



Gesundheit



Sport in Herzgruppen

Weil Sie Ihr Herz trainieren können!

Sport in Herzgruppen ist ein angepasstes Training zum Aufbau Ihrer körperlichen und kardialen Leistungsfähigkeit und bei fast allen Herzerkrankungen geeignet. Als Rehabilitationsmaßnahme (Formular 56 - Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/ Funktionstraining) wird er von Ihrem Arzt verordnet sowie von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert und vor Ort unter ärztlicher Betreuung von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen durchgeführt. Sprechen Sie uns einfach an!

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

Bei Vorlage einer ärztlichen 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.

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



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



C016

Ambulante Herzgruppe

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.

*Sabine Schenkel,
Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr, fortlaufend
NOK-Kliniken, Standort Buchen,
Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*

C017

Ambulante Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen
*Sabine Schenkel,
Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 18:45 - 19:45 Uhr, fortlaufend
NOK-Kliniken, Standort Buchen,
Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr*

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

C020

Ambulante Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

*Susanne Krauthelm,
Sergej Tarasov
Carola Bärmann,
Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, fortlaufend
Buchen, Sporthalle Buchen-Waldhausen
110,00 Euro pro Halbjahr*

C040

Ambulante Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

*Anastasia Burgardt,
Dr. med. Michael Haberbeck,
Oliver Hopf
Kristine Reinhard,
Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, fortlaufend
Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle
110,00 Euro pro Halbjahr*

**Wir suchen
Dozentinnen und Dozenten
als Honorarkräfte.**

**Schreiben Sie uns per E-Mail oder
per Post oder sprechen Sie uns an!**

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.

C101

Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Montag, 10.10.2022 bis 19.12.2022,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro



© Foto: Pixabay

C102

Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Montag, 10.10.2022 bis 19.12.2022,
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Buchen, Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

C104

Hatha Yoga

Michaela Möhn, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 04.10.2022 bis 13.12.2022,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Buchen, Wimpina-Grundschule,
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro

C107

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 26.09.2022 bis 12.12.2022,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro

C108

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 09.01.2023 bis 20.03.2023,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro

C109

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 19.09.2022 bis 28.11.2022,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
82,00 Euro

C110

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 19.09.2022 bis 28.11.2022,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
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. Jede Krankenkasse entscheidet nach eigenen Kriterien.

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

C112

Silver Yoga

für Menschen im besten Alter (60+)

Da man bekanntlich nur so alt ist, wie man sich fühlt, ist es nie zu spät und immer der richtige Zeitpunkt, um mit Yoga zu beginnen. Angepasst an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden, praktizieren wir sanftes Dehnen und Mobilisieren und kräftigen die Muskulatur. Gleichgewichtsübungen sowie Meditation und Atemtechniken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV

Dienstag, 20.09.2022 bis 15.11.2022,

18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

66,00 Euro

C114

Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit leichteren Beschwerden in Rücken, Schultern und im Nacken, aber auch an Menschen ohne Beschwerden. Durch hüftöffnende Asanas (Körperübungen) wird der Rücken entlastet. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, Beweglichkeit zu fördern und Muskulatur in Rücken und Bauch zu kräftigen. Natürlich kommen auch Meditation und Atemtechniken zur Entspannung nicht zu kurz.

Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV

Dienstag, 20.09.2022 bis 15.11.2022,

19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

66,00 Euro



© Foto: Sara Jobling, Pixabay

ABG – wichtige Neuerungen

- Vertragsrücktritt ohne Angabe von Gründen bis zu 3 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich, bei Fristverzug Abmeldegebühr 5,00 Euro
- Abmeldung nur persönlich oder schriftlich
- **Rücktritt nach Kursbeginn ist nicht möglich**, Ersatzteilnehmender kann gestellt werden. Gebühren sind auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit fällig.
- Ausnahme Sprachkurse: Rücktritt nach erstem Termin möglich

C122

Hatha Yoga

Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl,

Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV

Dienstag, 04.10.2022 bis 13.12.2022,

17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine

Höpfigen, Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11

82,00 Euro

C124

Hatha Yoga

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.

Gerlinde Dorn,

Yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung

Freitag, 23.09.2022 bis 13.12.2022,

19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Osterburken, Realschule,

Hemsbacher Str. 22, Anbau 1, Musikraum

82,00 Euro

C125

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV

Mittwoch, 28.09.2022 bis 07.12.2022,

09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Ravenstein, Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus

82,00 Euro

C126

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV

Mittwoch, 11.01.2023 bis 22.03.2023,

09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Ravenstein, Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus

82,00 Euro

C127

Hatha Yoga mit Entspannung

*Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Mittwoch, 05.10.2022 bis 14.12.2022,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Rosenberg, Dorfgemeinschaftshaus
Hirschlanden, Steige 1, Raum Obergeschoss
82,00 Euro*

C128

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
*Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 04.10.2022 bis 13.12.2022,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Walldürn, Frankenlandschule, Raum 133/136
82,00 Euro*

C130

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
*Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Montag, 10.10.2022 bis 05.12.2022,
18:30 - 20:00 Uhr, 9 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
82,00 Euro*

C131

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
*Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 07.10.2022 bis 09.12.2022,
08:30 - 10:00 Uhr, 9 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
82,00 Euro*

C137

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Im Yin Yoga werden die Asanas länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Die ätherischen Bio-Öle für den Kurs werden von der Dozentin per Post zugeschickt. Es besteht die Möglichkeit, eine Aufzeichnung der Stunde im Nachgang zu erhalten, falls eine Live-Teilnahme nicht möglich ist.

*Sabrina Hölzl, Yogatrainerin BDY i. A.
Donnerstag, 06.10.2022 bis 27.10.2022,
18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine
online*

*40,00 Euro inkl. Öle
Anmeldung bis spätestens 27.09.2022*

C138

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

*Sabrina Hölzl, Yogatrainerin BDY i. A.
Donnerstag, 17.11.2022 bis 08.12.2022,
18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine
online*

*40,00 Euro inkl. Öle
Anmeldung bis spätestens 08.11.2022*

C139

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

*Sabrina Hölzl, Yogatrainerin BDY i. A.
Donnerstag, 19.01.2023 bis 09.02.2023,
18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine
online*

*40,00 Euro inkl. Öle
Anmeldung bis spätestens 12.01.2023*

C141

Atem und Entspannung

Unsere Tage sind 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. In praktischen Übungen lernen Sie den Atem bewusst einzusetzen und mit ihm Körper und Geist zu beruhigen und zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequemes Outfit, evtl. Kissen

*Helga Hemberger,
Gesundheitsberaterin IHK
Mittwoch, 02.11.2022 bis 07.12.2022,
10:00 - 11:00 Uhr, 5 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
29,00 Euro*



© Foto: Andrea Pia Cquadro, Pexels

C145

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die langsamen, konzentrierten und sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt. Die Teilnehmenden lernen, wie wichtig 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 Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Montag, 19.09.2022 bis 28.11.2022,

19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

66,00 Euro

C147

Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Freitag, 23.09.2022 bis 02.12.2022,

15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine

Buchen, Pavillonbau des Rathauses,

Gymnastikraum, Wilhelmstraße

56,00 Euro

C148

Qigong

zum Kennenlernen

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.

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 04.02.2023 bis 11.02.2023,

10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

49,00 Euro

C150

Qigong

für Fortgeschrittene

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

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

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Dienstag, 20.09.2022 bis 17.01.2023,

19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Höpfingen, Gemeindezentrum,

Gneisenaustr. 11

82,00 Euro



© Foto: Michael Raab, Pixabay

C160

Taiji

Bild 1 bis 15

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. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 26.11.2022 bis 17.12.2022,

10:00 - 14:00 Uhr, 4 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

98,00 Euro

C175

Waldbaden

Natur für die Seele

für Erwachsene und

Jugendliche ab 16 Jahren

„Baden in der Waldluft“ – so lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“. Den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben, den Duft von Nadelgehölz, Pilzen und frischem Moos einatmen und dabei Glücksmomente sammeln und die Entschleunigung genießen. Wir tauchen in das „grüne Zelt“ ein und begeben uns hinein in einen wunderschönen Mischwald. Der Rundweg führt uns in den mal dichten, mal lichten Forst, vorbei an idyllisch gelegenen Orten. Dabei begleiten uns Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Bitte keine Hunde mitbringen.

Die Streckenlänge beträgt ca. 2,5 km. Bitte Getränk mitbringen. Achten Sie auf wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Ein Rucksack ist empfehlenswert.

Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin für Waldbaden

Samstag, 24.09.2022, 13:30 - 15:30 Uhr

*Hardheim, Wohlfahrtsmühle,
Wanderparkplatz*

14,00 Euro



© Foto: Ulrike Kiesecker

C177

Achtsamkeit und Meditation

Die Begriffe Achtsamkeit und Meditation sind derzeit in aller Munde. Doch, was sind diese Methoden genau und wie kann ich mein Leben dadurch positiv beeinflussen? In diesem Workshop erfahren Sie, was mit Achtsamkeit und Meditation bewirkt werden kann, wie Sie Gelassenheit und Ruhe in Ihren Alltag integrieren können und wieso diese Methoden seit vielen Jahrhunderten angewendet werden. Genießen Sie eine kleine Auszeit vom Alltag durch Entspannungsübungen sowie fundiertes Wissen.

Fiona May,

Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

Samstag, 24.09.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

27,00 Euro

C178

Gesunde Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation

Die Auswirkungen von Stress sind allgegenwärtig: Unruhe, Schlafstörungen, negative Gedanken und Gefühle, Frust, etc. All diese Symptome führen zu einer dauerhaften inneren Anspannung, die langfristig krank machen kann. In diesem Kurs erhalten Sie Tools für einen achtsamen Umgang mit sich und Ihren Mitmenschen, sowie Wissen darüber, was Stress, Achtsamkeit und Meditation genau bedeuten. Durch die unterstützenden Techniken des achtsamen Lebens können Sie stressige Situationen leichter meistern und mehr Ruhe und Freude in Ihr Leben lassen.

Fiona May,

Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

Mittwoch, 05.10.2022 bis 26.10.2022,

18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

41,00 Euro

C180

Autogenes Training Vertiefung

Das autogene Training trägt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei und kann hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerzzustände und Schlaflosigkeit wirken. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet.

Grundkenntnisse des autogenen Trainings erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin

Dienstag, 27.09.2022 bis 22.11.2022,

18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

66,00 Euro

C190

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist die gleichzeitige Aktivierung und Entspannung des Nervensystems, so dass sich ein Zustand der Ruhe einstellen kann. Dabei wird mit dem Prinzip Anspannung und Entspannung gearbeitet. PMR kann gegen chronische Spannungskopfschmerzen, bei Schlafstörungen, Stress und Unruhezuständen hilfreich sein. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin

Mittwoch, 28.09.2022 bis 23.11.2022,

18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

66,00 Euro

C200

Innere Stärke dank Resilienz zuversichtlich auch in schweren Zeiten 8-Wochen-Online-Selbstlernkurs

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Sie hilft uns aktiv mit Veränderungen umzugehen, anstatt sie zu verteufeln und aufzugeben. Und das Beste ist, psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs werden die 7 Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert.

Der Kurs umfasst 8 Module mit jeweils einer Stunde Bearbeitungszeit. Es besteht die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet und können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.

*Steve Windisch, Trainer für
Stressmanagement und Resilienz*

*Julia Windisch, Psychologin,
Lerntherapeutin*

*jederzeit im Semester möglich
online*

119,00 Euro



© Foto: klimkin, Pixabay

C210

Krav Maga Women only ab 18 Jahren

Krav Maga für Frauen ist eine Trainingseinheit, die überwiegend auf die Abwehr von typischen Angriffen gegen Frauen eingeht. Wie können Sie sich einem körperlich stärkeren Gegner gegenüber behaupten? Lösen Sie sich von dem Klischee: Eine Frau hat da keine Chance! Sie werden lernen, sich gegen verbale Angriffe zu behaupten und sich gegen körperliche zur Wehr zu setzen. Schlag- und Trittraining sowie mentales Training haben einen sehr hohen Stellenwert in dieser Einheit. Die Verteidigung aus der Bodenlage und der Abbau von Schlaghemmung werden hierbei verstärkt trainiert. Danach sind Sie in der Lage, eine Gefahrensituation rechtzeitig zu erkennen und ihr gestärkt zu begegnen.

*Markus Sickinger, Krav Maga Instructor
Samstag, 19.11.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Osterburken, Schule am Limes,
Galgensteige 15, Bewegungsraum,
Treffpunkt Bushaltestelle
27,00 Euro*

C211

Krav Maga Women only ab 18 Jahren

*Markus Sickinger, Krav Maga Instructor
Samstag, 21.01.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Buchen, Meister-Eckehart-Schule,
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
27,00 Euro*

C230

Pilates

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.

*Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin
Dienstag, 27.09.2022 bis 13.12.2022,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Buchen, Meister-Eckehart-Schule,
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
56,00 Euro*

C231

Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

*Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin
Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Buchen, Meister-Eckehart-Schule,
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
56,00 Euro*

C232

Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin
Dienstag, 27.09.2022 bis 13.12.2022,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, Meister-Eckehart-Schule,
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
56,00 Euro

C233

Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin
Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, Meister-Eckehart-Schule,
Schüttstr. 3, Gymnastikraum
56,00 Euro

C234

Pilates

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung.

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

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 14.09.2022 bis 07.12.2022,
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,
Obere Eckenbergstr. 1
56,00 Euro

Anhand praktischer Übungen vertiefen Sie die Grundlagen und Prinzipien des Trainings, entwickelt von Josef 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.“ Sie bekommen professionelle Hilfestellung, um Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gezielt zu trainieren. Der Kurs kann die Körperwahrnehmung verbessern und die physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

C238

Pilates I

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 15.09.2022 bis 08.12.2022,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern
56,00 Euro

C239

Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 15.09.2022 bis 08.12.2022,
20:05 - 21:05 Uhr, 10 Termine
Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern
56,00 Euro

C240

Rückenfit

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Kristine Reinhard,
Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 11.10.2022 bis 06.12.2022,
18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine
Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle
45,00 Euro

C242

Body Workout Ganzkörpertraining

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.

Bitte eine Matte mitbringen.

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 14.09.2022 bis 07.12.2022,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle
56,00 Euro



© Foto: Pixabay

C246

Fit und entspannt in die Woche

Starten Sie in die neue Woche mit einem ganzheitlich ausgewogenen Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining, Muskelaufbau und entspannende Übungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen. Dadurch verbessern Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

*Christine Seemüller-Mestmacher,
Dipl.-Sportpädagogin
Montag, 19.09.2022 bis 28.11.2022,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
82,00 Euro*

C248

Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke

Die Übungen der Dorn-Methode wirken den ständigen Fehlhaltungen entgegen, die jeder häufig am Tag einnimmt. Diese fast „normalen“ Fehlhaltungen lassen Wirbel und Gelenke nur so wenig verrutschen, dass man dies nicht sofort spürt. Die Probleme stellen sich erst mit der Zeit ein. Mit regelmäßigen Übungen werden leichte Verschiebungen immer wieder korrigiert. Im Laufe der Zeit entwickelt sich so ein stabiler und belastungsfähiger Bewegungsapparat.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Matte, bequeme Kleidung
*Karin Starkloff, Heilpraktikerin
Donnerstag, 22.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Kursraum oben
15,00 Euro*

ABG – wichtige Neuerungen

- Vertragsrücktritt ohne Angabe von Gründen bis zu 3 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich, bei Fristverzug Abmeldegebühr 5,00 Euro
- Abmeldung nur persönlich oder schriftlich
- **Rücktritt nach Kursbeginn ist nicht möglich**, Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Gebühren sind auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit fällig.
- Ausnahme Sprachkurse: Rücktritt nach erstem Termin möglich

C249

Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Matte, bequeme Kleidung
*Karin Starkloff, Heilpraktikerin
Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Osterburken, Schule am Limes,
Galgensteige 15, Bewegungsraum,
Treffpunkt Bushaltestelle
15,00 Euro*



© Foto: Serhii G., Pixabay

C250

Muskeltraining mit dem Flexi-Stab Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

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
*Doris Schäfer, Sportlehrerin
Freitag, 23.09.2022 bis 14.10.2022,
10:30 - 11:15 Uhr, 4 Termine
Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25
32,00 Euro + 2,00 Euro Leihgebühr je Termin*

C251

Muskeltraining mit dem Flexi-Stab Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Getränk, großes Handtuch, Flexi-Stab falls vorhanden
*Doris Schäfer, Sportlehrerin
Freitag, 11.11.2022 bis 02.12.2022,
10:30 - 11:15 Uhr, 4 Termine
Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25
32,00 Euro + 2,00 Euro Leihgebühr je Termin*



© Foto: markwoodman, Pixabay

C260 Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist die ideale Art, Sport zu machen, und dabei sowohl die Wirbelsäule als auch die Gelenke und Bänder zu schonen. Gleichzeitig helfen die Übungen, den Körper zu entschlacken, das Bindegewebe zu straffen und die Muskulatur zu kräftigen. Das Ganzkörpertraining im Flach- und Tiefwasser (Aqua-Jogging) verbessert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System, macht fit und vital. Bitte Badeschuhe mitbringen.

Doris Schäfer, Sportlehrerin
Donnerstag, 29.09.2022 bis 24.11.2022,
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Osterburken, Ganztagsgymnasium,
Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad
56,00 Euro

C346 Golf Schnupperkurs

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.

Frank Hollbach, Golfclub Mudau und
Freizeitanlagen GmbH
Samstag, 08.10.2022 bis 29.10.2022,
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Termine
Golfclub, Donebacher Str. 41, Mudau
54,00 Euro



© Foto: David Mark, Pixabay

C300 Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode



Die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust ist mit die effektivste Form der Früherkennung und eine große

Chance, Brustkrebs und anderen Veränderungen der Brust frühzeitig auf die Spur zu kommen. In einer Kleingruppe wird unter fachlicher Anleitung der zertifizierten Expertin das Abtasten der Brust Schritt für Schritt erklärt. Jede Frau übt die Tasttechnik an einem naturgetreuen Silikonmodell, in das Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingelassen sind, mit dem Ziel, normale und veränderte Strukturen zu ertasten und zu unterscheiden. Der Kurs dient nicht dazu, Diagnosen zu stellen, und ersetzt keinesfalls den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt.

Tatjana Puchler,
zertifizierte MammaCare®-Trainerin
Montag, 24.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Kursraum oben
30,00 Euro

C301 Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

Tatjana Puchler,
zertifizierte MammaCare®-Trainerin
Montag, 07.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,
Obere Eckenbergstr. 1
30,00 Euro



© Foto: Kristina Hahn

C400 **Basenfasten** **für Einsteiger/innen**

Basenfasten ist eine milde und alltagstaugliche Form des Fastens. Die Teilnehmenden genießen während der Fastenzeit frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Sprossen, Kräuter, Gemüsesuppen, Salate, Wasser und verschiedene Teesorten. Während des Fastens wird auf tierische Lebensmittel, Getreideprodukte, Kaffee, Alkohol, Softdrinks und Genussmittel verzichtet. Durch die rein basische Ernährung wird der Körper optimal entgiftet und entsäuert, wodurch sich ein körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellt.

Kristina Hahn, Heilpraktikerin
Mittwoch, 12.10.2022 bis 26.10.2022,
18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
Seckach, Seckachtalschule, Schulstr. 5,
Mensa
38,00 Euro inkl. Getränk

C500 **Die basische Küche** **Kochabend**

Dieser Kochabend richtet sich an Basenfasteneinsteiger und an Fortgeschrittene. Zu Beginn werden alle wichtigen Eckpunkte des Basenfastens besprochen. Interessierte können im Anschluss des Kochabends mit der Fastenzeit beginnen. Wer noch unsicher ist, ob das Basenfasten gut in den Alltag integriert werden kann, kann sich einen ersten Eindruck verschaffen. Durch eine mehrtägige basische Ernährung wird der Körper optimal entgiftet und entsäuert, wodurch sich ein körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellt. Zusammen bereiten wir ein basisches, sehr leckeres und bekömmliches 3-Gänge-Menü zu. Die Gerichte bestehen aus Kartoffeln, frischem Gemüse, Sprossen, Salat, aromatischen Kräutern und saisonalem Obst.

Kristina Hahn, Heilpraktikerin
Freitag, 30.09.2022, 18:30 - 22:30 Uhr
Buchen, Abt-Bessel-Realschule,
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
16,00 Euro + Umlage
für Lebensmittel ca. 10,00 Euro

vhs-Geschenkgutschein

Verschenken Sie Bildung
Info unter Tel. 06281 55793-0

C502 **Italienischer Abend** **vegetarisch**

Sie haben ein Herz für die italienische Küche und Lust, ein eigenes 3-Gänge-Menü zu kreieren? Hier erhalten Sie Tipps und Tricks, die von der Zubereitung selbstgemachter Pasta bis hin zu einer Panna-Cotta gehen. Neben der Herstellung der Speisen werden wir einen Fokus darauf legen, den Teller schön anzurichten. Damit können Sie bei Ihrem nächsten 3-Gänge-Menü Ihre Freunde und Familie überraschen und beeindrucken - denn das Auge isst ja bekanntlich mit. Mitzubringen: Schürze, Dose(n) (falls der Hunger nicht ganz so groß sein sollte), jede Menge Spaß & Motivation.

Larissa Kappes, Lehrerin in Ausbildung
Freitag, 07.10.2022, 18:00 - 22:00 Uhr
Buchen, Abt-Bessel-Realschule,
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
16,00 Euro + Umlage
für Lebensmittel 10,00 Euro



© Foto: Couleur, Pixabay

C503

Backen macht glücklich

Basic-Backkurs für Anfänger/innen

Entdecken Sie die Leidenschaft zum Backen! Sie erwarten Basics über die Herstellung vom Rührteig und Biskuitteig. Darüber hinaus bekommen Sie Tipps und Tricks zu den Grundfertigkeiten und zu Verzierungen, die sogar noch viel wichtiger sind. Denn sie machen die Gebäcke erst richtig einzigartig und verleihen ihnen einen richtigen „Touch“. Mitzubringen: Schürze, Dose(n), jede Menge Spaß & Motivation.

Larissa Kappes, Lehrerin in Ausbildung

Freitag, 21.10.2022, 16:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

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

44,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel 10,00 Euro

C509

Cross-over Küche

„Schmeckt nicht gibt's nicht“. Die sogenannte Cross-over Küche verbindet verschiedene Lebensmittel, die vermeintlich nicht passen, zu wahren Gaumenfreu(n)den. Dieser Kurs erklärt die Grundlagen und zeigt an Beispielen wie Surf und Turf oder Chili und Schokolade, dass dieser Küchenstil durchaus auch im Alltag eingesetzt werden kann.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 07.10.2022, 18:30 - 22:30 Uhr

Hardheim, Walter-Hohmann-Schulzentrum, Lehrküche

16,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel ca. 15,00 Euro



© Foto: Platter, Pixabay

C510

Raffiniertes für Weihnachten und Silvester

Lust auf kleine Happen, feine Zwischengerichte, raffiniertes Hauptgericht und ein krönendes Dessert? Der Gourmet-Gabentisch ist reich gedeckt und wartet auf das gemeinsame Zubereiten und Genießen - praktische Tipps inklusive.

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

Gudrun Mackert,

Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfigen, Schule, Lehrküche

16,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel ca. 10,00 Euro

C511

Vom Feld auf den Teller Wintergemüse neu entdeckt

Das Gute liegt so nah! Auf unseren heimischen Böden gedeiht eine Vielfalt an herrlichen Kohlsorten und Wintergemüsen, die wir zu köstlichen Speisen verarbeiten. Raffinierte Gerichte und tolle Kombinationen zeigen den großen Facettenreichtum.

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

Gudrun Mackert,

Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 26.01.2023, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfigen, Schule, Lehrküche

16,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel ca. 10,00 Euro

C512

Gerichte aus dem Wok

Keine Zeit zum Kochen? Immer nur Fertiggerichte? Die perfekte Lösung heißt Wok-Gerichte. Ohne großen Aufwand - immer variabel - nie eintönig - ohne komplizierte Rezeptur! Mit kleinen Vorbereitungen immer ein schnelles und leckeres Gericht. Und übrigens: Wok-Zubereitungen müssen nicht immer asiatisch schmecken.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 27.01.2023, 18:30 - 22:30 Uhr

Mudau, Grundschule, Lehrküche,

Franz-Bingler-Str. 7

16,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel ca. 15,00 Euro

C513

Phantasievolles Drei-Gänge-Menü - leicht gemacht!

Gemeinsam kochen wir ein 3-Gänge-Menü, mit dem Sie Ihre Familie oder Freunde begeistern können. Das Handout wird Ihnen das Nachkochen zuhause erleichtern. Während der gemeinsamen Zubereitung des Menüs tauschen wir uns aus und besprechen mögliche Abwandlungen.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 25.11.2022, 18:30 - 22:30 Uhr

Osterburken, Schule am Limes,

Galgensteige 15, Lehrküche

Treffpunkt Haupteingang

16,00 Euro + Umlage

für Lebensmittel ca. 15,00 Euro