



 **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.**



#### C010

### 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, 11.01.2024 bis 27.06.2024,*

*17:30 - 18:30 Uhr, 21 Termine*

**Buchen, NOK-Kliniken, Standort Buchen,**

*Gymnastikraum II*

*110,00 Euro pro Halbjahr*

#### C011

### Herzgruppe

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin*

*Reha- und Herzsport*

*Donnerstag, 11.01.2024 bis 27.06.2024,*

*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, 08.01.2024 bis 24.06.2024,*

*19:00 - 20:00 Uhr, 21 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, 09.01.2024 bis 25.06.2024,*

*20:00 - 21:00 Uhr, 20 Termine*

**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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen  
*Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV*  
Donnerstag, 29.02.2024 bis 06.06.2024,  
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, Meister-Eckehart-Schule,**  
Schüttstr. 3, Gymnastikraum  
92,00 Euro

**C106**

### Hatha Yoga mit Entspannung

*Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,*  
ZPP-zertifiziert  
Montag, 08.04.2024 bis 24.06.2024,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Abendstern  
92,00 Euro

**C110**

### Hatha Yoga

*Miriam Matt, Yoga-Lehrerin*  
Montag, 04.03.2024 bis 06.05.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Morgensonne  
74,00 Euro

**C111**

### Hatha Yoga

*Miriam Matt, Yoga-Lehrerin*  
Montag, 04.03.2024 bis 06.05.2024,  
19:15 - 20:45 Uhr, 8 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Morgensonne  
74,00 Euro

**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, 05.03.2024 bis 04.06.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Morgensonne  
92,00 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 können auch Meditation und Atemtechniken zur Entspannung nicht zu kurz.  
*Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV*  
Dienstag, 05.03.2024 bis 04.06.2024,  
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Morgensonne  
92,00 Euro

**C115**

### Yoga

#### für fortgeschrittene Yogis und Yoginis

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Yogis, die etwas tiefer in die Praxis einsteigen möchten. Wir werden mehr im Fluss üben und jede Stunde mit einigen dynamischen Runden des Sonnengrußes beginnen. Während der Stunde gibt es weniger Zwischenentspannungen, dafür werden fortgeschrittenere Asanas praktiziert, die wir auch länger halten möchten. Etwas intensivere Meditationssequenzen gehören ebenso zum Ablauf, wie die Atemübungen „Pranayama“ für Fortgeschrittene.  
*Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV*  
Montag, 04.03.2024 bis 03.06.2024,  
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, Pavillonbau des Rathauses,**  
Gymnastikraum, Wilhelmstraße  
92,00 Euro



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



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, 11.06.2024 bis 16.07.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine

**Buchen, Treffpunkt: Parkplatz**  
am Hollersee, Hollerbacher Straße  
56,00 Euro

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, 05.03.2024 bis 04.06.2024,  
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
**Höpfingen, Gemeindezentrum,**  
**Gneisenastr. 11**  
92,00 Euro

C125

## Hatha Yoga mit Entspannung

*Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV,*  
ZPP-zertifiziert  
Mittwoch, 10.04.2024 bis 03.07.2024,  
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, 28.02.2024 bis 05.06.2024,  
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
**Rosenberg, Sindolsheim,**  
**Ev. Gemeindehaus**  
92,00 Euro ab 10 Teilnehmende

C128

## Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen  
*Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV,*  
ZPP-zertifiziert  
Dienstag, 20.02.2024 bis 04.06.2024,  
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
**Walldürn, Frankenlandschule, Raum 133/136**  
92,00 Euro

## 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: Irina L, Pixabay

### C130 Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen  
*Petra Stüfe, Yoga-Trainerin*  
 Montag, 26.02.2024 bis 13.05.2024,  
 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
**Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,**  
 Gemeindehaus, Schafgasse 1  
 92,00 Euro

### C131 Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen  
*Petra Stüfe, Yoga-Trainerin*  
 Freitag, 01.03.2024 bis 10.05.2024,  
 08:30 - 10:00 Uhr, 8 Termine  
**Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,**  
 Gemeindehaus, Schafgasse 1  
 74,00 Euro

### C136 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, Yogalehrerin Basic BDY*  
 Donnerstag, 22.02.2024 bis 25.04.2024,  
 18:15 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
 online, 70,00 Euro inkl. Öle  
 Anmeldung bis spätestens 15.02.2024

### C137 Yin Yoga mit ätherischen Ölen

*Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY*  
 Donnerstag, 02.05.2024 bis 11.07.2024,  
 18:15 - 19:30 Uhr, 8 Termine  
 online, 70,00 Euro inkl. Öle  
 Anmeldung bis spätestens 25.04.2024

### 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.  
*Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY*  
 Donnerstag, 22.02.2024 bis 25.04.2024,  
 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine  
 online, 70,00 Euro inkl. Öle  
 Anmeldung bis spätestens 15.02.2024

### C139 Entspannungszeit für mich mit ätherischen Ölen

*Sabrina Hölzl, Yogalehrerin Basic BDY*  
 Donnerstag, 02.05.2024 bis 11.07.2024,  
 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine  
 online, 70,00 Euro inkl. Öle  
 Anmeldung bis spätestens 25.04.2024



© Foto: Mohamed Hassan, Pixabay



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



C140

## 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, 28.02.2024 bis 27.03.2024,  
09:30 - 10:30 Uhr, 5 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
29,00 Euro**



© Foto: iStock

C141

## Faszien Yoga

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für Wohlbefinden und Beweglichkeit. Möchtest du beweglicher werden und die Grundlagen des Hatha Yoga kennenlernen? Gemeinsam werden wir verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen. Der Körper kommt in Form, die Haltung verbessert sich und Verspannungen in Bauch und Rücken können sich lösen. Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden.

Materialien: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch. Falls vorhanden bitte Faszienrolle mitbringen.

*Natalja Seel, Yogalehrerin BYV  
Montag, 19.02.2024 bis 06.05.2024,  
20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine  
online, 46,00 Euro*

C142

## Pilates & Yoga

Der Kurs ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend lernst du verschiedene Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennen. Ziel dieses Kurses ist es, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren und die Muskeln durch Dehnen zu lockern. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst du neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Materialien: Matte, Handtuch oder einen Yoga-Gurt, Tennisball

*Natalja Seel, Yogalehrerin BYV  
Mittwoch, 21.02.2024 bis 24.04.2024,  
18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
online, 77,00 Euro*



© Foto: Leonie Palinkas

C143

## Yoga für Schwangere

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen und deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen. Außerdem lernen wir die Atmung zu vertiefen und dich so auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

*Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY  
Donnerstag, 29.02.2024 bis 11.04.2024,  
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine  
online, 52,00 Euro  
Anmeldung bis spätestens 21.02.2024*

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, 04.03.2024 bis 03.06.2024,  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine*

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



© Foto: Antonika Chanel, 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, 08.03.2024 bis 24.05.2024,  
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 Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

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

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

*Dienstag, 05.03.2024 bis 04.06.2024,  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine*

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



© Foto: Lahore, Pixabay

C160

## Taiji für Geübte

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.

*Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin  
Samstag, 09.03.2024 bis 13.07.2024,  
10:00 - 14:00 Uhr, 5 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
170,00 Euro (Kleinstgruppe 4 - 5 Personen)**



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



C170

## Meditative Wanderung

### Kraft tanken in der Natur

Genießen Sie den Frühling bei einer Wanderung ins Bulauer Waldgebiet. Achtsam spüren Sie die Natur. Unterwegs leitet Sie die Dozentin zu einfachen Übungen der Geh- und Atemmeditation an. Am Hollersee klingt der Nachmittag mit einfachen Yogaübungen im Stehen, die Balance und Flexibilität fördern, aus. Der Kurs ist für Anfänger ohne Yoga-Kenntnisse geeignet.

*Heidrun Zeug, Yoga-Lehrerin Basic BDY*

*Freitag, 19.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr*

**Buchen, Treffpunkt: Wanderparkplatz**

*Hollersee, an der L585*

*14,00 Euro*

C172

## Meditative Wanderung

### Entspannung in der Natur

Wir wandern entlang des Steinbächle und genießen den Ausblick auf den Frühling. Achtsam nehmen Sie die Natur wahr. Unterwegs leitet Sie die Dozentin zu einfachen Übungen der Geh- und Atemmeditation an. Über die Unterneudorfer Mühle geht es bergauf ins Bulauer Waldgebiet. Dort schließen sich Yoga-Übungen an, um Gleichgewicht und Beweglichkeit zu fördern. Die Rundwanderung endet am Ausgangspunkt. Der Kurs ist für Anfänger ohne Yoga-Kenntnisse geeignet.

*Heidrun Zeug, Yoga-Lehrerin Basic BDY*

*Samstag, 27.04.2024, 09:00 - 11:15 Uhr*

**Buchen, Treffpunkt: Parkplatz**

*Mühlalstraße, Jugendzeltplatz*

*Am Stürzenhardter Brücke*

*14,00 Euro*



© Foto: Bruno, Pixabay

C175

## Waldbaden im Frühling es dominiert die Farbe Grün

„Baden in der Waldluft“ - so lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“. Mit den wärmer werdenden Tagen, gönnen wir uns mehr Zeit, um den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Täglich wird es grüner, Knospen verwandeln sich in Blätter und das Blätterdach wird üppiger. Es dominiert die Farbe Grün. Wer den Wald betritt, erlebt ein grünes Wunder. Es braucht nicht viel dazu. Es genügen etwas Zeit, aufmerksame Augen und offene Ohren. Wer die spitzt, vernimmt die heilsamen „Stimmen“ der Waldatmosphäre. 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, 04.05.2024, 14:00 - 16:00 Uhr*

**Hardheim, Wohlfahrtsmühle,  
Wanderparkplatz**

*14,00 Euro*

C180

## Autogenes Training

In diesem Kurs üben Sie das Autogene Training nach J.H. Schultz von der Grund-, über die Mittel- bis zur Oberstufe. Die einzelnen Übungen werden aufeinander aufbauend geübt. Es handelt sich um ein anerkanntes Tiefenentspannungsverfahren im Rahmen der Autosuggestion. Dabei werden die eigenen inneren Kräfte genutzt, um einen Entspannungsprozess herbeizuführen.

Das Autogene Training trägt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei und kann unter anderem hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerzzustände und Schlaflosigkeit wirken. Es wirkt beruhigend, entspannend und harmonisierend. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke

*Jana Edelmann, Entspannungspädagogin*

*Dienstag, 27.02.2024 bis 07.05.2024,*

*18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine*

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

*74,00 Euro*



© Foto: iStock



## C182 Autogenes Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Autogenes Training ist eine Methode, die uns erlaubt, Entspannung und Stille mitten im Alltagslärm zu finden. In diesem Kurs lernen Sie in 6 Lektionen die Grundlagen des autogenen Trainings, wie sie von Professor J. H. Schulz vor über 100 Jahren entwickelt wurden. Obwohl sich unsere gesellschaftliche Umgebung seitdem stark verändert hat, sind die menschlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten gleichgeblieben. Deshalb können wir die Erkenntnisse von Professor Schulz auch im 21. Jahrhundert erfolgreich anwenden. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie das Training in Ihren Alltag einbauen können.

*Dr. med. Reinhard Boß*

*Donnerstag, 16.05.2024 bis 04.07.2024,*

*19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine*

*Walldürn, Frankenlandschule*

*56,00 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*

*Freitag, 12.04.2024 bis 17.05.2024,*

*19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine*

*Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*

*Entspannungsraum Abendstern*

*28,00 Euro*

## C192 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) beruht auf dem Prinzip wechselseitiger Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sie kann helfen, körperliche Verspannungen zu lösen und zu einer verbesserten Körperwahrnehmung sowie einem angenehmen Ruhegefühl führen. Die PMR ist unabhängig vom Alter und der persönlichen körperlichen Fitness erlernbar. Zudem lässt sie sich besonders gut in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen und Decke.

*Larissa Haak, Kursleiterin PMR,*

*ZPP-zertifiziert*

*Freitag, 01.03.2024 bis 03.05.2024,*

*19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine*

*Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,*

*Obere Eckenbergstr. 1, Aula*

*74,00 Euro*



© Foto: zen-5533494, Pixabay

## C195 ZEN Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir uns an drei Abenden mit dem theoretischen Hintergrund der Zen-Meditation befassen und gemeinsam meditieren. Das Ziel ist es, den inneren Ort der Stille und Ruhe zu entdecken und herauszufinden, worum es in unserem Leben geht. Es ist wichtig zu verstehen, dass Zen-Meditation kein Ersatz für eine Psychotherapie ist und auch nicht dazu geeignet ist, Lebensprobleme zu lösen. Jedes Treffen beginnt mit einer gemeinsamen stillen Meditation, gefolgt von einer Aussprache, um Fragen zu klären und Hintergrundinformationen zur Zen-Meditation zu geben. Unser Dozent Dr. Reinhard Boss trägt den Zen-buddhistischen Namen Unmon Shodo Jo Sa. Er wurde 1996 von dem japanischen Zen Meister Kobun Shino Roshi in New Mexico, USA, ordiniert.

*Dr. med. Reinhard Boß*

*Mittwoch, 06.03.2024, 20.03.2024 &*

*15.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine*

*Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*

*Entspannungsraum Abendstern*

*32,00 Euro*

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

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



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



C198

### Klangschalenmeditation

#### Entspannen - abschalten - erholen

Mit den sanften und harmonischen Tönen der Klangschalen wird eine wohltuende Atmosphäre geschaffen, die zum Entspannen und Loslassen einlädt. Körper, Geist und Seele können zur Ruhe kommen, ideale Voraussetzung, um Kraft und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Klangschalenmeditationen sind angeleitete Übungen und somit auch für Ungeübte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken

*Martina Grasmann, Entspannungstrainerin*  
Freitag, 26.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
12,00 Euro

C199

### Klangschalenmeditation

#### Entspannen - abschalten - erholen

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken

*Martina Grasmann, Entspannungstrainerin*  
Freitag, 26.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
12,00 Euro



© Foto: Jos, Pixabay

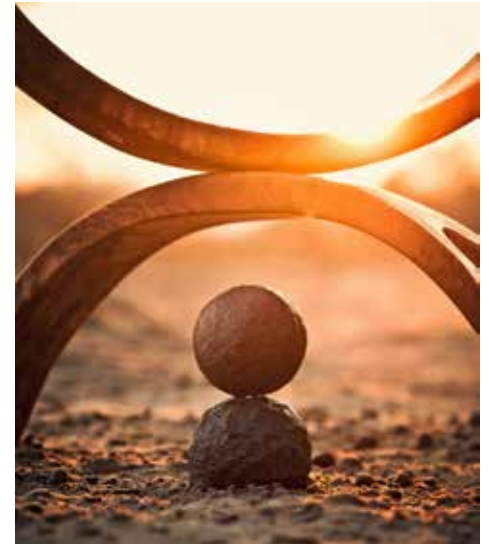
C200

### 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 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, 149,00 Euro



© Foto: ha11ok, Pixabay

C215

### Selbstfürsorglich leben Emotionen spüren und den Körper lieben lernen

Sehnt du dich danach, dich in deinem Körper beheimatet zu fühlen? Ganz in dir anzukommen, lebendig, authentisch und frei? Verkörperte Selbstliebe ist die Basis eines erfüllten Lebens. In diesem Kurs darfst du dich darin üben, liebevolle Achtsamkeit in deinen Körper zu bringen, unterdrückte Emotionen und Empfindungen wahrzunehmen, mitzuteilen und sie als Lebensenergie fließen zu lassen. Was dich erwartet: bewegen, atmen, freies Tanzen, den Körper tiefer bewohnen lernen. Hier darfst du sein, wie du bist! Du bist herzlich willkommen.

*Manuela Krauß, Coach für körperorientierte Begleitung*

Mittwoch, 03.07.2024 bis 24.07.2024,  
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

**Buchen**, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
62,00 Euro

## Pilates

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.

**C234**

## Pilates

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pilates-Ball, Flexi-Stab, Matte  
*Christine Ott, Aerobic-Trainerin*  
Mittwoch, 20.03.2024 bis 26.06.2024,  
20:10 - 21:10 Uhr, 10 Termine  
**Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,**  
Obere Eckenbergstr. 1  
62,00 Euro

**C238**

## Pilates I

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch  
*Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention*  
Donnerstag, 20.06.2024 bis 25.07.2024,  
19:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine  
**Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern**  
37,00 Euro

**C239**

## Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch  
*Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention*  
Donnerstag, 20.06.2024 bis 25.07.2024,  
20:05 - 21:05 Uhr, 6 Termine  
**Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern**  
37,00 Euro



© Foto: zen-5533494, 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, 20.03.2024 bis 26.06.2024,  
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
**Walldürn, Frankenlandschule, Sporthalle**  
62,00 Euro

**C245**

## Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung

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, ZPP-zertifiziert*  
Montag, 26.02.2024 bis 13.05.2024,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Abendstern  
92,00 Euro

**C248**

## Dorn-Methode Selbsthilfeübungen für Rücken und Gelenke

Durch eine tägliche einseitige Belastung können leichte Fehlhaltungen entstehen. Diese fast „normalen“ Fehlhaltungen lassen Wirbel und Gelenke nur so wenig verrutschen, dass man dies nicht sofort spürt. Probleme und Schmerzen stellen sich erst mit der Zeit ein. Die Übungen der Dorn-Methode wirken diesen Fehlhaltungen aktiv entgegen, um leichte Verschiebungen immer wieder zu korrigieren. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, 1 kleines Handtuch  
*Karin Starkloff, Heilpraktikerin*  
Donnerstag, 06.06.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
Entspannungsraum Abendstern  
15,00 Euro



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



## 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. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

*Doris Schäfer, Sportlehrerin*

*Freitag, 15.03.2024 bis 19.04.2024,*

*10:30 - 11:15 Uhr, 4 Termine*

**Osterburken, Alte Schule, Turmstr. 25**  
*32,00 Euro*



© Foto: iStock

## 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, 07.03.2024 bis 25.04.2024,*

*18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine*

**Osterburken, Ganztagsgymnasium,**  
*Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad*  
*48,00 Euro*

## C268

### Aqua-Power im Tiefwasser

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.

*Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention*

*Sonntag, 07.04.2024 bis 30.06.2024,*

*21:30 - 22:30 Uhr, 10 Termine*

**Buchen, Hallenbad, Dr. Fritz Schmitt-Ring**  
*80,00 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, 17.06.2024, 18:30 - 20:00 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, 11.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr*

**Osterburken, Schule am Limes,**  
*Galgensteige 15*  
*30,00 Euro*

C347

## Golf lernen

### 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, 29.06.2024 bis 27.07.2024,*

*16:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine*

*Walldürn, Golfschule, Am Mühlweg 9,  
Glashofen-Neusass*

*65,00 Euro*



© Foto: David Mark, Pixabay



© Foto: prafalarcomomarcos, Pixabay

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 Sojasaße 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, 08.03.2024, 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*

Entdecken Sie in jedem Semester die Geheimnisse einer der beliebtesten Länderküchen auf einer kulinarischen Weltreise.

C509

## Spice Kitchen - Mit Gewürzen um die Welt So duftet Indien

Unverwechselbar, bunt, vielfältig und immer wieder überraschend anders, so präsentiert sich die indische Gewürzküche. Entdecken Sie die ganze Exotik, Farbenfrische und Vielfalt von chilischarf, zimtwürzig und kurkumagelb. Ein Feuerwerk für Augen, Gaumen und alle Sinne gleichermaßen. Beste authentische Zutaten werden gemeinsam zu traditionellen und modernen Gerichten verarbeitet.

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin  
Hauswirtschaft*

*Donnerstag, 29.02.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Höpfingen, Schule, Lehrküche*

*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.  
10,00 Euro*

C510

## Spice Kitchen - Mit Gewürzen um die Welt So duftet Indien

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin  
Hauswirtschaft*

*Dienstag, 05.03.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*

*Höpfingen, Schule, Lehrküche*

*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.  
10,00 Euro*



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



**C511**  
**Spice Kitchen -**  
**Mit Gewürzen um die Welt**  
**So duftet Indien**

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin*  
*Hauswirtschaft*  
*Donnerstag, 07.03.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*  
**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.*  
*10,00 Euro*

**C512**  
**Endlich wieder Spargel**  
**Lust auf Neues**

Grün, weiß oder lila, dick oder dünn – die Spargelwelt ist so vielfältig wie die Rezepte – aufregend international und immer mit dem gewissen Etwas! Durch verschiedene Garmethoden und Zutaten entstehen ungewöhnlich leckere Spargelgerichte. Bis zum 24. Juni, dem Johannistag, gibt es die edlen Stangen, denen auch aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird. Heute spielt Spargel die Hauptrolle, wenn wir gemeinsam ein leckeres und außergewöhnliches Spargelmenü zubereiten.

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin*  
*Hauswirtschaft*  
*Dienstag, 14.05.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*  
**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.*  
*10,00 Euro*

**C513**  
**Endlich wieder Spargel**  
**Lust auf Neues**

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin*  
*Hauswirtschaft*  
*Donnerstag, 16.05.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*  
**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.*  
*10,00 Euro*

**C514**  
**Endlich wieder Spargel**  
**Lust auf Neues**

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin*  
*Hauswirtschaft*  
*Dienstag, 07.05.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*  
**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.*  
*10,00 Euro*



© Foto: asparagus, Pixabay

**C520**  
**Desserts und weitere**  
**süße Verlockungen**  
**Grundkurs Mousse - Creme -**  
**Parfait - Küchlein**

An diesem Abend werden sowohl Grundlagen der Patisserie als auch die nutzbaren Tricks und Handgriffe gründlich und anschaulich gezeigt. Freuen Sie sich auf die anschließende Verkostung der köstlichen Ergebnisse.

*Michael Sättele, Küchenmeister*  
*Freitag, 26.04.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*  
**Mudau, Grundschule, Lehrküche,**  
**Franz-Bingler-Str. 7**  
*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.*  
*17,00 Euro*

**C530**  
**Kochen macht Spaß!**  
**Kochkurs für Einsteiger**

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

*Michael Sättele, Küchenmeister*  
*Freitag, 14.06.2024, 18:30 - 22:30 Uhr*  
**Osterburken, Schule am Limes,**  
**Galgensteige 15, Lehrküche**  
*21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.*  
*10,00 Euro*