C012 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr,
wöchentlich*

*Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C013 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 18:05 - 19:05 Uhr,
wöchentlich*

*Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C014 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, wöchentlich
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C015 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 18:05 - 19:05 Uhr, wöchentlich
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

Herzgruppen, Knieschule

Die Herzgruppen sind ein Angebot der vhs Buchen in Kooperation mit dem SV Rot-Weiß Waldhausen.

C020 Buchen

Ambulante Herzgruppe

*Ursula Leix, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, wöchentlich
Sporthalle Buchen-Waldhausen
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Helmut Bender

Susanne Krauthaim

Dr. med. Matthias Krauthaim

Vusal Mansimov

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

C050 Buchen

Orthopädische Knieschule

*Birgit Nachtmann, ÜL orthopädische Knieschule
Montag, 25.03.2019 bis 03.06.2019,
11:10 - 12:10 Uhr, 10 Termine
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
56,00 Euro*

Für Menschen mit Knieschmerzen, einer Kniegelenksarthrose oder Gelenkersatz. Sie bekommen ein gezieltes Muskeltraining in einer Kleingruppe. Zudem werden Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Beweglichkeit gefördert sowie Gang- und Alltagsmotorik geschult. Wir üben im Liegen, Sitzen und Stehen. Der Kurs ist nicht geeignet für Personen, die auf eine Gehhilfe angewiesen sind, kurz vor einer Knie-Operation stehen oder frisch operiert wurden.

C030 Osterburken

Ambulante Herzgruppe

*Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, wöchentlich
Baulandhalle
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Marie Catherine Brümmer

Vusal Mansimov

Dr. med. Christian Nafz

Dr. Anass Rkini

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

C031 Osterburken

Cardiofit

Herz-Kreislauf-Training

*Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, wöchentlich
Baulandhalle*

95,00 Euro pro Halbjahr

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

C040 Walldürn

Ambulante Herzgruppe

*Kristine Reinhard, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, wöchentlich
Frankenlandschule, Sporthalle
110,00 Euro pro Halbjahr*

Anastasia Burgardt

Dr. med. Achim Eirich

Dr. med. Michael Haberbeck

Oliver Hopf

Dr. med. Valentin Hoß

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

C041 Walldürn

Cardiofit

Herz-Kreislauf-Training

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

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



Yoga

Yoga ist ein in der indischen Kultur verwurzelttes Übungssystem. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich unterschiedliche Yoga-Traditionen. In Europa wurde insbesondere die des Hatha-Yoga aufgegriffen. Es ist das Yoga der Körperbeherrschung mit dem bekannten Bild des Lotussitzes. Der Lotussitz ist eine der vielen Asanas (Yoga-Haltungen).

Ziele der Yoga-Kurse sind:

- Entspannung und Stressregulierung
- Aufbau von Konzentration
- Harmonie von Körper, Geist und Seele.

C101 Buchen Hatha Yoga

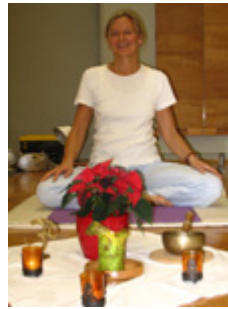
Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 11.03.2019 bis 27.05.2019,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

C102 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 11.03.2019 bis 27.05.2019,
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.

TIPP: Bitte bringen Sie in die Yoga-Kurse bequeme Kleidung, Matte oder Unterlage und eine Decke mit.



C103 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 12.03.2019 bis 28.05.2019,
16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro

C104 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 12.03.2019 bis 28.05.2019,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro

C105 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 12.03.2019 bis 28.05.2019,
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Gymnastikraum

C107 Buchen Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 13.05.2019 bis 29.07.2019,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro

C108 Buchen Yoga am Morgen

Heike Scheuermann, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Mittwoch, 27.02.2019 bis 03.07.2019,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro
Beginnen Sie den Tag mit Achtsamkeit.

C109 Buchen Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Donnerstag, 21.02.2019 bis 23.05.2019,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro
Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

C110 Buchen Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Donnerstag, 21.02.2019 bis 23.05.2019,
20:10 - 21:40 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro
Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

C112 Höpfigen

Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV

Dienstag, 19.02.2019 bis 14.05.2019,
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11
82,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfigen,
Frau Pahl, Tel. 06283-220627,
sigrid.pahl@hoepfingen.de

C114 Ravenstein

Hatha Yoga

mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV

Mittwoch, 15.05.2019 bis 31.07.2019,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus
82,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Ravenstein, Fr.
Antoni, Tel: 06297-920016,
anita.antoni@stadt-ravenstein.de

C115 Osterburken

Yoga

Indisches und Ägyptisches Yoga

Gerlinde Dorn, Yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung

Freitag, 15.03.2019 bis 31.05.2019,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Realschule, Hemsbacher Str. 22,
Anbau 1, Musikraum
82,00 Euro

Suchen Sie innere Gelassenheit, körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter? Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Er ist für Menschen jeden Alters geeignet, für Männer und Frauen.

TIPP: Bitte bringen Sie in die Yoga-Kurse bequeme Kleidung, Matte oder Unterlage und eine Decke mit.

C119 Walldürn

Yoga

Aufbaukurs

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Freitag, 22.02.2019 bis 07.06.2019,
08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Jugend- und
Kulturzentrum

„Städtischer
Schlachthof“
82,00 Euro

C120 Walldürn

Yoga

für den Einstieg

Petra Stüfe, Yoga-
Trainerin

Freitag, 22.02.2019
bis 07.06.2019,
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine

Jugend- und Kulturzentrum

„Städtischer Schlachthof“
82,00 Euro



jetzt anmelden
zu den Kursen und Veranstaltungen
mit dem Anmeldeformular im Heft,
per E-Mail: info@vhs-buchen.de,
im Internet: www.vhs-buchen.de,
per Fax: 06281-55 79 329

Förderung durch die Krankenkassen

Unser vhs-Programm bietet Ihnen ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Gesundheitsangebotes weiter. Wir sind den hohen Qualitätsstandards unseres vhs-Verbandes verpflichtet. Eine **vhs-Teilnahmebescheinigung** stellen wir Ihnen gern aus, wenn Sie an mindestens 80% des Kurses teilgenommen haben.

Die Teilnahme an vhs-Gesundheitskursen kann von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme danach gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse nach eigenen Kriterien. Deshalb bitten wir Sie, sich direkt an Ihre Krankenkasse zu wenden. Die Datenbanken der Krankenkassen werden von uns nicht pauschal bedient. Dies übersteigt unsere Personalressourcen.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Jede Krankenkasse entscheidet nach eigenen Kriterien.

C125 Buchen

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Karin Tetzl, Feldenkrais-Practitioner

Mittwoch, 13.03.2019 bis 17.07.2019,
18:40 - 19:50 Uhr, 12 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
84,00 Euro

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Bei der Feldenkrais-Methode 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 wärmende Socken mitbringen.

C126 Buchen

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Karin Tetzl, Feldenkrais-Practitioner

Mittwoch, 13.03.2019 bis 17.07.2019,
20:00 - 21:10 Uhr, 12 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
84,00 Euro
Bitte wärmende Socken mitbringen.

C127 Buchen

Autogenes Training

Monika Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Donnerstag, 14.03.2019 bis 11.04.2019,
10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
41,00 Euro



Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz verfolgt das Ziel, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Die Teilnehmenden lernen bestimmte Körperfunktionen

wie Herz-Kreislauf- und Atmungsreaktionen selbst zu beeinflussen. Die Körpermuskulatur wird entspannt, Schmerzen können gelindert, Ängste beruhigt, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Autogenes Training wirkt sich auch positiv auf den Blutdruck aus. Es ist sehr gut zur Stressbewältigung geeignet, leicht zu erlernen und ist für jede Altersgruppe und Körperkonstitution geeignet.

C140 Buchen

Die Kraft unseres Atems

Atem-Entspannung

Helga Hemberger, Gesundheitsberaterin IHK

Mittwoch, 20.03.2019 bis 17.04.2019,
18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
29,00 Euro

Unser Atem ist unser Schlüssel, der uns immer und überall zur Verfügung steht. Er versorgt uns mit Sauerstoff und gibt uns Lebendigkeit und Lebensenergie. Unsere Tage sind oft vollgepackt mit Terminen und Aufgaben; unser Körper und unser Geist fahren auf Hochtouren. Der Puls schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir beginnen kurz und hastig zu atmen und so manche Situation lässt uns den Atem sogar kurz anhalten.

Das Gegenstück zu den Aktivitäten des Tages sind Ruhe und Entspannung. Hier kommt dem Atem eine Schlüsselrolle zu. Über die Atmung lassen sich die Gefühle des Tages gut steuern. Nicht umsonst heißt es: Erst einmal tief durchatmen, um nicht übereilt zu handeln. Sie lernen den Atem bewusst einzusetzen und mit ihm Körper und Geist zu beruhigen und zu entspannen.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequemes Outfit, evtl. Kissen.



„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“

Elisabeth Barrett Browning

C142 Buchen

Qigong für den Einstieg

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter
Montag, 11.03.2019 bis 27.05.2019,
17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
66,00 Euro

Wir üben in kleinen Schritten, einfach und gezielt die langsam fließenden Formen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Qigong kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

C143 Buchen

Qigong Yangsheng Übungen aus dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter
Montag, 08.04.2019 bis 01.07.2019,
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
66,00 Euro

Seit Jahrtausenden werden in China diese langsamen, konzentrierten und sanften Bewegungsformen von Menschen jeden Alters ausgeübt. Ein wichtiger Schlüsselpunkt ist dabei Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit, in Verbindung von Körperhaltungen, Vorstellungskraft und Atmung. Geeignet ist der Kurs für Menschen, die bereits Qigong Yangsheng Erfahrung haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

C147 Buchen

Qigong zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 18.05.2019 und 25.05.2019,
14:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
43,00 Euro

Qigong, auch als chinesische Heilgymnastik bekannt, ist eine Methode, die Lebenskraft (Qi) durch Übungen (Gong) zu stärken. Verwurzelt 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: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C148 Buchen

Qigong zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin
Samstag, 13.07.2019 bis 20.07.2019,
14:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
43,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C150 Höpfigen

Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter
Dienstag, 12.03.2019 bis 16.07.2019,
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11
66,00 Euro

Wir üben die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und das Spiel der Tiere, sowie weitere Formen aus dem Lehrsystem nach Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Qigong Yangsheng Erfahrung haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken. Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfigen.de

vhs macht gesünder!

Dies belegt eine bundesweite Studie zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und privat erfolgreich bewältigen zu können.

C245 Buchen

Beckenbodentraining

Kraft und Beweglichkeit

Frauke Kühner, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 14.03.2019 bis 23.05.2019,

19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

68,00 Euro

Jedes gut gebaute Haus benötigt ein gutes Fundament. Ein gut trainierter Beckenboden ist das Fundament für unseren Körper. Er schließt unseren Bauchraum nach unten ab und hält Gebärmutter, Blase und Enddarm an ihrem Platz. Gezieltes, regelmäßiges Beckenbodentraining ist der einfachste Weg etwas gegen Blasenschwäche zu tun. Kombiniert wird das Training mit Wahrnehmungsübungen, Stretching, Entspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Kissen, Socken

C145 Buchen

Meditation

Frauke Kühner, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 06.06.2019 bis 25.07.2019,

19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

52,00 Euro

Meditation ist eine Methode, mit der man lernt, die Gedanken und den Kopf abzuschalten und die Energie vom Hier und Jetzt zu tanken. Während der Meditation richtet der Meditierende seine ganze Aufmerksamkeit nach innen, um Gedanken und Gefühle zu beobachten und zu steuern. Meditation hat nichts mit Wollen, Müssen oder Leistung zu tun, sondern mit Zulassen. Sie führt zur eigenen Mitte und somit zu mehr Entspannung, Neuordnung, Freude und Gelassenheit. Leichte Körperübungen helfen, den Körper und Geist auf die Meditation vorzubereiten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Mineralwasser.

C172 Buchen

Mental

Coaching

Beate Tomann,

Mentalcoach

Donnerstag,

09.05.2019 bis

16.05.2019,

19:30 - 21:00 Uhr,

2 Termine

Seminarraum,

Vorstadtstraße 17,

19,00 Euro

Warum läuft es im Leben einfach manchmal (nicht)? Zwei Anregungs-Abende vermitteln Wissen und Informationen zum Thema Mentaltraining im Alltag mit den Schwerpunkten auf den Fragestellungen:

- Was haben Gedanken und Worte mit meiner Zukunft zu tun?
- Der Körper lügt nicht. Wo sind Störfelder und Förderfelder? Wie kann ich feststellen, was für mich wichtig ist?
- Wie sehr will ich das, was ich will?



E032 Buchen

Achtsame Kommunikation

Einführungsworkshop

Ute Bella, Trainerin gewaltfreie Kommunikation

Freitag, 10.05.2019, 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Kursraum oben, 54,00 Euro

Wie kann ich offen und ehrlich sagen, was ich denke, ohne mir damit den Missmut meines Gegenübers zuzuziehen? Wie bewahre ich die Ruhe in emotional schwierigen Situationen? Wie reagiere ich auf Vorwürfe und Kritik? Gibt es Beziehungen zu anderen Menschen, die ich gerne verbessern möchte? Wenn Sie einige Fragen mit „ja“ beantwortet haben, kann die achtsame Kommunikation auch für Sie ein Weg sein, sich von diesen manchmal schmerzhaften Fragen zu befreien.

jetzt anmelden
zu den Kursen und Veranstaltungen

mit dem Anmeldeformular im Heft,
per E-Mail: info@vhs-buchen.de,
im Internet: www.vhs-buchen.de,
per Fax: 06281-55 79 329

C281 Buchen

Zumba®

Sandra Peguero de Schaller, Official Zumba® Instructor
Donnerstag, 14.03.2019 bis 04.07.2019,
19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,
Gymnastikraum
68,00 Euro

Zumba® ist ein ausdrucksstarkes Fitness-Programm, bei dem man sich tanzend fit halten kann und dabei eine Menge Spaß hat. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba und Reggaeton wird in der Gruppe (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Fast nebenbei werden die Muskeln gestärkt, das Herzkreislaufsystem angeregt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert.

C285 Höpfigen

Zumba®

Sandra Peguero de Schaller, Official Zumba® Instructor
Montag, 11.03.2019 bis 24.06.2019,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Grund- und Hauptschule,
Gymnastikraum (Aula)
68,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfigen,
Frau Pahl, Tel. 06283-220627,
sigrid.pahl@hoepfingen.de

C287 Höpfigen

Zumba®

für Frauen

Sandra Peguero de Schaller, Official Zumba® Instructor
Mittwoch, 13.03.2019 bis 03.07.2019,
20:30 - 21:30 Uhr, 12 Termine
Grund- und Hauptschule,
Gymnastikraum (Aula)
68,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau
Pahl, Tel. 06283-220627,
sigrid.pahl@hoepfingen.de

C260 Buchen

Fit im Park

Anna Hauk, Sportlehrerin und Sporttherapeutin
Freitag, 15.03.2019 bis 05.07.2019,
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Buchen, „alla hopp!“-Anlage,
Eingang Hollergasse
77,00 Euro

Ein Training im Freien ist ein Erlebnis! Für das ganzheitliche Programm, das Ausdauer, Flexibilität, Balance und Kraft trainiert, nutzen wir alles, was die Natur und unsere Umgebung uns bieten. Freuen Sie sich auf Spaß, Wald, Bewegung und frische Luft! Bitte auf passende Kleidung und Schuhwerk achten.

C270 Buchen

Fitness-Cocktail

Ganzkörpertraining mit Spaß

Anna Hauk, Sportlehrerin und Sporttherapeutin
Freitag, 15.03.2019 bis 05.07.2019,
20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Alois-Wißmann-Schule, St. Rochus-Str. 6,
Gymnastikraum
68,00 Euro

Sie möchten sich auspowern und etwas für Ihren Körper tun? Wir werden tolle funktionelle Übungen mit Ihrem eigenen Körpergewicht machen und zusammen ein abwechslungsreiches Training erleben. Das ganzheitliche Training kann Fehlhaltungen reduzieren und muskuläre Dysbalancen ausgleichen.



C274 Walldürn

Fix Mix

Fit und bewegt

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 20.03.2019 bis 26.06.2019,
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Frankenlandschule, Sporthalle
56,00 Euro

Ein Mix aus Tanz und Muskelkräftigung macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Fühlen Sie Kräftigung, Beweglichkeit und neue Stärke in Ihrem Körper fließen.

C181 Buchen

Drums alive

Christine Eberlein, Drums Alive-Instructor
Dienstag, 25.06.2019 bis 09.07.2019,
18:30 - 19:30 Uhr, 3 Termine
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum
21,00 Euro

Drums alive ist ein Fitness-Konzept, welches Rhythmus und Bewegung in ungewöhnlicher Art und Weise verbindet. Es steigert mentale und physische Fitness, bringt die grauen Zellen auf Trab und fördert Merkfähigkeit und die Körperkoordination. Das Trommeln setzt Glückshormone frei, löst negative Gefühle auf und hilft, Stress abzubauen. Das Training macht einen Riesenspaß und ist für jedes Alter geeignet.

C234 Buchen

Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 08.01.2019 bis 19.03.2019,

18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,

Gymnastikraum

56,00 Euro

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C235 Buchen

Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 08.01.2019 bis 19.03.2019,

19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,

Gymnastikraum

56,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C232 Buchen

Pilates

Christine Ott, Aerobic-Trainerin

Dienstag, 19.03.2019 bis 04.06.2019,

19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Kath. Kindergarten St. Elisabeth,

Göttweiger Str. 27

66,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C236 Adelsheim

Pilates

Christine Ott, Aerobic-Trainerin

Donnerstag, 21.03.2019 bis 23.05.2019,

20:15 - 21:15 Uhr, 10 Termine

Martin-von-Adelsheim-Schule,

Obere Eckenbergstr. 1

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pilates-Ball, Flexi-Stab, Matte.

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

C237 Walldürn

Pilates

Nicole Graff, DTB Kursleiterin Pilates

Mittwoch, 13.03.2019 bis 05.06.2019,

20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Frankenlandschule, Sporthalle

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pilates-Ball, Flexi-Stab, Matte.

C190 Buchen

Fit und entspannt

ins Wochenende

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin

Freitag, 22.02.2019 bis 24.05.2019,

09:30 - 10:30 Uhr, 10 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

56,00 Euro

Beginnen Sie das Wochenende mit einem ganzheitlich ausgewogenen Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining, Muskelaufbau und entspannende Übungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen.

jetzt anmelden
zu den Kursen und Veranstaltungen

mit dem Anmeldeformular im Heft,
per E-Mail: info@vhs-buchen.de,
im Internet: www.vhs-buchen.de,
per Fax: 06281-55 79 329

C250 Osterburken Muskeltraining mit dem Flexi-Stab

Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Doris Schäfer, Sportlehrerin

*Dienstag, 12.03., 26.03., 09.04. und
30.04.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 Termine
Osterburken, Schule am Limes (GHS),
Bewegungsraum*

*32,00 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

C254 Osterburken Aqua-Fitness

Doris Schäfer, Sportlehrerin

*Donnerstag, 14.03.2019 bis 06.06.2019,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Ganztagsgymnasium, Hemsbacher Str.
24, Schwimmbad*

70,00 Euro

Aqua-Fitness schont die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder, entschlackt den Körper, strafft das Bindegewebe, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Koordination und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem. Sie haben Spaß im brusttiefen Wasser und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit.

Bei Bluthochdruck oder Herzkrankheiten sollten Sie im Vorfeld Ihren Hausarzt fragen. Bitte Badeschuhe mitbringen.

C208 Osterburken Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

junge vhs

„Wehr dich, aber richtig!“

für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

*Manfred Lustig, Gewaltschutztrainer
(polizeilich ausgebildet)*

*Samstag, 04.05.2019, 14:00 - 18:00 Uhr
Osterburken, Schule am Limes (GMS),
Galgensteige 15, D-Bau, unterhalb des
Hauptgebäudes
20,00 Euro*

Jeder einzelne Fall von Gewalt erschüttert, macht Angst, erzeugt Hilflosigkeit und Verunsicherung. Fachleute sind sich sicher, dass ein gestärktes Selbstbewusstsein und gesundes Selbstvertrauen vor gewaltsamen Übergriffen schützen helfen. Denn bereits ein entschiedenes „Nein!“ beendet in 86% aller Fälle gewaltsame Übergriffe auf Frauen. Die Anwendung erlernter Konfliktlösungs- und Selbstbehauptungsstrategien, das frühzeitige Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen und das Entwickeln geeigneter Handlungsalternativen können zu einer effizienten Gegenwehr, einem wirksamen Selbstschutz und zur Förderung der Zivilcourage maßgeblich beitragen. Es werden Rechtskenntnisse vermittelt, Verhaltensmuster aufgezeigt und Handlungsstrategien erarbeitet. Dabei kommen verschiedene Techniken und Methoden wie Wahrnehmungsübungen, Rollentraining und Training des Gesprächsverhaltens zur Anwendung. Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Vorschau C210 Buchen

junge vhs

Frauen- und Mädchenpower Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

*Yvonne Paysan, Kampfkunstlehrerin
Beginn geplant im Herbst 2019*

Das Angebot richtet sich an Frauen und Mädchen, die ihre mentalen und körperlichen Fähigkeiten entdecken, ausprobieren und stärken möchten. Unabhängig von Fitness und Alter werden Wege aufgezeigt, um sich besser zu behaupten und in heiklen Situationen auch verteidigen zu können; von Frau zu Frau und mit viel Spaß dabei.

**TIPP: Bitte bringen Sie zu den
Selbstbehauptungskursen ein Ge-
tränk, Handtuch, Hallensportschuhe
und bequeme Kleidung mit.**

C345 Mudau

Golf

Schnupperkurs

Martin Brand, Golfclub Mudau e. V.

*Samstag, 16.03., 23.03. und 30.03.2019,
16:00 - 18:00 Uhr, 3 Termine*

*Golfclub, Donebacher Str. 41, Mudau
54,00 Euro*

in Kooperation mit dem Golfclub Mudau

Probieren Sie einfach aus, wie sich Golf anfühlt! Nach einer kurzen Demonstration durch den Golflehrer erhalten Sie hier einen Überblick über die verschiedenen Schlagtechniken und probieren die Schläge selbst aus. Anschließend lernen Sie die Verhaltensregeln und Sicherheitsaspekte beim Spielen des 6 Loch-Kurzplatzes kennen. Schläger und Bälle werden gestellt. Bitte wettergerechte sportliche Kleidung mitbringen.

C346 Mudau

Golf

Schnupperkurs

Martin Brand, Golfclub Mudau e. V.

*Samstag, 04.05., 11.05. und 18.05.2019,
16:00 - 18:00 Uhr, 3 Termine*

*Golfclub, Donebacher Str. 41, Mudau
54,00 Euro*

in Kooperation mit dem Golfclub Mudau

Bitte wettergerechte sportliche Kleidung mitbringen.

C347 Mudau

Golf

Schnupperkurs

Martin Brand, Golfclub Mudau e. V.

*Samstag, 06.07., 13.07. und 20.07.2019,
16:00 - 18:00 Uhr, 3 Termine*

*Golfclub, Donebacher Str. 41, Mudau
54,00 Euro*

in Kooperation mit dem Golfclub Mudau

Bitte wettergerechte sportliche Kleidung mitbringen.

C340 Walldürn

Golf spielen

Fitness fürs Leben

Dieter Zich, Golfclub Glashofen-Neusass

*Donnerstag, 02.05.2019 bis 30.05.2019,
17:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine*

*Golfschule, Am Mühlweg 9,
Glashofen-Neusass, 65,00 Euro*

in Kooperation mit dem Golfclub

Glashofen-Neusass

Golf ist ein gesunder Sport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Er erfordert keine Muskelberge; was zählt, sind Kondition, Konzentration und Koordination. Die Kombination des komplexen Bewegungsablaufs in Verbindung mit dem Naturgenuss fördert Ihre Fitness fürs Leben. Trainiert werden die verschiedenen Schläge auf dem Übungsgelände. Daneben gibt es Einblick in die allgemeinen Golfregeln. Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung (kein Trainingsanzug).

C341 Walldürn

Golf spielen

Fitness fürs Leben

Dieter Zich, Golfclub Glashofen-Neusass

*Donnerstag, 04.07.2019 bis 01.08.2019,
17:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine*

*Golfschule, Am Mühlweg 9,
Glashofen-Neusass, 65,00 Euro*

in Kooperation mit dem Golfclub

Glashofen-Neusass

Foto: Golfclub Glashofen-Neusass

jetzt anmelden

zu den Kursen und Veranstaltungen

mit dem Anmeldeformular im Heft,
per E-Mail: info@vhs-buchen.de,
im Internet: www.vhs-buchen.de,
per Fax: 06281-55 79 329

C400 Buchen

Basenfasten

Kristina Hahn, Heilpraktikerin

*Dienstag, 19.03., 26.03., und 02.04.19,
18.30 - 20.30 Uhr, 3 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
38,00 Euro inkl. Getränk*

Basenfasten ist eine milde und alltags-taugliche Form des Fastens. Wir genießen während der Fastenzeit frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Sprossen, Kräuter, Wasser und Kräutertees. Wir verzichten auf tierische Lebensmittel, Getreideprodukte, Kaffee, Alkohol und Softdrinks. Durch diese rein basische Ernährung entgiftet und entsäuert unser Körper optimal, wodurch sich ein körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellt. Das Basenfasten ist für Fasten-einsteiger sehr gut geeignet. Am ersten Termin findet ein Infoabend statt, danach beginnt die gemeinsame Fastenzeit.

Foto: Kristina Hahn

C402 Buchen Basenfasten

für Fortgeschrittene

Kristina Hahn, Heilpraktikerin

*Montag, 18.03., 25.03. und 01.04.19,
18.30 - 20.00 Uhr, 3 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
29,00 Euro inkl. Getränk*

Zu diesem Kurs sind Vorkenntnisse zum Basenfasten Voraussetzung. Zu Beginn des Kurses werden die Basenfasten-inhalte aufgefrischt und besprochen. Dieser Kurs widmet sich in erster Linie der Entspannung und Entschleunigung von Körper, Geist und Seele. Zusammen erleben wir Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Körperübungen.

C502 Buchen

Kochen mit Fisch

Michael Sättele, Küchenmeister

*Freitag, 17.05.2019, 18:30 - 22:30 Uhr
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-
Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 18,00 Euro*

Das Zerlegen und Zubereiten von Fischen aus Fluss und Meer, kombiniert mit klassischen und neuen Zubereitungsarten machen diesen Kurs zu einem absoluten MUSS für alle, die Fisch lieben oder kennen lernen wollen.

C503 Mudau

Kochen macht Spaß!

Kochkurs für Einsteiger

Michael Sättele, Küchenmeister

*Freitag, 05.04.2019, 18:30 - 22:30 Uhr
Grund- und Hauptschule, Lehrküche,
Franz-Bingler-Str. 7
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro*

Aller Anfang muss nicht schwer sein. Der Kursleiter vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse des kreativen Kochens. Mit dem richtigen Know-how, etwas Fantasie und piffige Ideen werden Sie vollständige, abwechslungsreiche Menüs zaubern, raffiniert anrichten und ganz nebenbei die Grundlagen des Kochens und nützliche Küchentricks kennenlernen.

C505 Hardheim

Kochen macht Spaß!

Kochkurs für Einsteiger

Michael Sättele, Küchenmeister

*Freitag, 28.06.2019, 18:30 - 22:30 Uhr
Walter-Hohmann-Schulzentrum, Lehr-
küche
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 8,00 Euro*

TIPP: Bitte bringen Sie zu den Kochkursen einen Behälter zum Verpacken, ein Getränk, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

C510 Buchen

Thailändische Köstlichkeiten

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 21.02.2019,

18:30 - 22:30 Uhr

Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Die thailändische Küche gilt zurecht als eine der besten der Welt. Lassen Sie uns einen kulinarischen Ausflug nach Thailand machen und die traditionelle Küche kennen lernen. Staunen Sie, wie wir aus unglaublichen Kombinationen ein Menü mit einem wunderbaren Geschmackserlebnis zaubern.

C514 Buchen

Über den Tellerrand kochen

Arabische Spezialitäten leicht gemacht

Nawar Dirani

Freitag, 05.04.2019, 18:30 - 22:00 Uhr

Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Wir entführen Sie an eine farbenfrohe und duftende Tafel mit köstlichen Leckerbissen, an deren Zubereitung Sie aktiv mitwirken. Sie lernen die typischen arabischen Gerichte kennen lernen, die einfach zuzubereiten sind: Falafel, Mandi, Schakrije, Maklube, Hummus, Kibbe, Taboule, Baba Ghannousch und andere. Bitte einen Behälter, eine Schürze und etwas zum Trinken mitbringen.

TIPP: Bitte bringen Sie zu den Kochkursen einen Behälter zum Verpacken, ein Getränk, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

C512 Buchen

Österreichischer Hüttenzauber Köstlichkeiten aus der Alpenküche

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Freitag, 29.03.2019, 18:30 - 22:30 Uhr

Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Wir verkürzen uns die Wartezeit bis zum nächsten Urlaub in Österreich mit herrlichen Rezepten aus der Alpenküche. Diese hat sich die Einfachheit und Ursprünglichkeit bewahrt, doch eintönig ist sie deswegen nicht. Die Zubereitungsarten sind meist einfach und bäuerlichen Ursprungs und die ländlichen Zutaten wie Fleisch, Käse und Kartoffeln von hoher Qualität.

C511 Höpfingen

Österreichischer Hüttenzauber Köstlichkeiten aus der Alpenküche

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 28.03.2019,

18:30 - 22:30 Uhr

Grund- und Hauptschule, Lehrküche

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfingen,

Frau Pahl, Tel. 06283-220627,

sigrid.pahl@hoepfingen.de

C516 Buchen

Regionale Spezialitäten

aus dem Allgäu

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Freitag, 10.05.2019, 18:30 - 22:30 Uhr

Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Das Allgäu ist nicht nur eine wunderbare Urlaubsregion, auch kulinarisch hat es einiges zu bieten. Lassen Sie sich überraschen von den bodenständigen Spezialitäten und wohlschmeckenden Schmankerln der Allgäuer Küche.

C520 Buchen

Lust auf frische Sommerküche

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Freitag, 24.05.2019, 18:30 - 22:30 Uhr

Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Heimisches Obst und Gemüse und aromatische Kräuter, zartes Fleisch und feiner Fisch - wir genießen den Sommer mit besten Lebensmitteln und wunderbaren Rezepten.

C518 Höpfingen

Lust auf frische Sommerküche

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 23.05.2019,

18:30 - 22:30 Uhr

Grund- und Hauptschule, Lehrküche

16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca. 8,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfingen,

Frau Pahl, Tel. 06283-220627,

sigrid.pahl@hoepfingen.de