



Gesundheit



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

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, 12.01.2023 bis 29.06.2023,

17:30 - 18:30 Uhr, 21 Termine

Buchen, NOK-Kliniken,

Standort Buchen, Gymnastikraum II

110,00 Euro pro Halbjahr

C017

Herzgruppe

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

Sabine Schenkel, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Donnerstag, 12.01.2023 bis 29.06.2023,

18:45 - 19:45 Uhr, 21 Termine

Buchen, 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

Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

Susanne Krauthelm

Sergej Tarasov

Carola Bärmann, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Montag, 09.01.2023 bis 26.06.2023,

19:00 - 20:00 Uhr, 18 Termine

Buchen, Sporthalle Buchen-Waldhausen

110,00 Euro pro Halbjahr

C040

Herzgruppe

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Michael Haberbeck

Oliver Hopf

Kristine Reinhard, Übungsleiterin

Reha- und Herzsport

Dienstag, 10.01.2023 bis 27.06.2023,

20:00 - 21:00 Uhr, 20 Termine

Waldürn, 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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Montag, 06.03.2023 bis 22.05.2023,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße
92,00 Euro

C104

Hatha Yoga

Michaela Möhn, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 07.03.2023 bis 23.05.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Buchen, Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum
92,00 Euro



© Foto: Irina L, Pixabay

C108

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV, ZPP-zertifiziert
Montag, 17.04.2023 bis 10.07.2023,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro



C109

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 13.03.2023 bis 19.06.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
92,00 Euro

C110

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 13.03.2023 bis 19.06.2023,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
92,00 Euro

Im Projekt „gesund & digital @ Ländlicher Raum“ unter Koordination der LFK und mit Förderung des Ministeriums für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg werden gezielt Kommunen und Einrichtungen des Ländlichen Raums unterstützt, die Chancen der Digitalisierung insbesondere im Gesundheitsbereich zu nutzen. In vier Modellregionen Baden-Württembergs werden Konzepte für den Ländlichen Raum erarbeitet, die anschließend allen zur Verfügung stehen.



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, 07.03.2023 bis 09.05.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
74,00 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, 07.03.2023 bis 09.05.2023,
19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro**

C120

Outdoor Yoga

Wir treffen uns an schönen Orten in der Natur in und um Buchen. Wir werden Hatha Yoga praktizieren mit Anfangs- und Endentspannung, sowie Atemübungen und kleineren Meditationen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und leicht fortgeschrittene Yogis. Ziel des Kurses ist es, die Natur als Kraftquelle und Ort des zur Ruhe Kommens zu erleben und Bewegung an der frischen Luft zu ermöglichen. Mitzubringen sind eine outdoortaugliche Yogamatte (sie kann etwas dicker und leicht zu reinigen sein), sowie angepasste Kleidung, eventuell Mücken- und Sonnenschutz, eine Decke für die Anfangs- und Endentspannung.

Bei Regen ist der 25.07. als Ausweichtermin geplant.

*Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 13.06.2023 bis 18.07.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine*

**Buchen, Treffpunkt: Parkplatz
am Hollersee, Hollerbacher Straße
58,00 Euro**

C121

Yoga in ukrainischer Sprache

Der Kurs läuft in ukrainischer Sprache ohne Übersetzung.

*Oksana Miroshnichenko,
Yoga-Lehrerin Ukraine
Mittwoch, 08.03.2023 bis 24.05.2023,
11:00 - 12:30 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
46,00 Euro, gefördert durch Spende des
Vereins „Help! Sommermärchen-Team“**



C122

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl,
Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

*Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Dienstag, 07.03.2023 bis 23.05.2023,
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine*

**Höpfingen, Gemeindezentrum,
Gneisenaustr. 11
92,00 Euro**

C126

Hatha Yoga mit Entspannung

*Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Mittwoch, 19.04.2023 bis 05.07.2023,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine*

**Ravenstein, Oberwittstadt,
Gemeinschaftshaus
92,00 Euro**

C127

Hatha Yoga mit Entspannung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
*Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Mittwoch, 08.03.2023 bis 24.05.2023,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine*

**Rosenberg, Sindolsheim, Ev. Gemeindehaus
92,00 Euro ab 10 Teilnehmende**



© Foto: Sara Jobling, Pixabay

C128

Hatha-Yoga

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

Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV, ZPP-zertifiziert

Dienstag, 07.03.2023 bis 23.05.2023,

18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Walldürn, Frankenlandschule, Raum 133/136
92,00 Euro



© Foto: Jan Marcus Trapp, Pixabay

C130

Hatha-Yoga

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

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Montag, 06.03.2023 bis 15.05.2023,

18:30 - 20:00 Uhr, 9 Termine

Walldürn, Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus, Schafgasse 1
83,00 Euro



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



C131

Hatha-Yoga

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

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Freitag, 10.03.2023 bis 19.05.2023,

08:30 - 10:00 Uhr, 9 Termine

Walldürn, Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus, Schafgasse 1
83,00 Euro

Teilnahmebescheinigungen

Ab dem Frühjahr-/Sommer 2023 werden nur noch bei Gesundheitskursen, die ZPP-zertifiziert sind, automatisch Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Ist der Kurs nicht ZPP-zertifiziert, stellen wir die TN-Bescheinigung ausschließlich auf Anfrage aus. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Förderung durch die Krankenkassen

In den Bereichen Gesundheitsförderung, Ernährung und Prävention kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Allerdings haben diese die Entscheidung bundesweit an die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) übertragen. Jeder Anbieter, auch die vhs Buchen, muss somit jeden Gesundheitskurs bei der ZPP im Sinne von § 20 SGB V sehr aufwändig prüfen und bestätigen lassen. Das versuchen wir nun seit mehr als einem Jahr – größtenteils leider ohne Erfolg. Die Zertifizierung ist äußerst kompliziert und unverhältnismäßig bürokratisch gestaltet.

Gesundheitsbildung an der vhs Buchen wird unabhängig von der ZPP weiterhin qualitativ hochwertig, trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V), sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben (Teilnehmende von ZPP-zertifizierten Kursen erhalten automatisch eine TN-Bescheinigung). **Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, entscheidet Ihre Krankenkasse. Daher bitten wir Sie, vor Kursbeginn direkt mit Ihrer Krankenkasse Kontakt aufzunehmen.**

Wir bitten um Ihr Verständnis!



© Foto: Mohamed Hassan, Pixabay

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 Öle werden 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, 20.04.2023 bis 11.05.2023,
18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine
online*

*45,00 Euro inkl. Öle
Anmeldung bis spätestens 11.04.2023*

C138 Entspannungszeit für mich mit ätherischen Ölen

In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren.

Die Öle werden 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, 20.04.2023 bis 11.05.2023,
20:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine
online*

*45,00 Euro inkl. Öle
Anmeldung bis spätestens 11.04.2023*



Teilnahmebescheinigungen

Ab dem Frühjahr-/Sommer 2023 werden nur noch bei Gesundheitskursen, die ZPP-zertifiziert sind, automatisch Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Ist der Kurs nicht ZPP-zertifiziert, stellen wir die TN-Bescheinigung ausschließlich auf Anfrage aus. Wir bitten um Ihr Verständnis.

C270 Standfest und stabil mit gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze

Experten bestätigen immer wieder: Wer im Alter fit, mobil, kräftig und selbständig bleiben will, braucht Bewegung und gezieltes Muskel- und Stabilisationstraining. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Gefahr eines Sturzes und in der Regel verschlimmern sich auch die Folgen eines Sturzes. Dieses Kursangebot ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm und richtet sich zum Einen an ältere Neu- und Wiedereinsteiger und zum Anderen an Menschen, die noch kein erhöhtes Sturzrisiko aufweisen, aber vorbeugend aktiv werden wollen.

*Kornelia Kratzer, Übungsleiterin Prävention
Freitag, 10.03.2023 bis 26.05.2023,
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine*

***Buchen, Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
62,00 Euro***

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, Socken.

*Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter,
ZPP-zertifiziert*

*Montag, 06.03.2023 bis 19.06.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro**



© Foto: Michael Raab, Pixabay

C147

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene
Diese sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China ausgeübt. Mit den Übungen des Yangsheng Lehrsystems wollen wir unsere Lebenskraft stärken und entspannt in das Wochenende gehen. Leicht zu lernende Formen, ergänzt durch wertvolle Atemübungen zur Stärkung der Organfunktionskreise begleiten uns in diesem Kurs. Qigong Yangsheng hilft dabei, mit Stress konstruktiver umzugehen. Geeignet ist der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken

*Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter,
ZPP-zertifiziert*

*Freitag, 10.03.2023 bis 26.05.2023,
15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
62,00 Euro**

C150

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

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

*Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter,
ZPP-zertifiziert*

*Dienstag, 14.03.2023 bis 27.06.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine*

**Höpfigen, Gemeindezentrum,
Gneisenastr. 11
92,00 Euro**

C175

Waldbaden im Frühling

Ankommen und Abtauchen - hier können Sie die Seele Baumeln lassen. Es geht hinein in die reizvolle Naturidylle rund um die Wohlfahrtsmühle. „Baden in der Waldluft“ - so in etwa lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“. Dort ist Waldbaden ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Dabei ist der Hintergrund nichts Neues, denn wer gerne in der Natur unterwegs ist, kennt die beruhigende Wirkung des Waldes auf Körper und Geist. Den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben... Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk ggf. eine Regenjacke und Getränk. Bei Sturm und Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt.

*Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin
für Waldbaden*

*Samstag, 29.04.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Hardheim, Wohlfahrtsmühle,
Wanderparkplatz
14,00 Euro*



© Foto: Jeon Sang-O, Pixabay

C180

Autogenes Training

In diesem Kurs erlernen Sie das autogene Training nach J. H. Schultz. Das autogene Training trägt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei und kann unter Anderem hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerzzustände und Schlaflosigkeit wirken. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.

*Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
Dienstag, 02.05.2023 bis 20.06.2023,
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
55,00 Euro**

C185

Beckenbodentraining für Einsteiger

Der Beckenboden übernimmt wichtige Halte- und Stützfunktionen in unserem Körper. Wie alle anderen Muskeln sollte er regelmäßig trainiert werden. Ein starker Beckenboden verhilft zu einer besseren Körperhaltung und beugt Kontinenzproblemen vor. Sie erfahren etwas über die Lage und Funktion des Beckenbodens. Sie lernen Übungen, die Sie auch zuhause täglich durchführen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

*Karin Starkloff, Heilpraktikerin
Donnerstag, 16.03.2023 bis 04.05.2023,
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
28,00 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
Dienstag, 07.03.2023 bis 25.04.2023,
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
55,00 Euro**

C194

Klangschalenmeditation Entspannen - abschalten - erholen

Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns selbst achten. Die Töne und Klänge der harmonisch schwingenden Klangschalen lassen den Geist zur Ruhe kommen und bewirken ein Wohlbefinden, das Entspannung und Regeneration fördert. Die Klangmeditation ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Kissen, Socken
*Martina Grasmann, Entspannungstrainerin
Mittwoch, 26.04.2023, 17:45 - 18:45 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
12,00 Euro*

C195

Klangschalenmeditation Entspannen - abschalten - erholen

Bitte mitbringen: Kissen, Socken
*Martina Grasmann, Entspannungstrainerin
Mittwoch, 26.04.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
12,00 Euro*

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

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



© Foto: magicbowls, Pixabay



© Foto: Alfonso Cerezo, Pixabay

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 verwehren 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

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, 17.06.2023, 13:00 - 17:00 Uhr
Hardheim, Walter-Hohmann-Schulzentrum,
Gymnastikraum, Bgm.-Henn-Straße
27,00 Euro

C234 Pilates

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

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 01.03.2023 bis 17.05.2023,
20:10 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,
Obere Eckenbergstr. 1
62,00 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, 02.03.2023 bis 22.06.2023,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine

Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern
74,00 Euro

C239 Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention
Donnerstag, 02.03.2023 bis 22.06.2023,
20:05 - 21:05 Uhr, 12 Termine

Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern
74,00 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, 31.01.2023 bis 28.03.2023,

18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine

Waldürn, Frankenlandschule, Sporthalle

49,00 Euro



© Foto: Pixabay

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, 01.03.2023 bis 17.05.2023,

18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Waldürn, Frankenlandschule, Sporthalle

62,00 Euro

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, 06.03.2023 bis 12.06.2023,

09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

92,00 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

Dienstag, 23.05.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

15,00 Euro

C249

Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Matte, bequeme Kleidung

Karin Starkloff, Heilpraktikerin

Dienstag, 16.05.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Osterburken, Schule am Limes,

Galgensteige 15

15,00 Euro



Wir sind jetzt auf
Instagram und Facebook!



C251

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. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Freitag, 24.03.2023 bis 28.04.2023,

10:30 - 11:15 Uhr, 4 Termine

Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25

32,00 Euro

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, 09.03.2023 bis 04.05.2023,

18:30 - 19:30 Uhr, 7 Termine

Osterburken, Ganztagsgymnasium,

Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad

56,00 Euro



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 Tastetechnik 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, 24.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Osterburken, Schule am Limes,

Galgensteige 15

30,00 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, 22.04.2023 bis 13.05.2023,

10:00 - 11:30 Uhr, 4 Termine

Mudau, Golfclub, Donebacher Str. 41

54,00 Euro

C347

Golf spielen

Fitness fürs Leben

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).

Dieter Zich, Golfclub Glashofen-Neusass

Samstag, 01.07.2023 bis 29.07.2023,

16:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine

Walldürn, Golfschule, Am Mühlweg 9,

Glashofen-Neusass

65,00 Euro

C501

Frühlingsgefühle

vegetarisch kochen mit Bärlauch

Die Saison ist eröffnet: Ab Mitte März, wenn die Bärlauch-Zeit beginnt, bescheren vielfältige Rezeptideen für Suppen, Soßen, Dips und Co. einen würzigen Frühling. Zwei dieser Ideen möchten wir gemeinsam mit Ihnen in diesem Kurs zubereiten. Bärlauch, auch als „wilder Knoblauch“ bekannt, ist eine tolle Alternative zu Knoblauch oder Schnittlauch. Der Bärlauchduft bringt die Frühlingsgefühle in die Küche.

*Larissa Kappes, Lehrerin in Ausbildung
Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 14:00 Uhr*

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
10,00 Euro*

C502

Sushi - ohne rohen Fisch!

Bereits im Jahr 718 wird Sushi in einem japanischem Dokument erwähnt. Es handelt sich dabei um fangfrischen Fisch, gesäuerten Rundkornreis, Wasabi und Gemüse - das alles wird eingerollt, in Sojasoße gedippt und fertig. So einfach ist Sushi. Ob es wirklich so leicht ist, finden Sie heraus wenn Sie diesen Kurs besuchen. Die Besonderheit ist, dass hier kein roher Fisch verwendet wird, um eine längere Haltbarkeit zu gewährleisten. Denn die Teilnehmenden sollten unbedingt ein Behältnis mitbringen, um die Reste daheim genießen zu können. Es werden unter anderem folgende Fischarten verwendet: Lachs, Matjes, Hering, Aal, Garnele...

*Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 30.06.2023, 18:30 - 22:30 Uhr*

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 19,00 Euro*

C510

Kulinarisches Ostern

Die ersten Sonnenstrahlen scheinen auf den gedeckten Ostertisch - wo wir in mehreren Gängen den Frühling genießen, nachdem wir frühlingsfrische Zutaten gemeinsam verarbeitet haben.

Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de
*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Donnerstag, 16.03.2023, 18:30 - 22:30 Uhr
Höpfingen, Schule, Lehrküche
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro*

C511

Die Küche Malaysias köstlich fernöstlich

Tauchen Sie ein in den kulinarischen Genuss Malaysias! Hier wird mehr auf Gewürze als auf Chili gesetzt, Saté-Spieße, Laksa oder Gorengs gelten als Nationalgericht. Die Küche wird von Chinesen, Indern und Thais beeinflusst. Wir bereiten ein Menü zu und erlernen und erleben die Asia-Kitchen in ihrer unendlichen Vielfalt mit Gewürzen, Kräutern und marktfrischen Produkten.

Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de
*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Donnerstag, 11.05.2023, 18:30 - 22:30 Uhr
Höpfingen, Schule, Lehrküche
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro*



© Foto: Oleksandr Pidvalnyi, Pixabay

C512

Mediterraner Sommer

Urlaubsstimmung mit kulinarischer Genusszeit! Im Sommer gelüstet es uns nach frischen, leichten Gerichten, die sich idealerweise unkompliziert und schnell zubereiten lassen und trotzdem den Gaumen erfreuen. Pfiffige Ideen kreieren ein köstliches Menü, welches wir gemeinsam zubereiten.

Anmeldung: Rathaus Höpfingen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de
*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft
Donnerstag, 20.07.2023, 18:30 - 22:30 Uhr
Höpfingen, Schule, Lehrküche
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro*

C516

Aus dem Bauland Leckeres rund um Grünkern

Wer Regionales liebt, kann auf Grünkern nicht verzichten. Lange Zeit war er aus der Mode, weil er weniger fein aussieht als Weizen. Dabei ist Grünkern so gesund wie kaum ein anderes Getreide. Inzwischen weiß man ihn wieder zu schätzen, weil er weitgehend ohne Pflanzenschutzmittel auskommt. Grünkern nennt man unreif geernteten Dinkel, der geröstet und getrocknet wird. Das macht ihn besonders bekömmlich. Dazu kommt, dass Grünkern einen noch höheren Nährwert hat als andere Getreidesorten. Dieser Kurs vermittelt theoretisches und praktisches Wissen rund um das „schwäbische Korn“.

*Michael Sättele, Küchenmeister
Freitag, 28.04.2023, 18:30 - 22:30 Uhr
Mudau, Grundschule, Lehrküche,
Franz-Bingler-Str. 7
21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 15,00 Euro*

Gut zu wissen

Gesund bleiben heißt informiert sein. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Gesundheit oft eine immer zentralere Rolle im Alltag ein. Als Volkshochschule möchten wir Sie mit einer Vielzahl von interessanten und nützlichen Informationen rund um die Gesundheitsversorgung in Ihrem Alltag unterstützen. Die Webinar-Reihe wird zentral vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V. angeboten. Den Zoom-Link erhalten Sie nach der Anmeldung ca. 2–3 Tage vor der Veranstaltung.

C600 Gut zu wissen

Gute medizinische Informationen im Internet

Medizinische Informationen im Internet zu suchen ist oft wie der Versuch, aus einem Feuerwehrschauch zu trinken: hinterher ist man zwar nass, aber immer noch durstig. Ziel des Webinars ist, Orientierung bei der Suche guter Gesundheitsinformationen zu bieten: an welchen Qualitätssiegeln erkenne ich gute Informationen und welche guten Quellen für seriöse Gesundheitsinformationen gibt es.

Saskia Constabel

*Mittwoch, 19.04.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*

C601 Gut zu wissen

Haus- und Reiseapotheke

Husten, Schnupfen, Heiserkeit und kleine Verletzungen kommen immer plötzlich und ungelegen. Eine richtig bestückte Hausapotheke kann dann sehr hilfreich sein. Im Webinar wird die konkrete Ausstattung der Haus- und Reiseapotheke besprochen und Tipps zur Lagerung gegeben.

Thi To Uyen Nguyen

*Mittwoch, 03.05.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*

C602 Gut zu wissen

Coronaimpfung - update

Kaum eine Impfung hat die Öffentlichkeit so beschäftigt wie die Corona-Impfung. Welche Impfstoffe gibt es und wie unterscheiden sich die Impfstoffe? Wie viele Impfungen sind sinnvoll und wie soll ich mich impfen lassen, wenn ich bereits eine Infektion hatte? Gut verständliche Informationen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand rund um die Impfung und Infos zu der Erkrankung werden in diesem Webinar vorgestellt.

Nicole Masaka

*Mittwoch, 17.05.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*

C603 Gut zu wissen

Gesetzliche Regelungen in der Pflege

Was sollte ich wissen?

4,13 Millionen pflegebedürftige Menschen leben in Deutschland. Tritt der Pflegefall ein, haben sie und ihre Angehörigen meist viele Fragen und müssen einiges organisieren. Zudem kommen immer wieder gesetzliche Neuregelungen hinzu, die es Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen erschweren, den Durchblick zu bewahren. Im Rahmen eines Webinars vermittelt die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Informationen zu gesetzlichen (Neu-) Regelungen in der Pflege, die wichtig für die Betroffenen sind.

*Montag, 12.06.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*

C604 Gut zu wissen

Sturzprophylaxe

30 Prozent aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal jährlich - das führt häufig zu einer Verletzung. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig - von Stolperfallen über Sehstörungen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen. Die gute Nachricht ist: Viele der Stürze sind vermeidbar! Ziel dieses Webinars ist Sturzrisiken besser zu erkennen und Stürze zu vermeiden.

Saskia Constabel

*Mittwoch, 14.06.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*

C605 Gut zu wissen

Verdacht auf Behandlungsfehler Möglichkeiten und Beratung

Viele Menschen fragen sich nach einer Behandlung, mit der sie nicht zufrieden waren, ob ein Behandlungsfehler vorliegen könnte. In diesem Webinar beantwortet die Juristin Anja Lehmann von der UPD folgende Fragen: Was versteht man unter einem Behandlungsfehler? Welche Möglichkeiten habe ich als Patient/in, wenn ich den Verdacht auf einen Behandlungsfehler habe?

Anja Lehmann

*Montag, 26.06.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*

C606 Gut zu wissen

Ärger mit dem Pflegedienst

Nicht immer arbeiten die Pflegedienste so, wie man es sich für seine Liebsten eigentlich wünscht. Oft gibt es Ärger rund um die erbrachten - oder nicht erbrachten - Pflegeleistungen. Ziel des Webinars ist Basisinformationen zur guten pflegerischen Versorgung zu vermitteln und konkrete Tipps zur Lösung von Problemen mit dem Pflegedienst zu geben.

Barbara Heuchl

*Mittwoch, 28.06.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
online, gebührenfrei*