



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, 09.01.2025 bis 26.06.2025,

17:30 - 18:30 Uhr

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, 09.01.2025 bis 26.06.2025,

18:45 - 19:45 Uhr

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, 13.01.2025 bis 30.06.2025,

19:00 - 20:00 Uhr

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, 07.01.2025 bis 24.06.2025,

20:00 - 21:00 Uhr

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
Lorena Esposito, Yogalehrerin BDY/EYU
Montag, 17.02.2025 bis 12.05.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße
92,00 Euro

C102

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Lorena Esposito, Yogalehrerin BDY/EYU
Montag, 23.06.2025 bis 28.07.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Buchen, Pavillonbau des Rathauses, Gymnastikraum, Wilhelmstraße
56,00 Euro

C105

Hatha Yoga mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV, ZPP-zertifiziert
Montag, 28.04.2025 bis 28.07.2025,
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, 17.02.2025 bis 12.05.2025,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro

C111

Hatha Yoga

Miriam Matt, Yoga-Lehrerin
Montag, 17.02.2025 bis 12.05.2025,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Abendstern
92,00 Euro



© Foto: iStock

C114

Hatha Yoga

Yoga für den Rücken mit Yoga Nidra

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. Die Yoga-stunde endet mit einer besonders langen systematischen Entspannung, genannt Yoga Nidra oder auch „yogischer Schlaf“. Dies sorgt für eine besonders tiefe Regeneration.
Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV, ZPP-zertifiziert
Dienstag, 11.03.2025 bis 13.05.2025,
19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro

C116

Hatha Yoga

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, ZPP-zertifiziert
Dienstag, 11.03.2025 bis 13.05.2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Entspannungsraum Morgensonne
74,00 Euro



Folgen Sie uns 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, 24.06.2025 bis 29.07.2025,
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
Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Dienstag, 18.02.2025 bis 13.05.2025,
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, 30.04.2025 bis 30.07.2025,
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, 19.02.2025 bis 14.05.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Rosenberg, Sindolsheim, Ev. Gemeindehaus
92,00 Euro ab 10 Teilnehmende

C130

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Montag, 17.02.2025 bis 19.05.2025,
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
Dienstag, 08.07.2025 bis 29.07.2025,
18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
37,00 Euro

C132

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 14.02.2025 bis 16.05.2025,
08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
92,00 Euro

C133

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Petra Stüfe, Yoga-Trainerin
Freitag, 04.07.2025 bis 25.07.2025,
08:30 - 10:00 Uhr, 4 Termine
Walldürn, Walldürn-Gerolzahn,
Gemeindehaus, Schafgasse 1
37,00 Euro

C134

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen
Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV,
ZPP-zertifiziert
Dienstag, 18.02.2025 bis 13.05.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Walldürn, Frankenlandschule, Raum 133/136
92,00 Euro

C135

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Im Yin Yoga werden die Asanas länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe 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 BDY /
Meditationslehrerin*

Donnerstag, 13.02.2025 bis 03.04.2025,

*18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
online*

70,00 Euro inkl. Öle

Anmeldung bis spätestens 06.02.2024



© Foto: iStock

C136

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

*Sabrina Hölzl, Yogalehrerin BDY /
Meditationslehrerin*

Donnerstag, 08.05.2025 bis 17.07.2025,

*18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
online*

70,00 Euro inkl. Öle

Anmeldung bis spätestens 30.04.2024

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 Faszienrolle

Natalja Seel, Yogalehrerin BYV

Montag, 24.02.2025 bis 05.05.2025,

*20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine
online*

46,00 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!



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



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, 26.02.2025 bis 30.04.2025,

18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine

online

77,00 Euro



© Foto: iStock



© 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 lernst du deine 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. Hilfsmittel:

Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY

Donnerstag, 13.03.2025 bis 24.04.2025,

19:30 - 20:15 Uhr, 6 Termine

online

52,00 Euro Anmeldung bis spätestens

06.03.2025

C144

After-Work Yoga

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Genau das machen wir Donnerstagabends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, Deinen Körper komplett durchbewegen, Deine Körperhaltung und -spannung verbessern, Deine Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY

Donnerstag, 13.03.2025 bis 05.06.2025,

17:30 - 18:15 Uhr, 10 Termine

online

80,00 Euro

Anmeldung bis spätestens 06.03.2025

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

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

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, 12.05.2025 bis 14.07.2025,
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine*

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



© Foto: iStock

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, 09.05.2025 bis 18.07.2025,
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

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

*Dienstag, 13.05.2025 bis 15.07.2025,
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine*

*Höpfingen, Gemeindezentrum,
Gneisenaustr. 11
74,00 Euro*

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, 22.02., 22.03., 26.04., 24.05.,
28.06. und 26.07.2025, 10:00 - 14:00 Uhr,
6 Termine*

*Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
204,00 Euro (Kleinstgruppe 4 - 5 Personen)*

C175 Waldbaden zum Muttertag

Genießen Sie im Mutter/Tochter- oder Mutter/Sohn-Duo gemeinsame Zeit in der Natur. Sie erkunden zusammen die heilsame Kraft der Natur und lernen, wie Sie Ruhe und Energie aus dem Wald schöpfen können. Durch sanfte Wahrnehmungsübungen und leichte Bewegungen tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe und Achtsamkeit. Die Streckenlänge beträgt ca. 2,5 km. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Liegeunterlage, ggf. eine Regenjacke und Getränk. Bei Sturm und Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt.

*Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin
für Waldbaden*

*Samstag, 10.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Hardheim, Treffpunkt Wolfsgrubenhütte,
Parkmöglichkeiten auf dem Honertparkplatz
14,00 Euro pro Person*



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



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, 01.04.2025 bis 03.06.2025,

18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

74,00 Euro



© Foto: iStock

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, 08.05.2025 bis 03.07.2025,

19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Morgensonne

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, 01.04.2025 bis 03.06.2025,

20:00 - 21:30 Uhr, 8 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

74,00 Euro

C192

Aufmerksamkeitsbasierte Stressbewältigung

Stress ist nicht unser Feind - er ist ein natürlicher Teil des Lebens. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Belastung und Entlastung als Teil eines gesunden Lebensstils integrieren können. Durch Techniken zur Stärkung von Körper, Geist und Seele, wie Meditation im Stil des Zen und Achtsamkeitsübungen, werden Sie in die Lage versetzt, Stress effektiv zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Dr. med. Reinhard Boß

Mittwoch, 07.05.2025 bis 21.05.2025,

19:30 - 21:00 Uhr, 3 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

34,00 Euro

C195

Aus Erfahrungen lernen meditativer Workshop

Das übergeordnete Ziel ist, Ihre inneren Ressourcen zu stärken und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Welt herzustellen. Sie werden aktiv lernen, durch Gespräche über eigene Lebenserfahrungen, Singen, Malen und Meditieren Ihren inneren Frieden und Ihre Kreativität zu fördern. Durch diese Aktivitäten spannen wir den Bogen vom „Ende der Atlantischen Erfahrung“ bis zur „Geburt des Neuen Menschen“, der eine Erde und eine Menschheit als Vision hat. Der Workshop findet in einer kleinen, unterstützenden Gruppe statt und umfasst praktische Übungen und kreative Ausdrucksformen. Bitte mitbringen: Stifte, Filz- und Wachsstifte, Wasserfarben und einen Zeichenblock.

Rama Baber-Pullig

Samstag, 22.02.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Buchen, Einbach, Im Schulzengarten 7,

Yogazentrum Mandala

24,00 Euro



© Foto: iStock

C196 **Meditationsabend** **Dein inneres Licht**

Sie möchten Ruhe und Entspannung finden vom hektischen Alltag im Job oder als Eltern? Sie können so viel geben, doch fühlen sich gleichzeitig oft kraftlos und leer? An den Meditationsabenden tauchen Sie tief ein in Ihr eigenes wundervolles Seelenlicht, welches Sie kräftigt und nährt. Sie lernen wohltuende Entspannungs- und Meditationstechniken kennen, die Sie künftig bequem zuhause anwenden können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk
Madlen Philp, Künstlerin

*Donnerstag, 13.03.2025 bis 10.04.2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
46,00 Euro**

C200

Innere Stärke dank Resilienz **Die 7 Säulen psychischer** **Widerstandskraft**

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 sieben Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert.

Der Kurs umfasst acht 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*

C203

Ayurvedische Massage **für Anfänger**

Tauchen Sie ein in die Welt der ayurvedischen Massage. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser alten Heilkunst kennen. Sie erfahren, wie wohltuend diese Masagetechnik für Körper und Geist sein kann. Das Ziel des Kurses ist es, Ihnen praktische Fähigkeiten in der ayurvedischen Massage zu vermitteln. Sie lernen verschiedene Massagegriffe und Ausstreichungen sowie deren korrekte Abfolge. Dabei erfahren Sie auch, wann diese Massagen hilfreich sind und wann nicht. In einer kleinen Gruppe üben Sie die Techniken unter fachkundiger Anleitung. Am Ende des Kurses können Sie eine grundlegende ayurvedische Massage durchführen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 3 Handtücher, evtl. Decke
Julia Dobler, Wellness- und Massagetherapeutin

*Mittwoch, 07.05.2025 bis 21.05.2025,
18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
61,00 Euro inkl. 5,00 Euro Materialkosten**



© Foto: iStock



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



C205

Aikido (Yoshinkan)

ab 18 Jahren

Aikido ist eine moderne und effektive Kampfkunst aus Japan. Das Besondere an der Aikido-Technik besteht darin, dass die Energie eines Angreifers nicht abgeblockt, sondern so umgelenkt wird, dass der Verteidiger daraus einen Vorteil erlangt. Yoshinkan unterscheidet sich von anderen Aikido-Stilen vor allem durch stärkere Systematik in der Lehrmethode und den Techniken, was vor allem Anfängern den Einstieg erleichtert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dmitrij Kraft, Aikido-Trainer 3-Dan

Donnerstag, 20.02.2025 bis 22.05.2025,

18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Buchen, Meister-Eckehart-Schule,

Schüttstr. 3, Gymnastikraum

92,00 Euro

C230

Fit von Kopf bis Fuß mit Stretching

Der Kurs ist die ideale Kombination aus leichten Ganzkörper-Tabata-Einheiten für Anfänger und einer Stretching-Einheit. Zuerst wird das Herz-Kreislauf-System durch eine Cardio-Einheit in Schwung gebracht und anschließend unsere Muskelgruppen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Am Ende der Stunde steht eine Stretching-Einheit zum Entspannen und zur Lockerung. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die über eine allgemeine Grundfitness verfügen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband, kleines Handtuch.

Nadine Wiese, Übungsleiterin B & C Lizenz

Dienstag, 11.02.2025 bis 08.04.2025,

18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Buchen, Meister-Eckehart-Schule,

Schüttstr. 3, Gymnastikraum

74,00 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, 26.03.2025 bis 25.06.2025,

20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,

Obere Eckenbergstr. 1, Aula

62,00 Euro

C236

Pilates I

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 08.05.2025 bis 05.06.2025,

19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern

31,00 Euro

C237

Pilates II

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 08.05.2025 bis 26.06.2025,

20:05 - 21:05 Uhr, 5 Termine

Seckach, Dorfgemeinschaftshaus Zimmern

31,00 Euro



© Foto: iStock

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, 26.03.2025 bis 25.06.2025,

18:15 - 19:15 Uhr, 10 Termine

Waldürn, Frankenlandschule, Sporthalle

62,00 Euro

C243

Outdoor Fitness Walken in der Natur

Alla Hopp! Von dort aus walken wir gemeinsam in die wunderschöne Natur, welche uns abwechslungsreiche Routen zur Verfügung stellt. Unterwegs haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Ziel des Kurses ist es, Ihre Fitness zu steigern und gleichzeitig Spaß an der Bewegung im Freien zu erleben. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, jeder ist willkommen. Schnüren Sie Ihre Sportschuhe und genießen Sie die frische Luft und die Gemeinschaft.

Sina Kugler, Physiotherapeutin

Dienstag, 11.03.2025 bis 03.06.2025,

18:45 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Buchen, alla hopp!-Anlage,

Eingang Hollergasse

62,00 Euro

C244

Outdoor Fitness Joggen in der Natur

Alla Hopp! Von dort aus joggen wir gemeinsam in die wunderschöne Natur, welche uns abwechslungsreiche Routen zur Verfügung stellt. Ziel des Kurses ist es, Ihre Fitness zu verbessern und gleichzeitig den Spaß am Outdoor-Sport zu genießen. Unterwegs haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, jeder ist herzlich willkommen. Schnüren Sie Ihre Joggingsschuhe und erleben Sie die positiven Effekte des Laufens an der frischen Luft.

Sina Kugler, Physiotherapeutin

Dienstag, 11.03.2025 bis 03.06.2025,

20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Buchen, alla hopp!-Anlage,

Eingang Hollergasse

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, 28.04.2025 bis 07.07.2025,

09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine

Buchen, Pavillonbau des Rathauses,

Gymnastikraum, Wilhelmstraße

92,00 Euro

C246

Ballett Workout

Sie interessieren sich für Ballett oder tanzen bereits und möchten gezielt Ihre Muskulatur und Flexibilität aufbauen? Dann kommen Sie ins online Ballett Workout. Wir trainieren 10 mal donnerstagsabends via Zoom. Das Workout richtet sich auch an Teilnehmer/innen, die keine Erfahrung im klassischen Tanz haben. Mithilfe von Workout-Übungen und Ballett-Elementen verbessern wir gezielt Ihre Körperspannung, Haltung und Flexibilität. Hilfsmittel: Sportmatte, ggf. Stuhl

Leonie Palinkas, Tanzlehrerin

Donnerstag, 13.03.2025 bis 05.06.2025,

18:30 - 19:15 Uhr, 10 Termine

online

80,00 Euro Anmeldung bis spätestens

06.03.2025

C247

Gesunde Füße funktionelles Fußtraining

Die Fußmuskulatur verkümmert häufig durch ständiges Tragen von Schuhen. Unsere Füße sind jedoch ein bemerkenswertes, aber oft vernachlässigtes Wunderwerk des menschlichen Körpers. Sie tragen uns durch unser gesamtes Leben, doch wie oft denken wir wirklich darüber nach, wie wichtig es ist, unsere Füße gut zu pflegen? Wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Füße geht, kann Fußgymnastik eine erstaunliche Rolle spielen. In diesem Kurs trainieren, dehnen und massieren Sie Ihre Füße funktionell. Das Übungsprogramm beinhaltet: Myofasziale Selbstmassage, Mobilisationsübungen und Motorische Kontrolle.

Doris Hamberger, Physiotherapeutin

Donnerstag, 06.03.2025 bis 03.04.2025,

19:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

31,00 Euro



Folgen Sie uns 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, 04.04.2025 bis 23.05.2025,

10:30 - 11:15 Uhr, 4 Termine

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

C252

Muskeltraining mit dem Flexi-Stab Treff für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Getränk, Flexi-Stab falls vorhanden

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Freitag, 06.06.2025, 27.06.2025,

11.07.2025 & 25.07.2025,

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, 20.02.2025 bis 08.05.2025,

18:30 - 19:30 Uhr, 7 Termine

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

C267

Aqua-Power

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, 06.04.2025 bis 29.06.2025,

20:30 - 21:30 Uhr, 11 Termine

**Buchen, Buchen, Hallenbad,
Dr. Fritz Schmitt-Ring**
88,00 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, 07.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

**Osterburken, Realschule,
Hemsbacher Str. 22, Anbau 1, Musikraum**
30,00 Euro



© Foto: iStock

C320

Prostatagesundheit

Der männliche Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur lernen Männer meist erst kennen, wenn die Prostata erkrankt, Blasenentleerungsstörung auftreten und die Sexualfunktion eingeschränkt ist. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps sowie Übungen, um den Aufbau des männlichen Beckenbodens besser zu verstehen und ihn zu stärken. Hier können Sie die Schlüsselrolle, die der männliche Beckenboden und die Prostata in der Männergesundheit spielt, verstehen lernen.

Ines Rauhe, Physio- und Prostatatherapeutin
Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Mudau, Grundschule, Franz-Bingler-Str. 7
9,00 Euro

C321

Prostatagesundheit

Der männliche Beckenboden

Ines Rauhe, Physio- und Prostatatherapeutin
Samstag, 29.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Kursraum unten
9,00 Euro



© Foto: iStock

C330

Darmgesundheit

Unser Superorgan stärken

In diesem Kurs lernen Sie, welchen Einfluss Ihre Ernährung auf die Darmgesundheit hat und wie Sie davon profitieren können. Ziel des Kurses ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie durch bewusste Ernährung Ihr Immunsystem stärken und Verdauungsprobleme verbessern können. Sie erfahren, wie die Darmgesundheit mit Gewichtsmanagement zusammenhängt und welche weiteren positiven Auswirkungen eine gesunde Darmflora hat. In einer kleinen Gruppe lernen Sie praktische Tipps, die Sie direkt in Ihren Alltag umsetzen können. (Hinweis: Der Kurs gilt nicht als Therapie oder Empfehlungen bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen, hierfür wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.)

Nadine Herbinger, Ernährungsberaterin
Freitag, 21.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Kursraum oben
9,00 Euro

C331

Kritische Nährstoffe

Optimale Versorgung in der modernen Ernährung

In diesem Kurs lernen Sie, warum viele Menschen heute unter Nährstoffmängeln leiden und wie Sie dem vorbeugen können. Ziel des Kurses ist es, Ihnen ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Mikronährstoffen zu vermitteln. Sie erfahren, wie sich der Nährstoffgehalt in Lebensmitteln über die Jahre verändert hat und welche Auswirkungen dies auf unsere Gesundheit haben kann. Der Kurs behandelt die wichtigsten kritischen Nährstoffe, deren Funktionen im Körper und wie Sie eine ausreichende Zufuhr sicherstellen können.

Nadine Herbinger, Ernährungsberaterin
Freitag, 28.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Kursraum unten
9,00 Euro

C340

Straußenfarm und Warturm Schaaflheim

Wanderung über 7 km und Führung, Treffpunkt mit PKW auf dem Schloßplatz Hardheim um 09:00 Uhr, es werden möglichst Fahrgemeinschaften gebildet.

Anmeldung bis 11.05.2025 erforderlich bei Wanderführer Joachim Lutz Tel. 09340 929344, werktags ab 18 Uhr, oder über www.odewaldklub-hardheim.de

In Kooperation mit dem Odenwaldklub Hardheim

Sonntag, 18.05.2025, 08:30 - 18:00 Uhr
Hardheim, Treffpunkt Schloßplatz
gebührenfrei



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!



C347

Golf lernen

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, 28.06.2025 bis 26.07.2025,

16:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine

Walldürn, Golfschule, Am Mühlweg 9,

Glashofen-Neusass

65,00 Euro



© Foto: Golfschule Glashofen-Neusass

C501

Limons - klein, aber oho

Hülsenfrüchte sind ein echtes Allround-Talent. Sie sind reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Eiweißen und somit perfekt für eine vollwertige Ernährung. Sie werden in Deutschland angebaut und sind damit regional verfügbar. Es gibt sie in verschiedenen Farben und Sorten: ob rote Limons, grüne Limons oder Belugalimons. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, wie sie die kleinen Eiweißbomben in Ihrer Ernährung vielfältig einsetzen können. Von Bratlingen über Salsa und Suppen bis hin zu Desserts ist hier alles dabei, was das Herz begehrt.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 11.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

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

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 Euro

C502

Süße Versuchung

Datteln neu erkennen

Datteln sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Ballaststoffen - ideal für eine gesunde Ernährung! Darüber hinaus lassen sich aus den kleinen Wunderbomben köstliche Snacks zubereiten, die „sündhaft“ gut schmecken. In diesem Kurs lernen Sie z. B. wie Energyballs, Raw Cakes oder etwa Karamell hergestellt werden.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 28.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

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

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 Euro

C503

Build your bowl

Bowls sind nicht nur seit langem ein modischer Trend, sondern auch vielfältig, vollwertig und lecker. Die Kombination aus verschiedenen Toppings und Dressings machen sie zu einer wahren Geschmacksexplosion. Vor allem im Sommer sind sie bei heißen Temperaturen eine perfekte Mahlzeit. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zu den Bausteinen einer Bowl und kreieren Ihre eigene Bowl. Freuen Sie sich auf aromatische und bunte Ergebnisse.

Larissa Kappes, Lehrerin

Freitag, 27.06.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Buchen, Abt-Bessel-Realschule,

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

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 10,00 Euro

C504

Französische Küche

ein feines Menü

Schlemmen wie Gott in Frankreich - ein alter Satz - und doch verbunden mit so viel Geschmack, Raffinesse und Hingabe. Wir kochen ein „Le plat du jour“ - ein kleines Menü, klassisch französisch. Meditieren Sie auf die kulinarische Art.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 09.05.2025, 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. 15,00 Euro



© Foto: KI-generiert

C510

Mediterrane Küche schnell und frisch

In der Küche duftet es nach Sonne und Meer - das Beste für liebe Freunde! Wer sich auf qualitativ hochwertige und aromareiche Zutaten beschränkt, kann auch Gerichte mit außergewöhnlichem Aroma aus wenigen Lebensmitteln zaubern. So stehen im Handumdrehen sonnige Mittelmeergerichte auf dem Tisch, die relativ rasch zubereitet sind. Viel Freude beim gemeinsamen Kochen und Genießen!

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin
Hauswirtschaft*

Dienstag, 08.04.2025, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfingen, Schule, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 12,00 Euro

C511

Mediterrane Küche schnell und frisch

*Gudrun Mackert, Fachlehrerin
Hauswirtschaft*

Donnerstag, 10.04.2025, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfingen, Schule, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 12,00 Euro

C513

Fernweh für Genießer

Die bunte Küstenküche von Jamaika & Co.

Gelb, Rot, Grün - das karibische Essen ist ebenso farbenfroh wie vielfältig. Neue Aromen entdecken und herrlich feurige Gewürze - es erwartet uns ein Fest der Vielfalt und unsere Sinne tanzen! Lasst uns gemeinsam eintauchen in pure Lebensfreude - Good vibes am Esstisch garantiert.

Gudrun Mackert, Fachlehrerin

Hauswirtschaft

Dienstag, 22.07.2025, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfingen, Schule, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 12,00 Euro

C514

Fernweh für Genießer

Die bunte Küstenküche von Jamaika & Co.

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 24.07.2025, 18:30 - 22:30 Uhr

Höpfingen, Schule, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 12,00 Euro



© Foto: KI-generiert



C520

Projekt Wilde Sau Kochkurs Wildschwein

Kennen Sie die beste Methode Fleisch in guter Qualität zu essen? Richtig: Wild! In diesem Kurs kümmern wir uns genauer gesagt ums Wildschwein.

Zwar können wir nur in der Theorie vom Jagen und Zerwirken sprechen, aber einige der Fleischteilstücke können wir zerlegen und schmackhaft verarbeiten. Das Hand-Out hilft Ihnen mit vielen Rezepturen auch später noch, die hohe Qualität des Wildfleisches genießen zu können. Auf eine gemeinsame Jagd nach dem besten Geschmack!

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 14.03.2025, 18:30 - 22:30 Uhr

Mudau, Grundschule, Lehrküche,

Franz-Bingler-Str. 7

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 20,00 Euro

C530

Schnell, einfach, lecker!

Kleine Gerichte für den täglichen Einsatz

Sie haben nur 10 Minuten zum Kochen? Super, wir brauchen nur 8! Lernen Sie schnelle, wandelbare Gerichte für den täglichen Einsatz. Abwechslungsreich, lecker und ausgewogen präsentiert sich die "Schnelle Küche" um Zuhause selbst und gut zu kochen.

Michael Sättele, Küchenmeister

Freitag, 11.07.2025, 18:30 - 22:30 Uhr

Osterburken, Schule am Limes,

Galgensteige 15, Lehrküche

21,00 Euro + Umlage für Lebensmittel

ca. 15,00 Euro



Folgen Sie uns auf
Instagram und Facebook!

