

## Gesundheit

Herzgruppen  
Yoga  
Entspannung  
Coaching  
Fitness und Bewegung  
Selbstbehauptung  
Wintersport-Tag  
Fasten  
Ernährung  
Kochen und Backen  
Gesundheitsförderung im Betrieb

## Leben in Balance

### vhs macht gesünder!

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

Manche Krankenkassen bezuschussen Gesundheitskurse. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 28.



### vhs für Firmen

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

### Herzgruppen

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

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

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

### Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühr für die ambulanten Herzgruppen mit den Krankenkassen direkt ab. Bitte beachten Sie, dass u. U. keine Folgeverordnung von der Krankenkasse ausgestellt wird und Sie dann die Teilnahmegebühr selbst bezahlen. Die Leistungsdauer geht aus der Genehmigung der Krankenkasse hervor. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.



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

### C010 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

*Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Montag, 09:30 - 10:30 Uhr, wöchentlich  
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II  
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

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

### C011 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

*Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Montag, 10:35 - 11:35 Uhr, wöchentlich  
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II  
110,00 Euro pro Halbjahr*

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

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

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

### C012 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Donnerstag, 17:50 - 18:50 Uhr,  
wöchentlich*

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

### C013 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr,  
wöchentlich*

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

### C014 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

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

Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

### C015 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

*Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Beginn geplant im September 2018  
Mittwoch, 19:10 - 20:10 Uhr, wöchentlich*

*Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II  
80,00 Euro pro Halbjahr*  
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

## Herzgruppen, Cardiofit

### C020 Buchen

#### Ambulante Herzgruppe

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

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Helmut Bender

Susanne Krautheim

Dr. med. Matthias Krautheim

Vusal Mansimov

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

### C021 Buchen

#### Cardiofit

##### Herz-Kreislauf-Training

Ursula Leix, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Beginn geplant im September 2018  
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, wöchentlich  
Sporthalle Buchen-Waldhausen  
64,00 Euro

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

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

**vhs** gemeinsam **Gesundheit** erleben

### C030 Osterburken

#### Ambulante Herzgruppe

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport  
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, wöchentlich  
Baulandhalle

110,00 Euro pro Halbjahr

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Marie Catherine Brümmer

Vusal Mansimov

Dr. med. Christian Nafz

Dr. Anass Rkini

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

### C031 Osterburken

#### Cardiofit

##### Herz-Kreislauf-Training

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

95,00 Euro pro Halbjahr

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

### C040 Walldürn

#### Ambulante Herzgruppe

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

Dr. med. Achim Eirich

Dr. med. Michael Haberbeck

Dr. med. Valentin Hoß

Dr. med. Heiner Kammüller

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

### C041 Walldürn

#### Cardiofit

##### Herz-Kreislauf-Training

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

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



Weiterbildung beflügelt

#### jetzt anmelden

##### zu den Kursen und Veranstaltungen

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

## Yoga

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

### Ziele der Yoga-Kurse sind:

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

### C106 Buchen Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 17.09.2018 bis 26.11.2018,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

### C107 Buchen Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 21.01.2019 bis 01.04.2019,  
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

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



### C101 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 17.09.2018 bis 03.12.2018,  
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
Pavillonbau des Rathauses,  
Gymnastikraum, Wilhelmstraße  
82,00 Euro

### C102 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Montag, 17.09.2018 bis 03.12.2018,  
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine  
Pavillonbau des Rathauses,  
Gymnastikraum, Wilhelmstraße  
82,00 Euro

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben.

### C103 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Dienstag, 18.09.2018 bis 04.12.2018,  
16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termine  
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Gymnastikraum  
82,00 Euro

### C104 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Dienstag, 18.09.2018 bis 04.12.2018,  
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Gymnastikraum  
82,00 Euro

### C105 Buchen Hatha Yoga

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV  
Dienstag, 18.09.2018 bis 04.12.2018,  
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine  
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Gymnastikraum  
82,00 Euro

### C108 Buchen Yoga am Morgen

Heike Scheuermann, Yoga-Lehrerin BDY/EYU  
Mittwoch, 19.09.2018 bis 19.12.2018,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro  
Beginnen Sie den Tag mit Achtsamkeit.

### C111 Buchen Yoga-Workshop

**Die Haltung des Tänzers**  
Heike Scheuermann, Yoga-Lehrerin BDY/EYU  
Samstag, 01.12.2018, 14:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
22,00 Euro  
Wir bereiten die Haltung vor und üben sie in verschiedenen Varianten. Es geht um innere und äußere Haltung, sowie um Symbolik.

## C109 Buchen Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin  
Donnerstag, 20.09.2018 bis 29.11.2018,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

## C110 Buchen Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin  
Donnerstag, 20.09.2018 bis 29.11.2018,  
20:10 - 21:40 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

## C120 Buchen Hatha Yoga für Teens von 12 - 16 Jahren in den Herbstferien

Grace Stephenson, Yogalehrerin in Ausbildung (BDY)  
Montag, 29.10., Mittwoch, 31.10. und  
Freitag, 02.11.2018,  
10:00 - 11:00 Uhr, 3 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
5,00 Euro

Willst du dich entspannen oder lieber Energie tanken? Entscheide selbst! Schritt für Schritt lernst du hier einzelne Übungen und Übungsabläufe kennen und kannst herausfinden, was dir gut tut. Wenn du stärker, ruhiger und fröhlicher werden willst, dann ist Yoga genau das Richtige für dich. Entdecke Yoga für dich!



## C117 Hardheim Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV  
Mittwoch, 10.10.2018 bis 19.12.2018,  
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
Gemeindekindergarten, Jahnstraße 3  
82,00 Euro

## C112 Höpfingen Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV  
Dienstag, 09.10.2018 bis 18.12.2018,  
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11  
82,00 Euro  
Anmeldung: Rathaus Höpfingen,  
Frau Pahl, Tel. 06283-220627,  
sigrid.pahl@hoepfingen.de

## C115 Osterburken Yoga

Indisches und Ägyptisches Yoga  
Gerlinde Dorn, Yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung  
Freitag, 21.09.2018 bis 30.11.2018,  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Realschule, Hemsbacher Str. 22,  
Anbau 1, Musikraum  
82,00 Euro  
Suchen Sie innere Gelassenheit, körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter? Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Er ist für Menschen jeden Alters geeignet, für Männer und Frauen.

## C113 Ravenstein Hatha Yoga

mit Entspannung  
Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus  
82,00 Euro  
Anmeldung: Rathaus Ravenstein,  
Fr. Antoni, Tel: 06297-920016,  
anita.antoni@stadt-ravenstein.de

## C114 Ravenstein Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV  
Mittwoch, 23.01.2019 bis 03.04.2019,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine  
Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus  
82,00 Euro  
Anmeldung: Rathaus Ravenstein,  
Fr. Antoni, Tel: 06297-920016,  
anita.antoni@stadt-ravenstein.de

## C119 Walldürn Yoga für den Einstieg

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin  
Freitag, 21.09.2018  
bis 30.11.2018,  
09:00 - 10:30 Uhr,  
10 Termine  
Jugend- und  
Kulturzentrum  
„Städtischer Schlachthof“  
82,00 Euro  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und  
bequeme Kleidung.



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



## Förderung durch die Krankenkassen

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

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

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

### vhs macht gesünder!

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

## C126 Buchen

### Autogenes Training

Monika Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Donnerstag, 18.10.2018 bis 22.11.2018,  
10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
41,00 Euro



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

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

## C127 Buchen

### Autogenes Training für Geübte

Monika Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Donnerstag, 29.11.2018 bis 13.12.2018,  
10:00 - 11:30 Uhr, 3 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
25,00 Euro

Wir üben vertiefend das Autogene Training und erweitern das Gelernte mit persönlichen Zielsetzungen.

## C121 Buchen

### Feldenkrais

#### Bewusstheit durch Bewegung

Karin Tetzel, Feldenkrais-Practitioner  
Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018,  
18:40 - 19:50 Uhr, 8 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
56,00 Euro

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Bei der Feldenkrais-Methode geht es um das Erforschen, Verändern und Erweitern eingeschliffener Bewegungsmuster. Ziel ist es, sich der eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden und neue Möglichkeiten zu entdecken, beweglicher zu werden und diese Bewegungen leicht, angenehm und mit wenig Kraftaufwand auszuüben. Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf einen Bewegungsablauf zu richten, spielt dabei eine größere Rolle, als eine Bewegung korrekt auszuführen. Die Methode ist für jedes Alter geeignet. Bitte wärmende Socken mitbringen.

## C122 Buchen

### Feldenkrais

#### Bewusstheit durch Bewegung

Karin Tetzel, Feldenkrais-Practitioner  
Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018,  
20:00 - 21:10 Uhr, 8 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
56,00 Euro

Bitte wärmende Socken mitbringen.

## C142 Buchen

### Qigong für den Einstieg

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter  
Montag, 17.09.2018 bis 10.12.2018,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

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

## C143 Buchen

### Qigong Yangsheng Übungen aus dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter  
Montag, 17.09.2018 bis 10.12.2018,  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

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

## C147 Buchen

### Qigong zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin  
Samstag, 20.10.2018 und 27.10.2018,  
14:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
43,00 Euro

Qigong, auch als chinesische Heilgymnastik bekannt, ist eine Methode, die Lebenskraft (Qi) durch Übungen (Gong) zu stärken. Verwurzelt in einer langen Tradition der chinesischen Medizin, wirken die Übungen harmonisierend auf den gesamten Organismus und stärken die Selbstheilungskräfte. Atem und Bewegung werden in Einklang gebracht und fördern Entspannung und Vitalität von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

## C154 Buchen

### Taiji für Fortgeschrittene

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin  
Samstag, 17.11.2018 und 24.11.2018,  
14:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
43,00 Euro

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

## C144 Buchen

### Qigong Yangsheng Übungen aus dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter  
Montag, 07.01.2019 bis 25.03.2019,  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
82,00 Euro

Geeignet ist der Kurs für Menschen, die bereits Qigong Yangsheng Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

## C150 Höpfigen

### Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

Gotthard Dell, Qigong Übungsleiter  
Dienstag, 09.10.2018 bis 22.01.2019,  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11  
82,00 Euro

Wir üben die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und das Spiel der Tiere, sowie weitere Formen aus dem Lehrsystem nach Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Qigong Yangsheng Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

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



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

Elisabeth Barrett Browning

## C245 Buchen

### Beckenbodentraining

#### Kraft und Beweglichkeit

Frauke Kühner, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 20.09.2018 bis 25.10.2018,

19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
51,00 Euro

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

Bitte mitbringen: Kissen, Socken

## C246 Buchen

### Beckenbodentraining

#### Aufbaukurs

Frauke Kühner, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 08.11.2018 bis 13.12.2018,

19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Morgensonne  
51,00 Euro

Bitte mitbringen: Kissen, Socken

### jetzt anmelden

#### zu den Kursen und Veranstaltungen

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

## C130 Buchen

### Klangschalenmeditation

#### Entspannen - abschalten - erholen

Martina Grasmann, Entspannungstrainerin

Mittwoch, 17.10.2018, 18:30 - 19:45 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,  
Entspannungsraum Abendstern  
10,00 Euro

Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns selbst achten. Bei der Klangmeditation mit den Klangschalen von P. Hess schaffen wir eine wohltuende Atmosphäre, bei der schnell eine angenehme Entspannung und ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit eintritt - ideale Voraussetzung für tiefe Entspannung und Regeneration.

Bitte mitbringen: Kissen, Socken

## C140 Buchen

### Die Kraft unseres Atems

#### Atem-Entspannung

Helga Hemberger, Gesundheitsberaterin IHK

Dienstag, 20.11.2018 bis 18.12.2018,

18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine

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

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

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

## C170 Buchen

### Mental

#### Coaching

Beate Tomann,

Mentalcoach

Donnerstag,

11.10.2018,

19:30 - 21:00 Uhr

vhs-Haus 1,  
Kellereistr. 48,  
kleiner Kursraum  
gebührenfrei

Ziel des Mental Coachings ist, das Denken in positive und konstruktive Bahnen zu lenken. Grundlage dafür ist das Erkennen der eigenen Situation, der eigenen Fähigkeiten und Ziele. Der Vortrag gibt eine kleine Einführung ins Thema.



## C172 Buchen

### Mental Coaching

#### zum Kennenlernen

Beate Tomann, Mentalcoach

Donnerstag, 18.10.2018 bis 08.11.2018,

19:30 - 21:00 Uhr, 3 Termine

Seminarraum, Vorstadtstraße 17  
29,00 Euro

Warum läuft es im Leben einfach manchmal (nicht)? Drei Anregungs-Abende vermitteln Wissen und Informationen zum Thema Mentaltraining im Alltag mit den Schwerpunkten auf den Fragestellungen:  
- Was haben Gedanken und Worte mit meiner Zukunft zu tun?  
- Der Körper lügt nicht. Wo sind Störfelder und Förderfelder? Wie kann ich feststellen, was für mich wichtig ist?  
- Wie sehr will ich das, was ich will?



### C281 Buchen

#### Zumba®

Sandra Peguero de Schaller, Official Zumba® Instructor  
Donnerstag, 20.09.2018 bis 29.11.2018,  
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,  
Gymnastikraum  
56,00 Euro

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

### C285 Höpfigen

#### Zumba®

Sandra Peguero de Schaller, Official Zumba® Instructor  
Montag, 17.09.2018 bis 03.12.2018,  
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
Grund- und Hauptschule,  
Gymnastikraum (Aula)  
56,00 Euro

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

### C287 Höpfigen

#### Zumba®

##### für Frauen

Sandra Peguero de Schaller, Official Zumba® Instructor  
Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018,  
20:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine  
Grund- und Hauptschule,  
Gymnastikraum (Aula)  
56,00 Euro

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

### C270 Buchen

#### Fitness-Cocktail

##### Ganzkörpertraining mit Spaß

Anna Hauk, Sportlehrerin  
Freitag, 21.09.2018 bis 30.11.2018,  
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Alois-Wißmann-Schule,  
St. Rochus-Str. 6, Gymnastikraum  
56,00 Euro

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

### C260 Buchen

#### Fit im Park

Anna Hauk, Sportlehrerin  
Freitag, 21.09.2018  
bis 30.11.2018,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
10 Termine  
Buchen,  
„alla hopp!“-Anlage,  
Eingang Hollergasse  
64,00 Euro

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



### C272 Buchen

#### Fix Mix

##### Fit und bewegt

Christine Ott, Aerobic-Trainerin  
Freitag, 21.09.2018 bis 30.11.2018,  
15:30 - 16:30 Uhr, 10 Termine  
Pavillonbau des Rathauses,  
Gymnastikraum, Wilhelmstraße  
56,00 Euro

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

### C274 Walldürn

#### Fix Mix

##### Fit und bewegt

Christine Ott, Aerobic-Trainerin  
Mittwoch, 19.09.2018 bis 05.12.2018,  
18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine  
Frankenlandschule, Sporthalle  
56,00 Euro

### C181 Buchen

#### Drums alive

Christine Eberlein, Drums Alive-Instructor  
Dienstag, 08.01.2019 bis 29.01.2019,  
18:30 - 19:30 Uhr, 4 Termine  
Wimpina-Grundschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Gymnastikraum  
28,00 Euro

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

## **C230 Buchen**

### **Pilates**

*Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin*

*Dienstag, 11.09.2018 bis 11.12.2018,*

*18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

*Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,*

*Gymnastikraum*

*56,00 Euro*

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## **C231 Buchen**

### **Pilates**

*Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin*

*Dienstag, 11.09.2018 bis 11.12.2018,*

*19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine*

*Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,*

*Gymnastikraum*

*56,00 Euro*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## **C234 Buchen**

### **Pilates**

*Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin*

*Dienstag, 08.01.2019 bis 19.03.2019,*

*18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine*

*Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,*

*Gymnastikraum*

*56,00 Euro*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## **C235 Buchen**

### **Pilates**

*Franziska Holzschuh, Pilates Trainerin*

*Dienstag, 08.01.2019 bis 19.03.2019,*

*19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine*

*Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,*

*Gymnastikraum*

*56,00 Euro*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## **C232 Buchen**

### **Pilates**

*Christine Ott*

*Dienstag, 18.09.2018 bis 04.12.2018,*

*19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine*

*Kath. Kindergarten St. Elisabeth,*

*Göttweiger Str. 27*

*66,00 Euro*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

## **C236 Adelsheim**

### **Pilates**

#### **mit Ball**

*Nicole Graff, DTB Kursleiterin Pilates*

*Donnerstag, 27.09.2018 bis 06.12.2018,*

*20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine*

*Martin-von-Adelsheim-Schule,*

*Obere Eckenbergstr. 1*

*56,00 Euro*

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung.

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

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

## **C237 Walldürn**

### **Pilates**

*Nicole Graff, DTB Kursleiterin Pilates*

*Mittwoch, 26.09.2018 bis 12.12.2018,*

*20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine*

*Frankenlandschule, Sporthalle*

*56,00 Euro*

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung.

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

## **Vorschau**

### **C340 Walldürn**

#### **Golf spielen**

#### **Fitness fürs Leben**

*Dieter Zich, Golfclub Glashofen-Neusass*

*in Kooperation mit dem Golfclub*

*Glashofen-Neusass*

*Beginn im Frühjahr 2019*

### C250 Osterburken Muskeltraining mit dem Flexi-Stab

#### Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Dienstag, 09.10., 16.10., 13.11. und  
20.11.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 Termine  
Schule am Limes, Galgensteige 15,  
Bewegungsraum

32,00 Euro + 2,00 Euro Leihgebühr je  
Termin

Ob sitzend, stehend, in Bewegung oder  
balancierend angewandt, der Flexi-Stab  
bietet sich für jeden Fitnessgrad und  
jedes Alter als exzellentes Trainingsgerät  
an. Mit diesem Gerät kann die eigene  
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und  
Koordination unabhängig vom sportlichen  
Niveau trainiert werden. Ein regelmäßi-  
ges Training beugt Rückenproblemen vor.  
Bitte mitbringen: Getränk, großes Hand-  
tuch, Flexi-Stab falls vorhanden

### C252 Osterburken Aqua-Fitness

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Donnerstag, 27.09.2018 bis 22.11.2018,  
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Ganztagsgymnasium,  
Hemsbacher Str. 24, Schwimmbad  
56,00 Euro

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

Bitte Badeschuhe mitbringen.

### C210 Buchen Frauen- und Mädchenpower Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Yvonne Paysan, Kampfkunstlehrerin

Montag, 17.09.2018, 20:00 - 21:30 Uhr  
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,  
Gymnastikraum, gebührenfrei

Dieser Schnupperworkshop richtet sich  
an Frauen und Mädchen, die ihre menta-  
len und körperlichen Fähigkeiten entde-  
cken, ausprobieren und stärken möchten.  
Unabhängig von Fitness und Alter werden  
Wege aufgezeigt, um sich besser zu  
behaupten und in heiklen Situationen  
auch verteidigen zu können; von Frau zu  
Frau und mit viel Spaß dabei.

### C212 Buchen Mädchenpower Selbstbehauptung für Mädchen ab 14 Jahren

Yvonne Paysan, Kampfkunstlehrerin

Montag, 24.09., 15.10., 05.11., 19.11. und  
03.12.2018, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine  
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,  
Gymnastikraum, 21,00 Euro

In einer reinen Mädchengruppe könnt ihr  
eure mentalen und körperlichen Fähigkei-  
ten entdecken, ausprobieren und stärken  
- mit viel Spaß dabei.

### C214 Buchen Frauenpower Selbstbehauptung für Frauen

Yvonne Paysan, Kampfkunstlehrerin

Montag, 08.10., 22.10., 12.11., 26.11. und  
10.12.2018, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine  
Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,  
Gymnastikraum, 41,00 Euro

Eine Entdeckungsreise in unsere menta-  
len und körperlichen Fähigkeiten, mit  
Übungen, die das Selbstbewusstsein  
und das Vertrauen in die eigenen Mög-  
lichkeiten stärken.

### C208 Osterburken Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

junge vhs

#### „Wehr dich, aber richtig!“ für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Manfred Lustig, Gewaltschutztrainer  
(polizeilich ausgebildet)

Samstag, 10.11.2018, 14:00 - 18:00 Uhr  
Schule am Limes, Galgensteige 15,  
Sporthalle  
20,00 Euro

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

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

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



Zu den folgenden Angeboten können sich auch Familien anmelden, die unterschiedliche Interessen haben, und verschiedene Kurse buchen möchten. Alle Kurse finden zur gleichen Zeit statt mit gemeinsamer Anfahrt per Bus. Abfahrt: Buchen Musterplatz  
Zustieg ist auch in Mosbach möglich. Die Teilnehmenden werden von der Skischule zwei Tage vor Kursbeginn angerufen oder per Mail angeschrieben und über die genaue Abfahrtszeit und den Ablauf informiert. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre E-Mails. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn keine Info erhalten, dann rufen Sie bitte direkt bei der Skischule an unter 07664-6137700. Es besteht die Möglichkeit, für Begleitpersonen ohne Kurs im Bus mitzufahren (29,00 Euro). Bei Schneemangel findet die Veranstaltung verbindlich am Ersatztermin statt. Der Rücktritt ist bis 6 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt oder Fernbleiben von der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

### C350 Buchen Schneesuh-Wanderung ab 14 Jahren

Thomas Bühler,  
geprüfter Ski- und Snowboardlehrer DSLV  
Samstag, 02.02.2019

verbindl. Ersatztermin: 09.03.2019  
Treffpunkt Musterplatz, 65,00 Euro  
Auf schönen Waldpfaden durch die verschneiten Berglandschaften lässt sich das Gefühl von Ruhe neu erleben. Diese Streifzüge durch die Natur dauern drei bis vier Stunden. In der Mittagspause erwartet Sie ein Vesper in einer heimeligen Berghütte. Die Leih-Ausrüstung ist im Preis enthalten (Schneeschuhe, Stöcke). Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe, Mütze und Handschuhe mit sowie Geld für das Vesper in der Berghütte.

### C351 Buchen Klassischer Ski-Langlauf für Einsteiger/innen ab 14 Jahren

Thomas Bühler,  
geprüfter Ski- und Snowboardlehrer DSLV  
Samstag, 02.02.2019

verbindl. Ersatztermin: 09.03.2019  
Treffpunkt Musterplatz, 65,00 Euro  
Skilanglauf erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit macht Skilanglauf zu einem idealen Gesundheitssport. Gezeigt werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Der Kurs dauert 2 x 2 Stunden, dazwischen gibt es eine Pause. Die komplette Langlaufausrüstung (Ski-Schuhe, Langlaufski und -stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 16,00 Euro vor Ort geliehen werden.

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

Sie fahren mit dem Bus zum Feldberg und abends wieder zurück. Dort findet von 10:30 Uhr bis 15:45 Uhr Unterricht in Gruppen von max. 8 Personen statt (1 Stunde Mittagspause).

- Kinder von 8 bis 12 Jahren (Ganztagsbetreuung);
- Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, beide Altersgruppen gestaffelt nach: a) Einsteiger/innen, b) Einsteiger/innen mit Vorkenntnissen oder c) Fortgeschrittene.

Liftkarten werden vor Ort selbst gekauft. Tageskarte bis 18 Jahre 22,00 Euro, ab 19 Jahre 35,00 Euro. Einsteiger benötigen erst nachmittags eine günstige Punktekarte (5,00 Euro). Preise ohne Gewähr.

### C352 Buchen Snowboard-Kurs für Einsteiger/innen und Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Thomas Bühler,  
geprüfter Ski- und Snowboardlehrer DSLV  
Samstag, 02.02.2019

verbindl. Ersatztermin: Sa. 09.03.2019  
Treffpunkt Musterplatz, 65,00 Euro  
Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Snowboard und Leihschuhe für 16,00 Euro, Barzahlung).

### C353 Buchen Ski-Kurs für Einsteiger/innen bis Fortgeschrittene

Thomas Bühler,  
geprüfter Ski- und Snowboardlehrer DSLV  
Samstag, 02.02.2019

verbindl. Ersatztermin: 09.03.2019  
Treffpunkt Musterplatz, 65,00 Euro  
Die Ausrüstung kann direkt vor Ort geliehen werden (Ski, Stöcke und Leihschuhe für 16,00 Euro, Barzahlung).

## C400 Buchen

### Basenfasten

*Kristina Hahn, Heilpraktikerin*

*Donnerstag, 27.09., 04.10. und 11.10.18,  
18.30 - 20.30 Uhr, 3 Termine  
vhs-Haus 1, Kellereistr. 48,  
großer Kursraum*

*38,00 Euro inkl. Getränk*

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

## C402 Buchen

### Basenfasten

#### für Fortgeschrittene

*Kristina Hahn, Heilpraktikerin*

*Dienstag, 25.09., 02.10. und 09.10.18,  
18.30 - 20.00 Uhr, 3 Termine  
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,*

*Entspannungsraum Morgensonne  
29,00 Euro inkl. Getränk*

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

## C508 Buchen

### Typgerechte Ernährung

#### für mein Wohlfühlgewicht

*Helga Hemberger, Gesundheitsberaterin IHK*

*Samstag, 19.01.2019, 10:00 - 14:00 Uhr  
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*

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

Viele Ernährungsmethoden und zahlreiche Diäten werden in unserer Gesellschaft praktiziert. Häufig wird dabei eine einseitige Ernährung hochgepriesen, die für alle hilfreich sein soll. Da ist Vorsicht geboten, denn was den einen gesund erhält, kann den anderen krank machen. Der Grund dafür liegt in unserem Stoffwechsel. Da dieser sehr individuell ist, wirken sich die gleichen Nahrungsmittel bei jedem Menschen anders aus. Was für ein Typ Mensch bin ich? Was braucht mein Stoffwechsel, damit ich mein persönliches Wohlfühlgewicht halten kann, ohne Punkte oder Kalorien zu zählen? Wir besprechen die Stoffwechsellvorgänge und kochen Menüs für unterschiedliche Stoffwechseltypen. Die Kursleitung zeigt leichte Abwandlungen, mit denen jedes Familienmitglied das richtige Essen bekommt.

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

## C500 Buchen

### Schlemmerparadies Südtirol

#### Ein kulinarischer Streifzug für Männer

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Donnerstag, 27.09.2018,  
18:30 - 22:30 Uhr*

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

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

Südtirol ist als alte bäuerliche Kulturlandschaft von Traditionen geprägt, die nicht zuletzt in der Küche ihren Niederschlag finden. Aber auch die italienischen Klassiker haben Einzug gehalten, sie machen die Südtiroler Küche reizvoll und spannend. Kochen und genießen Sie Klassiker aus Südtirol.

## C501 Buchen

### Schlemmerparadies Südtirol

#### Ein kulinarischer Streifzug für Männer

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft*

*Freitag, 28.09.2018, 18:30 - 22:30 Uhr  
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*

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



## C502 Buchen

### Thailändische Küche für Männer

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft  
Freitag, 16.11.2018, 18:30 - 22:30 Uhr  
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17  
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 8,00 Euro

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

## C511 Höpfingen

### Thailändische Küche

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft  
Donnerstag, 15.11.2018,  
18:30 - 22:30 Uhr  
Grund- und Hauptschule, Lehrküche  
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 8,00 Euro



Regenbogenforellen, Foto: Creativstudio, MEV

## C503 Buchen

### Kochen mit Fisch

Michael Sättele, Küchenmeister  
Freitag, 30.11.2018, 18:30 - 22:30 Uhr  
Abt-Bessel-Realschule, Dr.-Fritz-Schmitt-  
Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17  
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 18,00 Euro

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

## C507 Mudau

### Kochen mit Fisch

Michael Sättele, Küchenmeister  
Freitag, 18.01.2019, 18:30 - 22:30 Uhr  
Grund- und Hauptschule, Lehrküche,  
Franz-Bingler-Str. 7  
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 18,00 Euro

## C506 Mudau

### Öfter mal was Neues auf den Tisch

Inge Balle, Lehrerin  
Freitag, 23.11.2018, 18:00 - 22:00 Uhr  
Grund- und Hauptschule, Lehrküche,  
Franz-Bingler-Str. 7  
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel ca.  
10 Euro

Ob mittags, abends oder bei einem Fest - wer kennt nicht die Frage: „Was soll ich kochen?“ Hier lernen Sie Rezepte kennen, die das Alltagsessen auffrischen. Auch wenn die Geburtstagsfeier neuen Schwung mit interessanten Gerichten erhalten soll, sind Sie hier richtig.

## C510 Höpfingen

### Regionale Spezialitäten aus dem Allgäu

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft  
Donnerstag, 11.10.2018,  
18:30 - 22:30 Uhr  
Grund- und Hauptschule, Lehrküche  
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel  
ca. 8,00 Euro

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

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

**jetzt anmelden**  
zu den Kursen und Veranstaltungen mit dem Anmeldeformular im Heft, per E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de), im Internet: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de), per Fax: 06281-55 79 329