

## Gesundheit

Herzgruppen  
Knieschule  
Yoga  
Entspannung  
Wintersport-Tag  
Fitness und Bewegung  
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.



© Foto: Pexels, Karolina Grabowska

## 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 Folgeberordnung 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 Herzgruppen und das Herz-Kreislauf-Training sind Angebote der vhs Buchen in Kooperation mit dem SV Rot-Weiß Waldhausen.



## C010 Buchen

### Ambulante Herzgruppe

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, 20 Termine  
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, 10:15 - 11:15 Uhr, 20 Termine  
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.

## C014 Buchen

### Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, 18 Termine  
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.

## C015 Buchen

### Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, 18 Termine  
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.

## C016 Buchen

### Ambulante Herzgruppe

Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr, 21 Termine  
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.

## Herzgruppen

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

vhs-Geschenkgutschein

Verschenken Sie Bildung  
Info unter Tel. 06281 557930

**C017 Buchen**

**Ambulante Herzgruppe**

Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
 Donnerstag, 18:45 - 19:45 Uhr, 21 Termine  
 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.

**C020 Buchen**

**Ambulante Herzgruppe**

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
 Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, 18 Termine  
 Sporthalle Buchen-Waldhausen  
 110,00 Euro pro Halbjahr

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Helmut Bender  
 Susanne Krautheim  
 Dr. med. Matthias Krautheim  
 Vusal Mansimov

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



© Foto: MEV-Verlag, Witschel Mike

**C030 Osterburken**

**Ambulante Herzgruppe**

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
 Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, 19 Termine  
 Baulandhalle  
 110,00 Euro pro Halbjahr

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Marie Catherine Brümmer  
 Vusal Mansimov  
 Dr. med. Christian Nafz  
 Sergej Tarasov

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, 19 Termine  
 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, 20:15 - 21:15 Uhr, 13 Termine  
 Frankenschule, Sporthalle  
 110,00 Euro pro Halbjahr

Betreuende Ärzte:

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, 13 Termine  
 Frankenschule, Sporthalle  
 95,00 Euro pro Halbjahr

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

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



**C050 Buchen**

**Knieschule**

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin orthopädische Knieschule  
 Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr, 10 Termine  
 Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße  
 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.

## Yoga

Yoga ist die in der indischen Kultur verwurzelte Lehre und Praxis, durch Entspannungs- und Bewegungsübungen zu sich selbst zu finden. Der in Europa beliebteste Yoga-Stil, Hatha-Yoga, besteht aus drei Säulen: Körper, Atem und Meditation. Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) soll Beweglichkeit und mentale Konzentration fördern. Durch wohltuende Meditationsübungen erleben Sie in den Kursen verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung und zum Umgang mit Stress. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperhaltungen des Hatha-Yoga kennen, was Ihnen ermöglicht Körper und Geist zu erleben. Ziele der Yoga-Kurse sind:

- Entspannung und Stressregulierung
- verbessertes Körperbewusstsein
- Aufbau von Konzentration
- Körper und Geist in Balance zu bringen
- Energien richtig zu lenken

Aus Gründen des Infektionsschutzes kann es zu kurzfristigen Änderungen bei den Kursen kommen.

Aktuelle Informationen zu Ihrem Kurs finden Sie auf unserer vhs-Internetseite [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de).

### C101 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 21.09.2020 bis 30.11.2020,  
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, 21.09.2020 bis 30.11.2020,  
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.

### C103 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Dienstag, 22.09.2020 bis 01.12.2020,  
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, 22.09.2020 bis 01.12.2020,  
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, 22.09.2020 bis 01.12.2020,  
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine  
Wimpina-Grundschule,  
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum  
82,00 Euro

### C106 Buchen Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 05.10.2020 bis 14.12.2020,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

## 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.

## C107 Buchen Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 11.01.2021 bis 22.03.2021,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

## C108 Buchen Hatha-Yoga am Morgen

Heike Scheuermann, Yoga-Lehrerin BDY / EYU  
Mittwoch, 21.10.2020 bis 20.01.2021,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro  
Beginnen Sie den Tag mit Achtsamkeit.



© Foto: Pexels, Cliff Booth

## C112 Höpfingen Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV  
Dienstag, 13.10.2020 bis 15.12.2020,  
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11  
82,00 Euro  
Anmeldung:  
Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283-  
220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

## C114 Ravenstein Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Mittwoch, 07.10.2020 bis 16.12.2020,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus  
82,00 Euro  
Anmeldung:  
Rathaus Ravenstein, Fr. Antoni, Tel: 06297-  
920016, anita.antoni@ravenstein.de

## C115 Ravenstein Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Mittwoch, 13.01.2021 bis 24.03.2021,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus  
82,00 Euro  
Anmeldung:  
Rathaus Ravenstein, Fr. Antoni, Tel: 06297-  
920016, anita.antoni@ravenstein.de

## C116 Osterburken Yoga

**Indisches und Ägyptisches Yoga**  
Gerlinde Dorn, Yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung  
Freitag, 18.09.2020 bis 27.11.2020,  
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? Zusätzlich zum indischen Yoga  
flechten wir Elemente aus dem ägyptischen  
Yoga ein. Gedächtnisgymnastik rundet unser  
Programm ab, durch Überkreuzbewegungen  
entstehen immer wieder neue Vernetzungen  
und Schaltkreise im Gehirn.

Vorschau

## C117 Seckach Hatha-Yoga

Annette Baur, Yoga-Lehrerin BDY / EYU  
Kursbeginn im Frühjahr 2021  
Seckachtalschule, Schulstr. 5, Musikraum  
82,00 Euro

## C120 Walldürn Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin  
Montag, 21.09.2020 bis 07.12.2020,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,  
Schafgasse 1  
82,00 Euro  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,  
Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

**Bitte bringen Sie in die  
Yoga-Kurse eine eigene Matte, eine  
Decke und bequeme Kleidung mit.**

## C121 Walldürn

### Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Montag, 11.01.2021 bis 22.03.2021,

18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,  
Schafgasse 1

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,  
Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

## C122 Walldürn

### Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Freitag, 25.09.2020 bis 04.12.2020,

08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,  
Schafgasse 1

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,  
Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

## C123 Walldürn

### Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Freitag, 15.01.2021 bis 26.03.2021,

08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,  
Schafgasse 1

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,  
Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

## C124 Walldürn

### Hatha-Yoga

Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV

Dienstag, 06.10.2020 bis 15.12.2020,

18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Frankenlandschule, Keimstraße 22 - 24,  
Filmraum

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,  
Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

## Vorschau

### C125 Buchen

#### Feldenkrais

##### Bewusstheit durch Bewegung

Karin Tetzl, Feldenkrais-Practitioner

Beginn geplant im Frühjahr 2021

18:40 - 19:50 Uhr, 10 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne  
70,00 Euro

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Bei der Feldenkrais-Methode geht es um das Erforschen, Verändern und Erweitern eingeschliffrer 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.

## Vorschau

### C126 Buchen

#### Feldenkrais

##### Bewusstheit durch Bewegung

Karin Tetzl, Feldenkrais-Practitioner

Beginn geplant im Frühjahr 2021

20:00 - 21:10 Uhr, 10 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne  
70,00 Euro

Bitte wärmende Socken mitbringen.

## C127 Buchen

### Autogenes Training

Monika Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dienstag, 03.11.2020 bis 01.12.2020,

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, Ruhe und Konzentration zu versetzen. Die Teilnehmenden lernen bestimmte Körperfunktionen wie Herz-Kreislauf- und Atmungsreaktionen zu beeinflussen. Die Körpermuskulatur wird entspannt, Schmerzen können gelindert, Ängste beruhigt und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Außerdem wirkt sich autogenes Training positiv auf den Blutdruck aus. Es hilft bei der Stressbewältigung, ist leicht zu erlernen und für jede Altersgruppe und Körperkonstitution geeignet.

## C130 Buchen

### Klangschalenmeditation

#### Entspannen - abschalten - erholen

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin

Mittwoch, 18.11.2020, 18:30 - 19:45 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern  
10,00 Euro

Der Alltag fordert häufig viel von uns. Diesen Belastungen gilt es standzuhalten und dabei immer wieder gut auf sich selbst zu achten. Bei der Klangmeditation mit den Klangschalen von P. Hess schaffen wir eine wohltuende Atmosphäre, bei der schnell eine angenehme Entspannung und ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit eintreten. Die Teilnehmenden haben so ideale Voraussetzungen für das Erlernen von tiefer Entspannung und Regeneration. Die Übungen können auch im Alltag durchgeführt werden. Bitte mitbringen: Kissen, Socken

vhs liegt nahe  
und  
bringt weiter

**C136 Buchen**  
**Achtsamkeit und Meditation**  
**Einführungskurs**  
**live in der vhs.cloud**

Heidrun Zeug, Yoga-Lehrerin Basic BDY  
 Donnerstag, 01.10.2020 bis 10.12.2020,  
 18:00 - 19:15 Uhr, 8 Termine  
 online  
 61,00 Euro

Wenn die Tage kürzer werden und die kalte Jahreszeit langsam näher rückt, gönnen wir uns einige Stunden der Entschleunigung und lassen den Alltag hinter uns. Wir entdecken Ansätze der Achtsamkeit und Meditation westlicher und östlicher Traditionen, um unsere körperlichen und seelischen Ressourcen zu stärken. Wir üben, unseren Körper und unsere Sinne besser wahrzunehmen, und verbinden uns mit dem Atemfluß. Die Übungen in der Stille finden im Sitzen, Gehen und Liegen statt. Geistige Anregungen ergänzen die Körperarbeit. Es wird Raum gegeben, Fragen zu stellen und sich online auszutauschen.

**C138 Buchen**  
**Achtsamkeit und Meditation**  
**eine kleine Auszeit**  
**live in der vhs.cloud**

Heidrun Zeug, Yoga-Lehrerin Basic BDY  
 Samstag, 24.10.2020, 09:00 - 13:00 Uhr  
 online  
 24,00 Euro



**C141 Buchen**  
**Die Kraft unseres Atems**  
**Atem-Entspannung**

Helga Hemberger, Gesundheitsberaterin IHK  
 Mittwoch, 14.10.2020 bis 11.11.2020,  
 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine  
 vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
 Entspannungsraum Abendstern  
 29,00 Euro

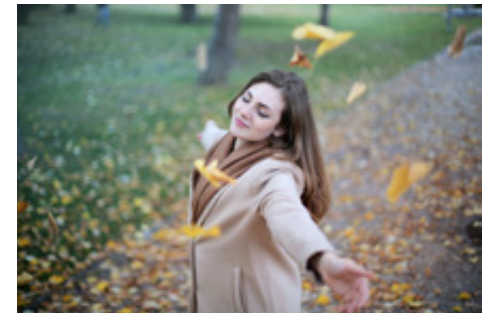
Unsere Tage sind oft vollgepackt mit Terminen und Aufgaben; unser Körper und Geist fahren auf Hochtouren. Der Puls schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir beginnen kurz und hastig zu atmen und so manche Situation lässt uns den Atem sogar kurz anhalten. Das Gegenstück zu den Aktivitäten des Tages sind Ruhe und Entspannung. Und hier kommt unserem Atem eine Schlüsselrolle zu. Er versorgt uns nicht nur mit dem lebenswichtigen Sauerstoff. Über die Atmung lassen sich die Gefühle des Tages gut steuern. Nicht umsonst heißt es: Erst einmal tief durchatmen. In praktischen Übungen lernen Sie den Atem bewusst einzusetzen und mit ihm Körper und Geist zu beruhigen und zu entspannen. Dadurch erfahren und festigen Sie Kompetenzen, um Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. Bitte mitbringen: bequemes Outfit, evtl. Kissen

Aktuelle Informationen  
 zu Ihrem Kurs finden Sie auf unserer  
 vhs-Internetseite  
[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

**C142 Buchen**  
**Atem-Pause**  
**ein biografisch begleiteter Tag mit Atem-übungen**

Brigitte Miebach, Atem- und Biografielehrerin  
 Samstag, 14.11.2020, 10:00 - 16:30 Uhr  
 Buchen, Praxis Miebach,  
 Prof-Egon-Eiermann-Str. 26  
 45,00 Euro inkl. Mittagssnack

Wir entdecken in Theorie und Praxis neue Talente und Gaben. Durch entsprechende Übungen spüren wir den eigenen Körper neu, erfahren den Atem frei und schöpfen Kraft für den Alltag. Wichtig ist hierbei das Erleben von Entspannung, Stressabbau und Mut, um im Alltag neue Wege gehen zu können. Hierbei kann das Eintauchen in die eigene Biografie helfen, von alten Gewohnheiten befreit zu werden und neue Ziele im Leben zu finden. Bitte mitbringen: zwei Fotos (eins aus der Kindheit), bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.



© Foto: Pexels, Andrea Piacquadio

## C144 Buchen

### Qigong Yangsheng

#### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Montag, 28.09.2020 bis 07.12.2020,

19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

82,00 Euro

Diese langsamen, konzentrierten und sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt. Die Teilnehmenden lernen bei der Durchführung dieser Übungen, wie wichtig dabei Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit sind. Diesen Punkten kommt in Verbindung von Körperhaltungen, Vorstellungskraft und Atmung eine Schlüsselrolle zu. Qigong Yangsheng hilft dabei, mit Stress konstruktiver umzugehen und die eigene Gesundheitskompetenz zu steigern. Geeignet ist der Kurs für Menschen, die bereits Qigong Yangsheng Erfahrung haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

### 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.

## C146 Buchen

### Einführung in Qigong Yangsheng

#### Die 6-Laute-Methode und Fuqi-Übungen

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Donnerstag, 08.10.2020 bis 03.12.2020,

19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

66,00 Euro

Die Besonderheit der 6-Laute-Methode besteht darin, dass durch spezifische Lautartikulation und Körperhaltungen bestimmte Entspannungs- und Anspannungszustände sowie Vibrationen erzeugt werden. Diese wirken auf entsprechende Körperbereiche und Organe, indem sie dort Resonanzschwingungen hervorrufen. Dadurch kann der Fluss des Qi in den Leitbahnen reguliert werden. So stärken Sie ihre psychischen und physischen Ressourcen. Geeignet sind diese heilenden Laute für Menschen jeder Alters- und Fitnessstufe. Geübt wird im Stehen oder bei Bedarf auf dem Stuhl sitzend. Ergänzend üben wir auch Formen des Fuqi Yangsheng fa.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

## C147 Buchen

### Qigong Yangsheng

#### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Freitag, 16.10.2020 bis 11.12.2020,

15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine

Pavillonbau des Rathauses,

Gymnastikraum, Wilhelmstraße

66,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

## C148 Buchen

### Qigong

#### zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 17.10.2020 und 24.10.2020,

10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

49,00 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.

## C150 Höpfigen

### Qigong Yangsheng

#### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Dienstag, 29.09.2020 bis 19.01.2021,

19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11

82,00 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. Durch die Übungen in Theorie und Praxis werden die Inhalte direkt vermittelt und umgesetzt. 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@hoepfingen.de



## C160 Buchen

### Taiji zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 07.11.2020 und 14.11.2020,

10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

49,00 Euro

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Die Teilnehmenden lernen in praktischen Übungen ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Grundkenntnisse der langen Yang-Form des Taiji-Chan werden hier vermittelt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.

## C170 Buchen

### Meditation

Frauke Kühner, Übungsleiterin Prävention

Montag, 02.11.2020 bis 21.12.2020,

19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

83,00 Euro

Während der Meditationsübungen lernen die Meditierenden ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um zu erfahren, wie sie ihre Gedanken und Gefühle beobachten und steuern können. Meditation hat nichts mit Wollen, Müssen oder Leistung zu tun, sondern mit Zulassen. Sie führt mittels praktischer Übungen zur eigenen Mitte und somit zu mehr Entspannung, Neuordnung, Freude und Gelassenheit. Leichte Trainingseinheiten helfen zusätzlich, den Körper und Geist auf die Meditation vorzubereiten. Die Teilnehmenden steigern auf diese Weise ihre Gesundheitskompetenz.

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



© Foto: Pexels, Alexy Almond

## Vorschau

### C180 Buchen

#### Die Kraft in der Krise

#### Resilienz trainieren

Rebekka Thöner, Business Coach

Beginn geplant im Frühjahr 2021

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben

24,00 Euro

Ausgebrannt? Gestresst? Müde?

In diesem Workshop erfahren Sie durch praktische Übungen und theoretisches Wissen, was Resilienz bedeutet und wie sie kurzfristig und langfristig aktiv gestärkt werden kann.

## Vorschau

### C200 Buchen

#### Krav Maga

#### moderne Selbstverteidigung aus Israel

Markus Sickinger, Krav Maga Instructor

geplant im Frühjahr 2021

Pavillonbau des Rathauses,

Gymnastikraum, Wilhelmstraße

Gebühr nach Gruppengröße

## C230 Buchen

### Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 22.09.2020 bis 01.12.2020,

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## C231 Buchen

### Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 22.09.2020 bis 01.12.2020,

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

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 12.01.2021 bis 23.03.2021,

18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,

Gymnastikraum

56,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## C233 Buchen

### Pilates

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin

Dienstag, 12.01.2021 bis 23.03.2021,

19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,  
Gymnastikraum

56,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## C234 Buchen

### Pilates

Christine Ott, Aerobic-Trainerin

Dienstag, 22.09.2020 bis 01.12.2020,

19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II

66,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## C239 Adelsheim

### Pilates

Christine Ott, Aerobic-Trainerin

Mittwoch, 23.09.2020 bis 02.12.2020,

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

## C240 Walldürn

### Pilates

vhs-Dozententeam

Mittwoch, 14.10.2020 bis 13.01.2021,

20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Frankenlandschule, Sporthalle

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pilates-Ball, Theraband 2,5 m in geeigneter persönlicher Stärke, Matte.

## C245 Seckach

### Pilates

#### für Anfänger

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 01.10.2020 bis 10.12.2020,

19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Kursraum wird bekannt gegeben.

56,00 Euro

Anhand praktischer Übungen erlernen Sie schrittweise die Grundlagen und Prinzipien des Pilates-Trainings, entwickelt von dem deutsch-amerikanischen Körpertrainer Joseph Pilates. Ein Zitat von ihm lautet: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Unsere professionelle Kursleitung gibt jedem Einzelnen Hilfestellung, um Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gezielt zu trainieren. Der Kurs kann auf diesem Wege die Körperwahrnehmung verbessern und die physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.



© Foto: Pexels, Rui Dias

## C246 Seckach

### Pilates

#### für Fortgeschrittene

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 01.10.2020 bis 10.12.2020,

20:15 - 21:15 Uhr, 10 Termine

Kursraum wird bekannt gegeben.

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## C254 Osterburken

### Aqua-Fit Gymnastik

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Donnerstag, 01.10.2020 bis 10.12.2020,

18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Ganztagsgymnasium, Hemsbacher Str. 24,  
Schwimmbad

70,00 Euro

Aqua-Fitness ist die ideale Art Sport zu machen, dabei aber sowohl die Wirbelsäule als auch die Gelenke und Bänder zu schonen. Gleichzeitig helfen die Übungen dabei den Körper zu entschlacken, das Bindegewebe zu straffen und die Muskulatur zu kräftigen. Die Teilnehmenden lernen außerdem ihre körperliche Koordination zu verbessern und trainieren das Herz- und Kreislaufsystem. Sie haben Spaß im brusttiefen Wasser und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit! Bitte Badeschuhe mitbringen.

## **C256 Seckach Aqua-Fitness im Flachwasser**

*Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention*  
**Sonntag, 11.10.2020 bis 10.01.2021,**  
 19:45 - 20:45 Uhr, 10 Termine  
 Hallenbad, Schulstr. 3  
 79,00 Euro

Dieses Training eignet sich besonders gut für den Einstieg und für Nichtschwimmer. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke optimal entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Nach kurzer Zeit wird sich Ihre körperliche Fitness verbessern, denn das Herz-Kreislauf-System wird auch angesprochen, der Stoffwechsel angeregt und es macht einfach viel Spaß, in der Gruppe zu trainieren. Das 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

## **C257 Seckach Aqua-Power im Tiefwasser**

*Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention*  
**Sonntag, 11.10.2020 bis 10.01.2021,**  
 21:00 - 22:00 Uhr, 10 Termine  
 Hallenbad, Schulstr. 3  
 79,00 Euro

Das anspruchsvolle und funktionale Ganzkörpertraining kräftigt alle Muskelgruppen, schont Wirbelsäule, schult die koordinativen Fähigkeiten und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke und Bandscheiben entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Das Training aktiviert den Stoffwechsel, entschlackt den Körper, strafft das Bindegewebe und verbessert die Fitness deutlich. Das 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

## **C258 Buchen Fit und entspannt ins Wochenende**

**Ganzkörperkräftigung**  
*Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin*  
**Freitag, 25.09.2020 bis 04.12.2020,**  
 09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine  
 vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
 Entspannungsraum Abendstern  
 56,00 Euro

Beginnen Sie das Wochenende mit einem ganzheitlich ausgewogenen Trainingskonzept, bei dem Cardiotraining, Muskelaufbau und entspannende Übungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen. Dadurch verbessern Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

## **C274 Walldürn Body Workout Ganzkörpertraining**

*Christine Ott, Aerobic-Trainerin*  
**Mittwoch, 23.09.2020 bis 02.12.2020,**  
 18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
 Frankenlandschule, Sporthalle  
 56,00 Euro

In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Tanz und Übungen zur Muskelkräftigung. In einer abwechslungsreichen Trainingseinheit erwerben Sie grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Neue Stärke, verbesserte Beweglichkeit und intensive Kräftigung der Muskeln sind die erklärten Ziele unserer Trainerin.

Aus Gründen des Infektionsschutzes kann es zu kurzfristigen Änderungen bei den Kursen kommen.

Aktuelle Informationen zu Ihrem Kurs finden Sie auf unserer vhs-Internetseite  
**[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)**

## **C345 Mudau Golf Schnupperkurs**

*Martin Brand, Golfclub Mudau e. V.*  
**Samstag, 26.09.2020, Sonntag, 04.10.2020**  
**und 11.10.2020, 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 spielen 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.



Foto: Golfclub Mudau

## **Wintersport-Tag am Feldberg in Kooperation mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg, zertifizierte DSLV- Profi-Skischule**

Zu den folgenden Angeboten können sich auch Familien anmelden, die unterschiedliche Interessen haben und verschiedene Kurse buchen möchten. Alle Kurse finden zur gleichen Zeit statt. Eigenanreise mit ÖPNV oder PKW notwendig.

Die Teilnehmenden werden von der Skischule zwei Tage vor Kursbeginn angerufen oder per Mail angeschrieben und über den Ablauf informiert. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn keine Info erhalten, dann rufen Sie bitte direkt bei der Skischule an unter 07664-6137700. Bei Schneemangel findet die Veranstaltung verbindlich am Ersatztermin statt. Der Rücktritt ist bis 6 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt oder Fernbleiben von der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



**Profi Schule**  
Deutscher  
Skilehrerverband

## **C350 Buchen Schneesuh-Wanderung ab 14 Jahren**

*Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSL*

*Samstag, 30.01.2021*

*verbindl. Ersatztermin: 06.03.2021*

*Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.15 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro*

Auf schönen Waldpfaden durch die verschneiten Berglandschaften lässt sich das Gefühl von Ruhe neu erleben. Diese Streifzüge durch die Natur dauern drei bis vier Stunden. In der Mittagspause erwartet Sie ein Vesper in einer heimeligen Berghütte. Die Leih-Ausrüstung ist im Preis enthalten (Schneeschuhe, Stöcke).

Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe, Mütze und Handschuhe mit sowie Geld für das Vesper.

## **C351 Buchen Schneesuh-Wanderung ab 14 Jahren**

*Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSL*

*Samstag, 13.02.2021*

*verbindl. Ersatztermin: 13.03.2021*

*Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.15 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro*

Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe, Mütze und Handschuhe mit sowie Geld für das Vesper.

## **C352 Buchen Klassischer Ski-Langlauf für Einsteiger/innen ab 14 Jahren**

*Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSL*

*Samstag, 30.01.2021*

*verbindl. Ersatztermin: 06.03.2021*

*Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.15 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro*

Skilanglauf trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit macht Skilanglauf zu einem idealen Gesundheitssport. Gezeigt werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Der Kurs dauert 2 x 2 Stunden, dazwischen gibt es eine Pause.

Die komplette Langlaufausrüstung (Ski-Schuhe, Langlaufski und -stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 16,00 Euro vor Ort geliehen werden.

## **C353 Buchen Klassischer Ski-Langlauf für Einsteiger/innen ab 14 Jahren**

*Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSL*

*Samstag, 13.02.2021*

*verbindl. Ersatztermin: 13.03.2021*

*Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.15 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro*

Die komplette Langlaufausrüstung (Ski-Schuhe, Langlaufski und -stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 16,00 Euro vor Ort geliehen werden.

**vhs-Geschenkgutschein**

Verschenken Sie Bildung  
Info unter Tel. 06281 557930

## Snowboard- und Ski-Kurs für Einsteiger/innen

der Unterricht findet in Gruppen von max. 8 Personen statt (1 Stunde Mittagspause).

- Kinder von 8 bis 12 Jahren (Ganztagsbetreuung);
- Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, beide Altersgruppen für Einsteiger/innen,
- Liftkarten werden vor Ort gekauft. Einsteiger benötigen erst nachmittags eine günstige Punktekarte für 5,00 Euro. Preise ohne Gewähr.

## C354 Buchen Snowboard-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSLVL

Samstag, 30.01.2021

verbindl. Ersatztermin: 06.03.2021

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.45 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Snowboard und Leihschuhe für 16,00 Euro, Barzahlung).

## C355 Buchen Snowboard-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSLVL

Samstag, 13.02.2021

verbindl. Ersatztermin: 13.03.2021

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.45 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Snowboard und Leihschuhe für 16,00 Euro, Barzahlung).

## C356 Buchen Ski-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSLVL

Samstag, 30.01.2021

verbindl. Ersatztermin: 06.03.2021

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.45 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Ski, Stöcke und Leihschuhe für 16,00 Euro, Barzahlung).

## C357 Buchen Ski-Kurs für Einsteiger/innen

Thomas Bühler, geprüfter Ski- und Snowboardlehrer  
DSLVL

Samstag, 13.02.2021

verbindl. Ersatztermin: 13.03.2021

Treffpunkt: 09:20 Uhr, Ende ca. 15.45 Uhr  
Feldberg, an der Skischule BlackForest Magic  
39,00 Euro

Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Ski, Stöcke und Leihschuhe für 16,00 Euro, Barzahlung).

## C400 Buchen Basenfasten für Einsteiger

Kristina Hahn, Heilpraktikerin

Dienstag, 29.09.2020 bis 13.10.2020,

18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

38,00 Euro inkl. Getränk

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegendes Wissen über das Basenfasten als eine milde und alltagstaugliche Form des Fastens. Es wird vermittelt, welche Lebensmittel geeignet sind, um diesen gesunden Ernährungsstil während der Fastenzeit praktizieren zu können. Genossen werden dürfen zum Beispiel frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Sprossen, Kräuter, Wasser und Kräutertees. Auf tierische Lebensmittel beispielsweise, Getreideprodukte, Süßes und Alkohol sollte hingegen verzichtet werden. Durch eine rein basische Ernährung entgiftet und entsäuert unser Körper optimal, wodurch Sie ein verbessertes Wohlbefinden erlangen. Das Basenfasten ist für Fasteneinsteiger sehr gut geeignet. Der erste Termin findet in Form eines Infoabends statt, danach beginnt die gemeinsame Fastenzeit.



© Foto: Pexels, Tiffany Bui

**jetzt anmelden  
zu den Kursen und Veranstaltungen**

mit dem Anmeldeformular im Heft,  
per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de),  
im Internet: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de),  
per Fax: 06281-55 79 329

## C501 Buchen

### Schätze der Bistroküche

#### Genießen wie in Frankreich

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Mittwoch, 30.09.2020, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Abt-Bessel-Realschule,*

*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*

*16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*

*ca. 9,00 Euro*

Unkompliziert, schnell, aber dennoch raffiniert, so lassen sich die typischen Gerichte der kleinen französischen Restaurants beschreiben. Diese wunderbare Bistrokultur ehrt das Simple und Bodenständige, rückt beste und unverfälschte Produkte ins Zentrum und lädt zum spontanen Genießen ein. In diesem Kurs werden auch Themen wie Saisonalität und Regionalität aufgegriffen. Außerdem vermittelt das Angebot Basiswissen für einen gesundheitsorientierten Ernährungsstil und einen achtsamen Umgang mit dem Thema Essen.

## C502 Buchen

### Bayerisch-fränkische Schmankerl

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Freitag, 09.10.2020, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Abt-Bessel-Realschule,*

*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*

*16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*

*ca. 9,00 Euro*

Bayerische Rezepte sind aufgrund ihrer langen Tradition sehr vielseitig. Gemütlich essen und genießen: Das ist es, was das typische bayerische Lebensgefühl ausmacht. Wir holen uns gemeinsam ein Stück Bayern in die Küche! In Theorie und Praxis bekommen Sie hier Tipps zur richtigen Verarbeitung der Lebensmittel und lernen was es ausmacht, sich Zeit für ein gutes Essen zu nehmen.



© Foto: Pexels, Maarten van den Heuvel

## C503 Buchen

### Raffiniertes für Weihnachten und Silvester

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Mittwoch, 04.11.2020, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Abt-Bessel-Realschule,*

*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*

*16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*

*ca. 9,00 Euro*

Lust auf kleine Happen, feine Zwischengerichte, ein raffiniertes Hauptgericht und ein krönendes Dessert? Der Gourmet-Gabentisch ist reich gedeckt und wartet auf das gemeinsame Zubereiten und Genießen! Dieser Kochkurs gibt außerdem Hilfestellung zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung von Lebensmitteln und beinhaltet Tipps zur kreativen Verwendung qualitativ hochwertiger Produkte.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte einen Behälter zum Verpacken, ein Getränk, eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

## C510 Höpfigen

### Schätze der Bistroküche

#### Genießen wie in Frankreich

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Donnerstag, 01.10.2020, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Schule, Lehrküche*

*16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*

*ca. 9,00 Euro*

Anmeldung:

Rathaus Höpfigen, Frau Pahl, Tel. 06283-

220627, sigrid.pahl@hoepfigen.de

## C511 Höpfigen

### Bayerisch-fränkische Schmankerl

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Donnerstag, 08.10.2020, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Schule, Lehrküche*

*16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*

*ca. 9,00 Euro*

Anmeldung:

Rathaus Höpfigen, Frau Pahl, Tel. 06283-

220627, sigrid.pahl@hoepfigen.de

## C512 Höpfigen

### Raffiniertes für Weihnachten und Silvester

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Donnerstag, 05.11.2020, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Schule, Lehrküche*

*16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*

*ca. 9,00 Euro*

Anmeldung:

Rathaus Höpfigen, Frau Pahl, Tel. 06283-

220627, sigrid.pahl@hoepfigen.de

Bitte beachten Sie die geltenden Hygienevorschriften und Abstandsregeln.