



„DIE VHS MACHT GESÜNDER!“

... belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Gesundheit · Spezial	2
Waldbaden	4
Entspannung · PMR · AT · MBSR.....	4
Feldenkrais.....	4
Yoga	5
Qigong · Tai Chi	7
Meditation	8
Rückenfit · Wirbelsäulengymnastik	8
Pilates	9
Fitness · Konditionsgymnastik · BBP	10
Selbstbehauptung.....	11
Wassergymnastik · Aquafitness.....	12
Feng Shui · Gesundheitspflege	12
Köstliches · Gesundes aus aller Welt	12



GESUNDHEIT • SPEZIAL

N 30010W

Stand des Wissens: Was steckt hinter der Alzheimer-Krankheit? Online-Vortrag

Prof. Dr. Roland Brandt, Neurobiologie der Universität Osnabrück

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

Die Teilnahme ist wahlweise im vhs-Gebäude (Raum 22) oder an Ihrem eigenem PC, Tablet oder Smartphone möglich.

Donnerstag, 22. Okt. 2020, 19 bis 20 Uhr vhs, Raum 22
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

N 30015W

Depression/Burnout - tatsächliche Erkrankung oder New-Age-Trend? Online-Vortrag

Prof. Dr. Rainer Rupprecht, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen.

Die Teilnahme ist wahlweise im vhs-Gebäude (Raum 22) oder an Ihrem eigenem PC, Tablet oder Smartphone möglich.

Donnerstag, 5. Nov. 2020, 19 bis 20 Uhr vhs, Raum 22
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

N 30020W

Chronische Atemwegserkrankungen Online-Vortrag

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals, Direktor der Klinik für Innere Medizin V, Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Universitätsklinikum des Saarlandes

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beim Asthma bronchiale besteht oft eine Allergie, hier wurden in den letzten Jahren neue Therapien entwickelt, so dass bei den meisten Betroffenen ein guter Therapieerfolg erreicht werden kann. Die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist die Folge des Rauchens, auch Umwelteinflüsse spielen hier eine Rolle. Grundpfeiler der Therapie bilden die Einatmung von Medikamenten, die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich das Beenden des Rauchens.

Die Teilnahme ist wahlweise im vhs-Gebäude (Raum 22) oder an Ihrem eigenem PC, Tablet oder Smartphone möglich.

Montag, 25. Jan. 2021, 19 bis 20 Uhr vhs, Raum 22
EUR 7,50. Anmeldung erforderlich

N 30023

Diabetes - Ursachen, Symptome und Therapie Vortrag

Dr. Eva Schenk und Dr. Helmut Kopp

Weltweit steigt die Zahl der Zuckerkranken beständig an und entwickelt sich zu einem Kostenfaktor, der die Funktionsfähigkeit des Gesundheitswesens der „zivilisierten Welt“ in Frage stellen droht. In Europa nimmt Deutschland mit mehr als 7 Millionen Diabetikern eine Spitzenposition unter den europäischen Ländern ein. Experten gehen davon aus, dass es noch viel mehr werden.

Die meisten Betroffenen leiden unter dem Typ 2 dieser Krankheit, dem so genannten Altersdiabetes. Er tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf und weist einen deutlichen Zusammenhang mit der in einer Wohlstandsgesellschaft üblichen Lebensweise auf. Fachleute schätzen, dass weitere drei bis vier Millionen Menschen in unserem Land an Diabetes leiden, ohne dies zu wissen. Eine ausreichende Kenntnis über diese Krankheit und ihre Zusammenhänge mit der allgemeinen Lebensführung und anderen Begleiterkrankungen ist unerlässlich. Durch Änderung

der Lebensweise (zum Beispiel Abbau von Übergewicht) können Betroffene den Ausbruch der Krankheit verhindern oder zumindest hinauszögern.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referenten Fragen zu stellen. Dr. med. Eva Schenk ist Fachärztin für Innere Medizin und Diabetologie am MVZ Crailsheim. Die Moderation übernimmt Dr. med. Helmut Kopp, Facharzt für Allgemeinmedizin und Vorsitzender der Ärzteschaft Crailsheim.

Ein Angebot in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Donnerstag, 15. Okt. 2020, 19:30 bis 21 Uhr vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

N 30024

Rückenschmerzen - Ursachen, Symptome und Therapie Vortrag

Dr. med. Christoph Wierscher, Leitender Arzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie, Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd, Dr. Helmut Kopp

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Ursachen sind andauernde Belastungen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht. Wann sind es Bagatellen, wann ein Warnsignal?

So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. In den meisten Fällen kann dem Patienten auf konservativem Wege geholfen werden. Unter bestimmten Umständen ist eine Operation erforderlich.

Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an die Beschwerden des Patienten angepassten Therapie werden erläutert; klare Kriterien für den selbstbestimmten Umgang mit den unüberschaubaren Meinungen der Medien vermittelt.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referent Fragen zu stellen. Der Referent ist Leitender Arzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie im Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd. Die Moderation übernimmt Dr. med. Helmut Kopp, Facharzt für Allgemeinmedizin und Vorsitzender der Ärzteschaft Crailsheim.

Ein Angebot in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Donnerstag, 5. Nov. 2020, 19:30 bis 21 Uhr vhs, Konvent
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

N 30054

Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität - gesunder Fettabbau und Gewichtsverlust
Zweiteiliges Seminar

Tim Messerschmidt

Sportwissenschaftler Tim Messerschmidt präsentiert theoretischen Grundlagen zu den Themen körperliche Aktivität, körperliches Training und Ernährung sowie (nachhaltige) Methoden zur Veränderung der Körperkomposition (Fettabbau, Gewichtsverlust, Muskelmassenzunahme etc.). Darüber hinaus werden theoretische und praktische Tipps für das individuelle Trainings-, Bewegungs- und Gesundheitsmanagement gegeben.

Es ist zu beachten, dass im Rahmen der Veranstaltung lediglich Methoden zur Veränderung der Körperkomposition vorgestellt werden, die den Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekt berücksichtigen.

Zielgruppen sind aktive und weniger aktive Personen, die gesünder und fitter sein wollen, Sportler*innen, junge wie ältere Menschen.

Samstag, 17. Okt. 2020, 13:30 bis 16:45 Uhr,
Sonntag, 18. Okt. 2020, 13:30 bis 16:45 Uhr
vhs, Konvent
EUR 49,00 inkl. Unterlagen

N 30056

Gesundheitsorientiertes körperliches Training: Grundlagen, Methoden, Diagnostik, Steuerung
Zweiteiliges Seminar

Tim Messerschmidt

Sportwissenschaftler Tim Messerschmidt stellt auf der Grundlage allgemeiner trainingsspezifischer und biologischer Aspekte methodische und diagnostische Maßnahmen für ein gesundheitsorientiertes körperliches Training vor. Ferner werden theoretische und praktische Tipps für die individuelle Trainingssteuerung (Planungs-, Kontroll- und Auswertungsaspekte, Intensitätssteuerung etc.) gegeben.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen des Konditionstrainings
- Biologische (trainingsphysiologische und biomechanische) Grundlagen des Körpers
- Methoden des Konditionstrainings
- Diagnostik der sportmotorischen Fähigkeiten
- Trainingssteuerung

Zielgruppen sind körperlich aktive Personen, die gesünder und fitter werden wollen, Sportler*innen und Trainer*innen, Studierende und Azubis.

Samstag, 17. Okt. 2020, 9 bis 12:15 Uhr,
Sonntag, 18. Okt. 2020, 9 bis 12:15 Uhr
vhs, Konvent
EUR 49,00 inkl. Unterlagen

GESUNDALTERN@BW

Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw, zu dem die folgenden Online-Vorträge gehören, möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Die folgenden vier Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer.

Damit Sie sich aktiv beteiligen können, gibt es für die Veranstaltung eine digitale Pinnwand. Dort können Sie Fragen stellen, Ihre Erfahrungen teilen, finden Sie weitere Links, oder können Ihre Rückmeldung zur Veranstaltung geben. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

N 30030W

Gesundheits-Apps
Online Vortrag

Oliver Buttler, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler: Mit Hilfe von Apps die eigenen Vitaldaten erfassen oder seine ärztlich verordneten Trainingserfolge dokumentieren? Heute, kein Problem. Gesundheits-Apps halten immer mehr Einzug in das tägliche Leben.

Der Vortrag setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer, insbesondere von Gesundheits-Apps.

Dienstag, 20. Okt. 2020, 18 bis 19:30 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
Kostenfrei
Anmeldung erforderlich

N 30032W

Medizintechnologie in der Pflege
Online Vortrag

Dr. Julia Inthorn, Medizinethikerin, Direktorin Zentrum f. Gesundheitsethik Loccum

Die Entwicklung neuer technischer Hilfsmittel in der Pflege schreitet schnell voran. Neben der Unterstützung von Pflegekräften in Dokumentation und Materialmanagement, können technische Geräte zunehmend direkte Pflegeaufgaben

übernehmen. Der Einsatz von Technologie in der Pflege wirft viele Fragen auf, die nicht nur pflegebedürftige Personen und deren Angehörige, sondern auch Pflegenden und die gesamte Gesellschaft betreffen. Der Vortrag zeigt, was aktuell an technischen Lösungen in der Pflege möglich ist und nimmt gleichzeitig ethischen Fragen und sozialen Herausforderungen durch die Digitalisierung in der Pflege in den Blick.

Donnerstag, 19. Nov. 2020, 16 bis 17:30 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
kostenlos
Anmeldung erforderlich

N 30034W

Elektronische Patientenakte
Online Vortrag

Jörg Marquardt, Gematik Gesellschaft für Telematikanwendungen der Gesundheitskarte

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist das zentrale Element der vernetzten Gesundheitsversorgung und der Telematikanstruktur. Spätestens ab Jan. 2021 müssen die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten eine solche ePA anbieten. Damit ist eine fall- und einrichtungübergreifende Dokumentation möglich. Die ePA unterstützt außerdem den Notfalldatensatz und den elektronischen Medikationsplan sowie elektronische Arztbriefe. Der Vortrag gibt einen Überblick über den Aufbau, Inhalte und Funktionen der ePA und zeigt ganz praktisch den Nutzen mit seinen Vor- und Nachteilen auf.

Donnerstag, 10. Dez. 2020, 16 bis 17:30 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
kostenlos
Anmeldung erforderlich

N 30036W

Zuhause Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung
Online Vortrag

Anja Schwarz, Geschäftsführerin Landesseniorenrat Baden-Württemberg e. V., Bernhard Peitz, Senioren Online Reichenbach/Fils

Wir werden immer älter und bleiben länger gesund und fit. Das bietet die Möglichkeit, lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen und sich in seinem gewohnten und bekannten Umfeld zu bewegen. Um dieses Wohnen im Alter digital zu unterstützen und die eigene Selbstbestimmung möglichst lang zu erhalten, gibt es eine Vielzahl an technischen Systemen. Diese sind in der Lage Alltagsaufgaben zu übernehmen und dadurch das tägliche Leben zu erleichtern. In diesem Vortrag möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen diese Konzepte und Produkte einmal genauer anschauen und ermögli-



chen, sich selbst ein Bild über den persönlichen Nutzen solcher Anwendungen zu verschaffen.

Dienstag, 26. Jan. 2021, 16 bis 17:30 Uhr
An Ihrem eigenen Rechner
kostenlos
Anmeldung erforderlich

WALDBADEN

N 301010

Shinrin Yoku - Waldbaden **Einführungsvortrag mit Praxisteil im Spitalpark**

Cinzia Faraci

Das Eintauchen in die angenehme Atmosphäre des Waldes mit würzigen Gerüchen, mildem Licht, klarer Luft und unter den Füßen federndem Boden tut gut. Die große Wirkung der Natur auf den Menschen haben japanische Forscher bereits Anfang der Neunzigerjahre erkannt und den Begriff „Shinrin Yoku“ geprägt, was in etwa mit „Waldbaden“ übersetzt werden kann.

Die Referentin geht in diesem Einführungsvortrag auf Ablauf und gesundheitliche Effekte des Waldbadens ein. Anschließend gibt es im Praxisteil die Möglichkeit, das Waldbaden im Spitalpark selbst auszuprobieren. Es sind keine körperlichen Anstrengungen oder sportliche Aktivitäten vorgesehen, vielmehr geht es um Achtsamkeit, also darum, bewusst im Wald zu verweilen und sich mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken.

Donnerstag, 1. Okt. 2020, 19 bis 21 Uhr
vhs, Konvent
EUR 13,50 (bei 6 bis 12 Personen)

AUTOGENES TRAINING · PMR · ENTSPANNUNG

N 301020

Autogenes Training

Gabriele Gleixner

Autogenes Training ist eine der anerkanntesten Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung und um gesund zu bleiben. Durch die Schritt für Schritt eingeübten Autosuggestionsformeln erlangen wir einen körperlichen und seelischen Entspannungszustand. Einmal gelernt, kann uns die Technik des Autogenen Trainings helfen mit stressigen Situationen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Ärger, usw. besser zurecht zu kommen. Autogenes Training verhilft uns zu einer ganzheitlichen Entspannung von Körper, Seele und Geist.

An diesen 8 Abenden ist viel Platz für Übungssequenzen (Grund u. Mittelstufe), geführte Meditationen, Austausch und verschiedenste Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, warme Socken, evtl. Getränk(alkoholfrei)

freitags, 18 bis 19:30 Uhr

Beginn: 16. Okt. 2020, 8-mal
Womans Fitness, Haller Str. 181, Kursraum
EUR 71,00 (bei 6 bis 10 Personen)

N 301025

Märchen & mehr **Entspannungsabend für Frauen**

Regine Carl

Ein ganzheitlicher Märchenabend für Frauen mit Entspannungselementen, Klängen und etwas Leckerem für den Gaumen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

Donnerstag, 29. Okt. 2020, 19:30 bis 21:30 Uhr
vhs, Raum wird noch bekannt gegeben
EUR 16,50 (bei 5 bis 10 Personen)

N 301030

Entspannungskurs **mit Progressiver Muskelentspannung**

Elke Pommert, Heilpraktikerin

Eingebettet wird die Progressive Muskelentspannung in verschiedene Übungen aus den Bereichen Yoga, Qigong, Eurhythmie und Meditation. Erlernt werden einfache Übungen, die zu Hause durchgeführt werden können, mit dem Ziel, auch in Stresssituationen wirkungsvoll zu entspannen.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, kleines Kissen, Wollsocken.

donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 22. Okt. 2020, 6-mal
vhs, Raum 31
EUR 38,00 (bei 5 bis 10 Personen)

N 301035

Entspannungskurs **mit Progressiver Muskelentspannung**

Elke Pommert, Heilpraktikerin

Eingebettet wird die Progressive Muskelentspannung in verschiedene Übungen aus den Bereichen Yoga, Qigong, Eurhythmie und Meditation. Erlernt werden einfache Übungen, die zu Hause durchgeführt werden können, mit dem Ziel, auch in Stresssituationen wirkungsvoll zu entspannen.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, kleines Kissen, Wollsocken.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr

Beginn: 13. Jan. 2021, 6-mal
vhs, Raum 31
EUR 38,00 (bei 5 bis 10 Personen)

N 301040

Entspannt in den Tag

Gabriele Zott, Heilpraktikerin

Finden Sie die Entspannungsmethode, die für Sie die beste ist! Atemübungen, Meditation sowie Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson, Übungen nach Feldenkrais und Stretch-Relax bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um Körper und Geist zu entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken.

freitags, 9 bis 10 Uhr

Beginn: 2. Okt. 2020, 11-mal
vhs, Raum 31
EUR 58,00 (bei 6 bis 10 Personen)

FELDENKRAIS

N 301210

Feldenkrais-Methode

Silvia Ofori

Haben Sie sich schon einmal mit der Ökonomie und Organisation von Bewegung beschäftigt? Mit der Feldenkrais-Methode geht das. Moshe Feldenkrais hat hunderte Bewegungsabläufe entwickelt, von denen Sie im Kurs einen Teil kennenlernen werden. Es geht immer um Beweglichkeit und Leichtigkeit von Bewegung, von der jeweils individuellen Situation ausgehend. Die Feldenkrais-Methode ist für alle da! Weil die Methode im Hintergrund all unserer Aktivitäten wirkt, sind ihre Anwendungsmöglichkeiten praktisch unbegrenzt. Sie können auf die unterschiedlichsten Aktivitäten übertragen werden: in Kunst oder Sport, für Arbeit oder Freizeit, bei Kindern wie älteren Personen, in Prävention und Rehabilitation.

montags, 19:45 bis 21 Uhr

Beginn: 19. Okt. 2020, 8-mal
Womans Fitness, Haller Str. 181, Kursraum
EUR 64,00 (bei 6 bis 10 Personen)

YOGA

N 301320

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Irene Seidel

Immer mehr Menschen entdecken Yoga für sich, als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.

Die Übungen meiner Kurse sind gekennzeichnet durch Detailgenauigkeit und Ausgewogenheit in allen Haltungen. Die uns als Hatha-Yoga bekannten Körperhaltungen und Atemübungen werden in den Kursstunden schrittweise aufgebaut, so dass Anfänger und Geübte gemeinsam am Kurs teilnehmen können. Der klar strukturierte Übungsstil orientiert sich am Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Hierbei spielen eine sorgfältige Auswahl der Haltungen, ihre Reihenfolge und die Art und Weise, wie geübt wird, eine wesentliche Rolle. Die Verwendung geeigneter Hilfsmittel wie Gurte, Klötze, Kissen, Stühle ermöglicht ein anatomisch korrektes Üben. Eine besondere Gelenkigkeit oder Kondition ist nicht erforderlich. Jede Übungsstunde wird mit einer Tiefenentspannung beendet. Wir üben in bequemer Kleidung, barfuß, auf rutschfester Matte. Auskunft bei der Kursleiterin unter Tel. 07951 7560.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Wollsocken, stabile Decke, kleines Handtuch.

montags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301322

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Irene Seidel

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Wollsocken, stabile Decke, kleines Handtuch.

montags, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301324

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Irene Seidel

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Wollsocken, stabile Decke, kleines Handtuch.

dienstags, 9 bis 10:30 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301326

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Irene Seidel

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Wollsocken, stabile Decke, kleines Handtuch.

dienstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301328

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Irene Seidel

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Wollsocken, stabile Decke, kleines Handtuch.

dienstags, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301330

Hatha-Yoga für Männer und Frauen

Irene Seidel

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, warme Wollsocken, stabile Decke, kleines Handtuch.

donnerstags, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 24. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301337

Hatha-Yoga

Jan-Eric Kaiser

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue

Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen. Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2020, 12-mal
Womans Fitness, Haller Str. 181, Kursraum
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200219-1178717) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301337Z

Hatha-Yoga

Jan-Eric Kaiser

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2021, 12-mal
Womans Fitness, Haller Str. 181, Kursraum
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200219-1178717) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301338

Hatha-Yoga

Jan-Eric Kaiser

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 30. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200219-1178717) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301338Z

Hatha-Yoga

Jan-Eric Kaiser

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

mittwochs, 20 bis 21:30 Uhr
Beginn: 13. Jan. 2021, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200219-1178717) (bei 7 bis 10 Personen)



N 301339

Yoga für Männer

Jan-Eric Kaiser

Obwohl Yoga von Männern entwickelt wurde, ist es bis heute in westlichen Gesellschaften fest in Frauenhand. Ein merkwürdiges Phänomen, denn Yoga stärkt nicht nur Psyche und Geist, sondern macht auch den Körper fit. Viele erstklassige Sportler und Athleten praktizieren Yoga, um stabiler, stärker und konzentrierter zu werden. Durch eine größere Dehnfähigkeit der Muskeln sowie flexiblere Gelenke und Sehnen lässt sich die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern, Verletzungen wird vorgebeugt. Yoga unterstützt beim Abnehmen und fördert den Muskelaufbau. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, durch die Kleingruppe kann der Kursleiter auf den individuellen Kenntnisstand eingehen.

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

sonntags, 10 bis 11:30 Uhr
Beginn: 11. Okt. 2020, 6-mal
vhs, Raum 31
EUR 49,50 (bei 6 bis 8 Personen)

N 301340

Hatha Yoga

Birgit Nagler

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200514-1200484) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301340Z

Hatha Yoga

Birgit Nagler

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

montags, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2021, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200514-1200484) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301342

Hatha Yoga

Birgit Nagler

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

donnerstags, 16:15 bis 17:45 Uhr
Beginn: 24. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200514-1200484) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301342Z

Hatha Yoga

Birgit Nagler

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

donnerstags, 16:15 bis 17:45 Uhr
Beginn: 14. Jan. 2021, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200514-1200484) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301344

Hatha Yoga

Birgit Nagler

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

freitags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200514-1200484) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301344Z

Hatha Yoga

Birgit Nagler

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Wollsocken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

freitags, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 15. Jan. 2021, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 83,00 (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200514-1200484) (bei 7 bis 10 Personen)

N 301350X

Yoga Fitness

Team Life and Art

Yoga Fitness ist eine abgewandelte Form der klassischen Lehre des Yogas. Es ist nicht an eine feste Abfolge von Haltungen gebunden. Somit erlaubt jede Sequenz einen eigenen Fokus und Schwerpunkt. Yoga Fitness fördert Beweglichkeit und Kraft, verleiht ein zentriertes und ruhiges Gefühl, strafft den Körper und sorgt für mehr Ausdauer und Vitalität. Die Übungen können körperliche sowie mentale Spannungen lösen sowie die Konzentrationsfähigkeit fördern. Damit ist Yoga Fitness eine perfekte Ergänzung für sportbegeisterte Menschen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung. Duschen sind vorhanden.

montags, 18:30 bis 19:20 Uhr
Beginn: 12. Okt. 2020, 10-mal
Life and Art, Werner-von-Siemens-Str. 21, Crailsheim
EUR 60,00 (bei 3 bis 10 Personen)

N 301361

Energy-Yoga für Männer und Frauen

Eva Maria Kerkmann

Energy-Yoga verbindet unterschiedliche Yoga-Stile der traditionellen Formen mit modernen Elementen des Westens. Die Asanas (Übungen/Haltungen), in Verbindung mit Pranayama (Atemführung/Atemübung) ausgeführt, vermitteln ein besseres Körperbewusstsein. Mit stiller und dynamisch-aktiver Meditation erreichen wir schnell ein Loslassen alter Muster und Gedanken sowie eine Reduktion von Stress. Mehr Lebensfreude, Kreativität und Motivation sind die Belohnung. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke.



mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 30. Sept. 2020, 11-mal
vhs, Raum 31
EUR 82,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301361Z

Energy-Yoga für Männer und Frauen

Eva Maria Kerkmann

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke.

mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 13. Jan. 2021, 6-mal
Kinderhaus Regenbogen, Luise-Stirmlinger-Weg 1
EUR 44,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301363

Energy-Yoga für Männer und Frauen

Eva Maria Kerkmann

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Handtuch oder Decke.

donnerstags, 10:15 bis 11:30 Uhr
Beginn: 1. Okt. 2020, 11-mal
vhs, Raum 31
EUR 62,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301363Z

Energy-Yoga für Männer und Frauen

Eva Maria Kerkmann

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Handtuch oder Decke.

donnerstags, 10:15 bis 11:30 Uhr
Beginn: 14. Jan. 2021, 6-mal
vhs, Raum 31
EUR 34,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301365

Auftanken in der Mittagspause mit Energy-Yoga

Eva Maria Kerkmann

Mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen können Sie in diesem Mittagkurs auftanken, um mit mehr Energie und Gleichgewicht den restlichen Tag zu meistern. Wir dehnen und stärken besonders die verspannte Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Handtuch oder Decke.

donnerstags, 12 bis 13 Uhr
Beginn: 1. Okt. 2020, 11-mal
vhs, Raum 31
EUR 58,00 (bei 6 bis 10 Personen)

N 301365Z

Auftanken in der Mittagspause mit Energy-Yoga

Eva Maria Kerkmann

donnerstags, 12 bis 13 Uhr
Beginn: 14. Jan. 2021, 6-mal
vhs, Raum 31
EUR 31,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 301376

Kundalini-Yoga

Tanja Ziegler

Kundalini-Yoga ist eine Verbindung aus Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Die dynamischen Übungen erhöhen die Sensibilität für den eigenen Körper, fördern die Beweglichkeit und vermitteln ein Gefühl neuer Lebendigkeit. Kundalini-Yoga zeigt Wege zu mehr innerer Gelassenheit und fördert einen wachen, klaren Geist.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Woldecke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

donnerstags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 1. Okt. 2020, 11-mal
Freie Waldorfschule Crailsheim, Burgbergstr. 51, Bewegungsraum
EUR 82,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301376Z

Kundalini-Yoga

Tanja Ziegler

Kundalini-Yoga ist eine Verbindung aus Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Die dynamischen Übungen erhöhen die Sensibilität für den eigenen Körper, fördern die Beweglichkeit und vermitteln ein Gefühl neuer Lebendigkeit. Kundalini-Yoga zeigt Wege zu mehr innerer Gelassenheit und fördert einen wachen, klaren Geist.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Woldecke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

donnerstags, 19:30 bis 21 Uhr
Beginn: 14. Jan. 2021, 6-mal
Freie Waldorfschule Crailsheim, Burgbergstr. 51, Bewegungsraum
EUR 45,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 301395

Lachyoga für Neugierige für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Regine Carl

Lachyoga oder auch Hasya-Yoga ist ein sanftes Bewegungstraining aus Klatsch-, Dehn- und Streckübungen, kombiniert mit Atem- und Entspannungselementen und pantomimisch-spielerischen Lachübungen. Es hilft, die Ausschüttung von Stresshormonen zu reduzieren, fördert die Kreativität und stärkt das Selbstbewusstsein. Lachyoga regt Stoffwechsel und Kreislauf an, macht fit und schön und obendrein auch noch jede Menge Spaß! Es erwarten Sie bekannte und neue Lachübungen sowie Spiele und Elemente aus dem Bollywood-Dance. Entdecken Sie sich und Ihre „kindliche Verspieltheit“ neu und sagen hinterher gut gelaunt: „Selten so gelacht und gut gefühlt!“

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Jung und alt sowie auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenturnschuhe und ein Getränk.

montags, 19:30 bis 21:15 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2020, 3-mal
vhs, Raum wird noch bekannt gegeben
EUR 36,50 (bei 6 bis 10 Personen)

QI GONG • TAI CHI

N 301416

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Norbert Callies

Im Qigong verschmelzen langsame fließende Bewegungen mit dem Atem. Die Übungen sind belebend und harmonisierend zugleich. In diesem Kurs erlernen wir die Übungsreihe „Die Alchemie des Herzens“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Getränk.

montags, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: 28. Sept. 2020, 10-mal
Raum wird noch bekannt gegeben
EUR 79,00 (bei 6 bis 10 Personen)

N 301480

Tai Chi für Jedermann Schritt für Schritt

Norbert Callies

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Förderung der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der



Selbstverteidigung. Durch den meditativen und körperkräftigenden Aspekt ist Tai Chi Chuan sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Zur Einstimmung werden anfangs Qigong-Übungen gemacht, um den Alltag zu vergessen und die Konzentration auf das Taiji zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen und Getränk.

mittwochs, 10:30 bis 11:45 Uhr
Beginn: 30. Sept. 2020, 10-mal
Städtische Musikschule, Burgbergstr. 29,
Konzertsaal
EUR 79,00

N 301484

Tai Chi für Jedermann Schritt für Schritt

Norbert Callies

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Förderung der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. Durch den meditativen und körperkräftigenden Aspekt ist Tai Chi Chuan sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Zur Einstimmung werden anfangs Qigong-Übungen gemacht, um den Alltag zu vergessen und die Konzentration auf das Taiji zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen und Getränk.

mittwochs, 19 bis 20:30 Uhr
Beginn: 30. Sept. 2020, 12-mal
Kistenwiesenturnhalle
EUR 92,00 (bei 6 bis 15 Personen)

MEDITATION

N 301512

Meditation - Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Martin Noll

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei sich selbst-Sein“ ent-stresst uns und fördert die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. In diesem Seminar praktizieren wir verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich be-

quem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf dem Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum Verständnis und zur Wirkungsweise von Meditation.

Bitte tragen Sie bequeme Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (gefaltet, zur Sitzerrhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit.
Am Schluss wird ein Merkblatt ausgeteilt.

Samstag, 10. Okt. 2020, 14 bis 18 Uhr
vhs, Raum 31
EUR 39,50 (bei 8 bis 10 Personen)

RÜCKENFIT • WIRBELSÄULENGYMNASTIK

N 302005

Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Susi Buckel

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen: Die gelenkschonende Gymnastik in diesem Kurs stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke.

montags, 8:30 bis 10 Uhr
Beginn: 21. Sept. 2020, 12-mal
vhs, Raum 31
EUR 89,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302005Z

Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Susi Buckel

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke.

montags, 8:30 bis 10 Uhr
Beginn: 11. Jan. 2021, 5-mal
vhs, Raum 31
EUR 39,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302010

Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Christina Hirsch

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke.

donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 24. Sept. 2020, 12-mal
Christliches Zentrum der Volksmission (CZV),
Theodora-Cashel-Str. 5
EUR 89,50 (bei 7 bis 20 Personen)

N 302010Z

Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Christina Hirsch

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke.

donnerstags, 18 bis 19:30 Uhr
Beginn: 14. Jan. 2021, 5-mal
Christliches Zentrum der Volksmission (CZV),
Theodora-Cashel-Str. 5
EUR 39,00 (bei 7 bis 20 Personen)

N 302025

Rückenfit & Faszien

Jutta Neidlein-Strecker

In Kooperation mit dem TSV Crailsheim.

dienstags, 19 bis 20 Uhr
Beginn: 6. Okt. 2020, 16-mal
Jahnhalle
EUR 74,00 (bei 8 bis 25 Personen)

N 302029

Functional Training

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte eigene Sportmatte mitbringen.

dienstags, 17:45 bis 18:45 Uhr
Beginn: 6. Okt. 2020, 16-mal
Jahnhalle
EUR 74,00 (bei 7 bis 25 Personen)

N 302030

Rückenfit

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

mittwochs, 10:30 bis 11:30 Uhr
 Beginn: 7. Okt. 2020, 16-mal
 Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
 EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302031

Rückenfit

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

donnerstags, 20 bis 21 Uhr
 Beginn: 8. Okt. 2020, 16-mal
 Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
 EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302032

Rückenfit

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

freitags, 16:30 bis 17:30 Uhr
 Beginn: 9. Okt. 2020, 16-mal
 Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
 EUR 74,00

N 302060

Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Diana Steiner

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, soweit vorhanden bitte eigene Sportmatte mitbringen und bereits umgekleidet kommen.

montags, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 21. Sept. 2020, 13-mal
 Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32, Turnhalle
 EUR 65,50 (bei 7 bis 19 Personen)

N 302060Z

Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Diana Steiner

montags, 18 bis 19 Uhr
 Beginn: 11. Jan. 2021, 6-mal
 Käthe-Kollwitz-Schule, Salzburger Str. 32, Turnhalle
 EUR 30,50 (bei 7 bis 19 Personen)

N 302070

Gymnastik gegen Rückenbeschwerden

Maria Wagner

donnerstags, 9 bis 10 Uhr
 Beginn: 1. Okt. 2020, 16-mal
 vhs, Raum 31
 EUR 79,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302115

Senioren sport

Gudrun Fach

Für Bewegung ist es nie zu spät, sagen Mediziner. Regelmäßige Bewegung im Alter kann dafür sorgen, dass Sie gesünder altern, selbstständig und fit bleiben - körperlich wie geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Das Gute: auch in höherem Alter kann mit regelmäßiger Bewegung begonnen werden. Schritt für Schritt werden Sie unter Anleitung der Kursleiterin für Sie geeignete Übungen erlernen, die die Beweglichkeit fördern. Bitte mitbringen: Sportmatte, Hallenturnschuhe. Bitte bereits umgekleidet kommen (Sportkleidung oder bequeme Kleidung),

donnerstags, 16 bis 17 Uhr
 Beginn: 8. Okt. 2020, 8-mal
 Turnhalle Onolzheim, Talstraße 8
 EUR 36,00 bzw. EUR 32,50 für Mitglieder des Stadt seniorenrats (bei 7 bis 19 Personen)

N 302130

Gymnastik für Osteoporosegefährdete

Roswitha Fetzer

mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr
 Beginn: 30. Sept. 2020, 10-mal
 vhs, Raum 31
 EUR 45,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302140

Knieschule für Menschen mit Knieproblemen, Arthrose oder Kniegelenksprothese

Manuela Lungu

Dieser Kurs soll ein besseres Verständnis für das Knie vermitteln, die Muskulatur aufbauen und kräftigen, die Koordination schulen und schonend mobilisieren. Achtung: Nicht geeignet für Personen mit Gehhilfen! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Sport- schuhe und bequeme Sportkleidung/Kleidung.

montags, 17 bis 18 Uhr
 Beginn: 21. Sept. 2020, 12-mal
 Bürgertreff Roter Buck, Wolfgangstr. 46, Bewegungsraum
 EUR 76,00 (bei 6 bis 12 Personen)

PILATES

N 302300

Pilates

Sonja Kiefer

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, 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 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. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet! Bitte eigene Sportmatte und bequeme Kleidung (am besten Sporthose und T-Shirt und etwas zum Drüberziehen), ein Handtuch, etwas zum Trinken und evtl. warme Socken mitbringen.

dienstags, 9 bis 10 Uhr
 Beginn: 3. Nov. 2020, 12-mal
 Christliches Zentrum der Volksmission (CZV), Theodora-Cashel-Str. 5
 EUR 60,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302302

Pilates

Sonja Kiefer

Bitte eigene Sportmatte und bequeme Kleidung (am besten Sporthose und T-Shirt und etwas zum Drüberziehen), ein Handtuch, etwas zum Trinken und evtl. warme Socken mitbringen.

dienstags, 10:15 bis 11:15 Uhr
 Beginn: 3. Nov. 2020, 12-mal
 Christliches Zentrum der Volksmission (CZV), Theodora-Cashel-Str. 5
 EUR 60,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302310

Mit Pilates ins Wochenende

Sonja Kiefer

Bitte eigene Sportmatte, bequeme Kleidung (am besten Sporthose und T-Shirt und etwas zum Drüberziehen), ein Handtuch, etwas zum Trinken und evtl. warme Socken mitbringen.

freitags, 12:45 bis 14 Uhr
 Beginn: 6. Nov. 2020, 12-mal
 vhs, Raum 31
 EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)



N 302320

Pilates

Jutta Neidlein-Strecker

Das Besondere an Pilates ist, dass nicht einzelne Muskeln trainiert werden, sondern immer der gesamte Körper gefördert wird. Das Bindegewebe in Form der Faszien spielt hierbei eine wichtige Rolle für unsere Haltung und unsere Bewegungsmöglichkeiten. Wie sehen diese Verbindungen aus und wie kann ich sie in meiner Übungspraxis umsetzen? Wie kann ich meine Übungen sinnvoll modifizieren? Damit werden wir uns in Theorie und Praxis auseinandersetzen.

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

dienstags, 9:15 bis 10:15 Uhr
Beginn: 6. Okt. 2020, 16-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302322

Pilates

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

donnerstags, 18:45 bis 19:45 Uhr
Beginn: 8. Okt. 2020, 16-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302323

Pilates

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

montags, 17:15 bis 18:15 Uhr
Beginn: 5. Okt. 2020, 16-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302324

Pilates

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte eigene Sportmatte mitbringen.

mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: 7. Okt. 2020, 16-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 74,00 (bei 7 bis 15 Personen)



N 302410

**Bodytoning
Bauch-Beine-Po**

Christina Hirsch

Mit Bodytoning Bauch-Beine-Po formen und straffen wir die Figur mit einfachen und effizienten Übungen. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Dabei wird die Tiefenmuskulatur des Rückens, des Bauchs und des Beckenbodens gekräftigt. Dies führt zu einer besseren Haltung und Balance sowie zu einem verbesserten Körpergefühl. Bodytoning eignet sich auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Bitte Sportmatte, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

mittwochs, 16:30 bis 17:30 Uhr
Beginn: 23. Sept. 2020, 17-mal
Christliches Zentrum der Volksmission (CZV),
Theodora-Cashel-Str. 5
EUR 87,00 (bei 7 bis 20 Personen)

N 302415

**Bodytoning
Bauch-Beine-Po**

Christina Hirsch

Bitte Sportmatte, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

mittwochs, 17:45 bis 18:45 Uhr
Beginn: 23. Sept. 2020, 17-mal
Christliches Zentrum der Volksmission (CZV),
Theodora-Cashel-Str. 5
EUR 87,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302525

Fit-Mix

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Grup-

pe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: 8. Okt. 2020, 16-mal
Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26
EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302550

**Gymnastik für Frauen
Beweglich sein und bleiben ab 50**

Regina Queissner

Bewegung tut in jeder Lebenslage gut, denn sie steigert die Lernfähigkeit und erhöht die geistige Flexibilität. Frauen über 50 profitieren außerdem durch eine Linderung der typischen Symptome der Menopause. Wer Sport treibt, leidet weniger unter Hitzewallungen oder gefühlten Temperatursprüngen. Aber auch Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Problemen kann mit Bewegung begegnet werden.

dienstags, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2020, 16-mal
Realschule am Karlsberg, Gymnastikraum, UG
EUR 72,00 (bei 7 bis 15 Personen)

N 302560

Fitness-Cocktail

Sonja Kiefer

In diesem Kurs lassen wir die Sonne rein! Musik, die gute Laune bringt und Bewegung, die mit viel Spaß die Kondition fördert. Jede Stunde gibt es neue Ideen, um rundum fit zu werden oder zu bleiben. Der ganze Körper wird trainiert, mit Fokus auf Rücken- und Rumpfmuskulatur. Zeit für Stretch und Relax lässt alle entspannt nach Hause gehen.

montags, 18 bis 19:15 Uhr
Beginn: 2. Nov. 2020, 12-mal
Realschule zur Flügelaue, Turnhalle
EUR 74,00 (bei 7 bis 20 Personen)

N 302562

Fitness-Cocktail

Sonja Kiefer

Bitte eigene Sportmatte mitbringen.

mittwochs, 18 bis 19 Uhr
Beginn: 4. Nov. 2020, 12-mal
Jahnhalle
EUR 60,50 (bei 7 bis 25 Personen)

N 302575

Callanetics

Roswitha Fetzer

montags, 9:30 bis 11 Uhr

Beginn: 28. Sept. 2020, 10-mal

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

EUR 67,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302580

Faszientraining

Jutta Neidlein-Strecker

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz, das weder Anfang noch Ende kennt. Sie beeinflussen die Haltung und die Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Durch Bewegungsmangel, Überlastung oder Stress kommt es zu Umbauprozessen im Bindegewebe. Die Faszien, die sonst geschmeidig übereinander gleiten, verfilzen, werden spröder und verletzungsanfälliger. Schmerzen und Bewegungsprobleme können die Folge sein. Das Faszientraining erhöht die Belastbarkeit der Sehnen und Bänder und hält den Körper in Form. Wir dehnen, federn, spüren und beleben mit der Blackroll. Wer im Alltag und im Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun. Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr

Beginn: 6. Okt. 2020, 16-mal

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302581

Faszientraining

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte mitbringen: Isomatte.

freitags, 19 bis 20 Uhr

Beginn: 9. Okt. 2020, 16-mal

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302585

BBP

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

montags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 5. Okt. 2020, 16-mal

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302586

BBP

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

mittwochs, 9:15 bis 10:15 Uhr

Beginn: 7. Okt. 2020, 16-mal

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302587

BBP

Jutta Neidlein-Strecker

Bitte bereits in Sportkleidung zu Kurs kommen und unten vor dem Eingang warten, bis die Gruppe abgeholt wird. Notwendiger Sportbedarf wie Matte, Flexi Bars u.ä. kann für die Dauer des Kurses bei der vhs ausgeliehen werden.

freitags, 17:45 bis 18:45 Uhr

Beginn: 9. Okt. 2020, 16-mal

Jagstheim, Begegnungsstätte, Scheererstr. 26

EUR 74,00 (bei 7 bis 10 Personen)

TÄNZERISCHE GYMNASTIK • GO DANCE • ZUMBA

N 302620

Tanzen hält jung! (Corona-tauglich)

Balsam für Körper, Geist und Seele für Seniorinnen und Senioren

Susi Buckel

Schalten Sie schöne Musik ein: Wie wirkt das auf Ihren Körper? Entspannend! Man hat das Gefühl, die Musik in Bewegung umzusetzen. Außerdem ist Tanzen ein hervorragendes Gedächtnis- und Koordinationstraining.

Wir tanzen in der Gruppe nach Musik aus Folklore und Gesellschaftstanz. Alle Tanzformen sind leicht erlernbar. Die Fröhlichkeit des Tanzes gibt Energie für die ganze Woche. Man braucht für diese Tanzformen keinen festen Partner. Auch Alleinstehende können mitmachen.

dienstags, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: 29. Sept. 2020, 12-mal

vhs, Raum 31

EUR 54,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 302625

Go dance - Fit und aktiv in die besten Jahre! für junggebliebene Senior*innen

Susi Buckel

Wer mit den Beatles, Rolling Stones oder Tina Turner groß geworden ist, der fühlt sich auch heute noch nicht wirklich alt. Mit tollen Choreografien zu cooler Musik aus den 70ern und 80ern kommen Sie richtig in Schwung. Ganz nebenbei werden durch die Tanzbewegungen Koordinationsfähigkeit, Gleichgewicht sowie Herz und Kreislauf trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder Tanzschuhe, Getränk.

dienstags, 15:15 bis 16:15 Uhr

Beginn: 29. Sept. 2020, 6-mal

vhs, Raum 31

EUR 24,00 bzw. EUR 22,00 für Mitglieder des Stadtseniorenrats (bei 6 bis 10 Personen)

Im am 18. September begonnenen Zumba-Kurs N 302610 sind noch wenige Plätze frei. Eine Anmeldung ist nach wie vor möglich.

SELBSTBEHAUPTUNG

N 302715

Selbstbehauptungskurs für Frauen und Mädchen

Monika Hotel-Kosmalla

Viele Frauen kennen unerwünschte Annäherung, angstbesetzte Situationen oder körperliche Angriffe bzw. die Angst davor. Im Selbstbehauptungskurs erlernen und erarbeiten wir gemeinsam Strategien im Umgang mit diesen Situationen. Wir setzen uns mit Möglichkeiten auseinander, sich verbal, taktisch und körperlich zur Wehr zu setzen. Wir üben selbstbewusstes Auftreten, Grenzen setzen, Zivilcourage zeigen und das Organisieren von Unterstützung. Ebenso sind Abwehr-, Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken Teil des Kurses. Körperliche Fitness ist keine Bedingung, jede Frau ist mit ihren individuellen Voraussetzungen willkommen.

Die Kursleiterin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und durch den Verein „Toleranz durch Bildung e.V.“ lizenzierte Gewaltschutztrainerin für Frauen und Mädchen.

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Sportbekleidung.

donnerstags, 17:30 bis 19 Uhr

Beginn: 1. Okt. 2020, 4-mal

Eichendorffschule, Gymnastikraum

EUR 35,00 (bei 6 bis 12 Personen)



WASSERGYMNASTIK · AQUAFITNESS

N 302901

Wassergymnastik für Frauen und Männer

Christa Mack, Susi Buckel

freitags, 19:30 bis 20:15 Uhr
Beginn: 25. Sept. 2020, 12-mal
Hallenbad
EUR 53,50 zzgl. Hallenbadgebühr (bei 7 bis 20 Personen)

N 302906

Wassergymnastik für Frauen und Männer

Zita Fuchs, Sporttherapeutin

dienstags, 19:50 bis 20:30 Uhr
Beginn: 22. Sept. 2020, 12-mal
Hallenbad
EUR 53,50 zzgl. Hallenbadgebühr (bei 7 bis 20 Personen)

N 302920

Aqua-Gymnastik

Angelika Del Rio

Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner/-innen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert.

donnerstags, 16:45 bis 17:30 Uhr
Beginn: 24. Sept. 2020, 12-mal
Hallenbad
EUR 50,00 zzgl. Hallenbadgebühr (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200207-1175147) (bei 7 bis 15 Personen)

N 302921

Aqua-Gymnastik

Angelika Del Rio

donnerstags, 16:45 bis 17:30 Uhr
Beginn: 14. Jan. 2021, 10-mal
Hallenbad
EUR 42,00 zzgl. Hallenbadgebühr (Krankenkassenzuschuss bei AOK möglich, auch ZPP-zertifiziert, Kurs-ID: 20200207-1175155)

N 302925

Aquafitness für Frauen und Männer

Susi Buckel und Christine Mack

Bewegung, Wasser und Musik sind drei wichtige Elemente in unserem Leben. Aquafitness ist eine Kombination dieser drei Elemente. Tauchen Sie ein in ein gelenkschonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, verbunden mit viel Spaß. Ausdauer und Kraft werden trainiert, Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Dieses Gesundheitsangebot eignet sich für alle Altersgruppen, auch für Untrainierte und junge Mütter, die ihre Babypfunde im Wasser verlieren wollen.
Bitte beachten: es herrscht Maskenpflicht bis in die Schwimmhalle.

dienstags, 13 bis 13:45 Uhr

Beginn: 29. Sept. 2020, 15-mal
Hallenbad
EUR 66,00 zzgl. Hallenbadgebühr

N 302935

Aquafitness für Frauen und Männer

Christine Mack, Susi Buckel

Bitte beachten: es herrscht Maskenpflicht bis in die Schwimmhalle.

freitags, 20:45 bis 21:30 Uhr

Beginn: 2. Okt. 2020, 15-mal
Hallenbad
EUR 66,00 zzgl. Hallenbadgebühr

FENG SHUI · GESUNDHEITSPFLEGE

N 30410

Feng Shui - worauf es ankommt in Wohnung, Haus und Garten

Jochen Rubik, Feng Shui-Meister, Dipl.-Bauingenieur und Baubiologe

In welcher Weise haben Gebäude mit unserer Vitalität, unserem Befinden und Erfolg zu tun? Auf welche Dinge kommt es im Feng Shui wirklich an

und was ist lediglich Stil und Geschmacksache? Anhand von Praxisbeispielen wird dargestellt, welche Maßnahmen umgesetzt oder unterlassen werden sollten, um das Wohlbefinden zu steigern.

Donnerstag, 19. Nov. 2020, 19 bis 21:15 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 12,50 (bei 8 bis 16 Personen)

N 30416

Aromaöle in der Hausapotheke Praktische Tipps „vom Mückenstich bis zur Erkältungs-Vorbeugung...“

Hedwig Vordermayer, Lehrerin für Pflegeberufe

Sie lernen an diesem Abend eine Auswahl von ätherischen Ölen kennen, die als „Helfer“ in der Hausapotheke genutzt werden können. Wir sprechen unter anderem:

- die Wirkung einzelner Aromaöle
- praktische Anwendungsmöglichkeiten (z.B. Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Mückenstiche, Kopfschmerzen...)
- was ist bei der Anwendung zu beachten

Die Referentin Hedwig Vordermayer ist geprüfte Aromaeexpertin.

Dienstag, 24. Nov. 2020, 19 bis 21 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 11,50 (bei 6 bis 15 Personen)

KÖSTLICHES · GESUNDES AUS ALLER WELT

Auch in diesem Semester bietet die vhs Crailsheim wieder eine große Bandbreite an Koch- und Backkursen an. Diese finden bereits seit mehreren Jahren in der freundlichen Atmosphäre der Schulküche an der Geschwister-Scholl-Schule in Ingersheim, Ingersheimer Hauptstraße 50, statt (Ausnahmen sind gekennzeichnet). Die Küche ist mit mehreren Kochnischen ausgestattet, so dass alle Teilnehmer*innen gleichzeitig kochen oder backen können.

Vergessen Sie nicht, zu den Koch- und Backkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und kleine Behälter für Kostproben mitzubringen. Lebensmittelkosten werden vor Ort mit den Kursleiter*innen abgerechnet.

Bitte beachten: Bei Abmeldungen am Kurstag müssen neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten gezahlt werden.

N 30510

**Ayurvedisch kochen -
Lebensfreude pur!
Herbstküche**

Annette Eichberg

Welche Rolle kann eine gute Ernährung für unsere Gesundheit spielen? Wir erfahren, wie wichtig die Qualität und Herkunft der Lebensmittel und die Art der Zubereitung, der Tages- und Jahreszeiten sind. Wir kochen nach einfachen, leckeren Rezepten, saisonal und regional und genießen die Speisen dann bei einem gemeinsamen Abendessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gemüsemesser und kleine Behälter für Kostproben. Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 10. Okt. 2020, 15 bis 18:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 19,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30511

**Ayurvedisch kochen -
Lebensfreude pur!
Winterküche**

Annette Eichberg

Welche Rolle kann eine gute Ernährung für unsere Gesundheit spielen? Wir erfahren, wie wichtig die Qualität und Herkunft der Lebensmittel und die Art der Zubereitung, der Tages- und Jahreszeiten sind. Wir kochen nach einfachen, leckeren Rezepten, saisonal und regional und genießen die Speisen dann bei einem gemeinsamen Abendessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gemüsemesser und kleine Behälter für Kostproben. Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 21. Nov. 2020, 15 bis 18:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 19,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30512

**Ayurvedisch kochen -
Lebensfreude pur!
Winterküche**

Annette Eichberg

Welche Rolle kann eine gute Ernährung für unsere Gesundheit spielen? Wir erfahren, wie wichtig die Qualität und Herkunft der Lebensmittel und die Art der Zubereitung, der Tages- und Jahreszeiten sind. Wir kochen nach einfachen, leckeren Rezepten, saisonal und regional und genießen die Speisen dann bei einem gemeinsamen Abendessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gemüsemesser und kleine Behälter für Kostproben.



Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 16. Jan. 2021, 15 bis 18:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 19,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30515

**Herbstliches Gemüse
fermentieren**Margarete Sprenger, ärztlich geprüfte
Naturheilkunde-Beraterin DNB

Das kontrollierte Vergären von rohem Gemüse und anderen Nahrungsmitteln ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Unsere Vorfahren legten auf diese Weise in den erntereichen Jahreszeiten ihre Vorräte für die mageren Zeiten an. Heute wissen wir, dass bei der Fermentation alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten

bleiben und darüber hinaus weitere Vitamine durch natürliche Umbauvorgänge gebildet werden. Vitalstoffe und Milchsäurebakterien sorgen unter anderem dafür, dass Eisen aus der Nahrung besser aufgenommen wird. Immer mehr Menschen entdecken den Genuss, die positiven körperlichen Auswirkungen und die Freude am kreativen Zubereiten von Sauerkraut, Kimchi & Co. Beim Herstellen von zwei roten Fermenten lernen wir die Grundregeln des aufwertenden Haltbarmachens kennen.

Bitte mitbringen: großes scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, neue Küchen- oder Einmalhandschuhe. Lebensmittelkosten von ca. EUR 7,00 sowie Gläser für ca. EUR 5,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 31. Okt. 2020, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50 (bei 6 bis 10 Personen)



N 30518

Veganes Kimchi und würzige Fermente herstellen

Margarete Sprenger

Die koreanische Haltbarmachung wird bis heute von Generation zu Generation weitergegeben, jede Familie hat ihre eigene Rezeptur. Man nimmt an, dass das Fermentieren von Gemüse wie auch in anderen Kulturen dazu diente, es mit seinen vielen Vitaminen, Mineralien und Enzymen für die strengen Winter in dieser Region zu bevorraten. Heute wissen wir, dass bei dieser Art des Konservierens alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben und darüber hinaus weitere Vitamine durch natürliche Umbauvorgänge gebildet werden. Wer gerne scharf isst, wird hier zwei Varianten der Herstellung von milchsauer vergorenem Gemüse ohne Fischsauce kennenlernen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, großes scharfes Messer, neue Küchen- oder Einmalhandschuhe. Lebensmittelkosten von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Für Gläser fallen ca. EUR 5,00 an, für Gewichte ca. EUR 11,00.

Samstag, 12. Dez. 2020, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30520

**Live-Online-Kurs
Oktober - Das nachhaltige Menu des Monats**

Stephanie Lehmann

Was koche ich heute? Wer wünscht sich dafür nicht eine kreative und bequeme Lösung? Wir bieten dafür sogar eine umweltfreundliche, günstige und nachhaltige Variante. Nutzen Sie das Online-Kochen der vhs, um mit Spaß und in virtueller Gesellschaft etwas zu lernen, und zaubern Sie dabei Ihren Mitbewohnern zu Hause etwas Leckeres auf den Tisch. Die nachhaltige Küche passt sich voll dem regionalen und saisonalen Marktangebot an. Daher kochen wir immer mittwochs, damit Sie das Marktangebot für Ihren Einkauf nutzen können. Sie kochen gemeinsam mit der Dozentin in einer Webkonferenz ein schnelles und einfach umzusetzendes kleines Menü in Ihrer eigenen Küche. Konsequentermaßen nachhaltig bleiben wir dabei vegetarisch, auch weil dargestellt werden soll, wie kreativ und vielseitig der Einsatz von Gemüse ist. Die Rezepte werden für zwei Personen gekocht, für mehr Gäste brauchen Sie Hilfe beim Schnibbeln und Schälen.

Sie erhalten eine E-Mail mit dem Einladungslink zum Webinar, der Einkaufsliste und den notwendigen Vorbereitungen. Optional können Sie als theoretische Vorbereitung auf den Kocheinsatz das Cloud-Package „Nachhaltig kochen“ buchen. Darin enthalten sind ein Vortrag und verschiedene Dokumente.

In Kooperation mit der vhs Aalen.

Mittwoch, 21. Okt. 2020, 17:30 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 19,50

N 30521

**Live-Online-Kurs
November - Das nachhaltige Menu des Monats**

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 11. Nov. 2020, 17:30 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 19,50 (bei 1 bis 2 Personen)

N 30522

**Live-Online-Kurs
Dezember - Das nachhaltige Menu des Monats**

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 16. Dez. 2020, 17:30 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 19,50

N 30523

**Live-Online-Kurs
Januar - Das nachhaltige Menu des Monats**

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 20. Jan. 2021, 17:30 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 19,50

N 30525

**Jedes Kind kann essen lernen
Live-Webinar zur Ernährungserziehung**

Stephanie Lehmann

Wer träumt nicht davon, dass der Nachwuchs begeistert bei Tisch zu gesunden Lebensmitteln greift oder die Pausenbrotdose mit Vollkornbrot & Co. nicht grundsätzlich ungegessen wieder zurück nach Hause kommt. Dieser Kurs soll Ihnen die Grundlagen der Ernährungsentwicklung eines Kindes verständlich machen und wertvolle Handlungsstrategien für die ersten Jahre geben, vom Säugling bis zum Schulkind. Für den grundlegenden theoretischen Teil vermittelt Ihnen die erfahrene Dozentin in einem Webinar alles, was Sie über Ihr Kind und auch sich selbst wissen müssen, denn Eltern spielen beim Beobachtungslernen „Essen“ eine zentrale Rolle. Aber auch das gemeinsame Kochen ist ein wichtiges Instrument und daher kochen wir im zweiten Teil gemeinsam mit Ihren Kindern (ab

5 Jahren) in Ihrer Küche via Web ein kleines Gericht und wagen die ersten gemeinsamen Schritte mit den Kindern in der Küche. Natürlich können Sie auch ohne Kinder mitkochen und viel über die Küchenpraxis mit Kindern erfahren. 1. Termin: Webinar: Wie lernen Kinder Essen? Wie funktioniert eine gute Ernährungserziehung? Wie beteilige ich Kinder an der Nahrungszubereitung? Inkl. Vorbereitung auf den Praxisteil. 2. Termin: Live-Kochevent (Webinar) zu Hause: Es wird ein Hauptgang mit kleiner Rohkostvorspeise gemeinsam mit Ihrem Kind / Kindern zubereitet.

Sie erhalten eine E-Mail mit dem Einladungslink zum Webinar, der Einkaufsliste und den notwendigen Vorbereitungen (z.B. Küchengeräte). Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Webinar: Internetfähiger und mobiler Laptop, Tablet o.ä. mit Kamera und Mikrofon.

Dienstag, 20. Okt. 2020, 19 bis 21 Uhr,
Dienstag, 27. Okt. 2020, 16 bis 18 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 39,50 (bei 6 bis 8 Personen)

N 30526

**Kochen für Herdnerds
Live-Webinar**

Stephanie Lehmann

Haben Sie es auch satt, dass Ihr*e Partner*in Sie belächelt, weil Sie nicht kochen können? Möchten Sie sie/ ihn mächtig beeindrucken und mit einem leckeren Menü zu Hause überraschen? Wir helfen Ihnen dabei! In einem Live-Webinar stellen Sie ein kleines Menü her, das garantiert gelingt, einfach umzusetzen ist und Ihnen Anerkennung beschert. Machen Sie jemandem eine besondere Freude mit einem leckeren gemeinsamen Abendessen. Alle Informationen rund um den Kochabend und wie Sie sich optimal auf den ungewohnten Kücheneinsatz vorbereiten bekommen Sie im Voraus. Dann kochen wir zusammen Schritt für Schritt ein 3-Gänge-Menü: Aperitif, Suppe, Hauptgang mit Fleisch, Dessert. Dabei unterstützt Sie Ihre Kochkursleiterin live und individuell und beantwortet all Ihre Fragen. Das Menü kann warm gehalten werden, Sie haben also noch genug Zeit, den Tisch zu decken, bis Ihr Gast eintrifft. Wir wünschen guten Appetit und einen schönen Abend!

Sie erhalten eine E-Mail mit dem Einladungslink zum Webinar, der Einkaufsliste und den notwendigen Vorbereitungen (z.B. Küchengeräte). Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Webinar: Internetfähiger und mobiler Laptop, Tablet o.ä. mit Kamera und Mikrofon.

Freitag, 22. Jan. 2021, 17 bis 19:30 Uhr
Auf Ihrem eigenen PC, Tablet oder Smartphone
EUR 28,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30527

**Singleküche mit Spaß
Kochen und neue Freunde finden**

Stephanie Lehmann

Wir kochen Single-Rezepte, aber trotzdem zusammen. Lernen Sie nette Leute kennen und nehmen Sie interessante Rezepte für ihren Single-Alltag mit nach Hause. Zudem wird das Prinzip des Single-Wirtschaftens und die Vermeidung und der Umgang mit Resten und Vorräten thematisiert. Auch wenn wir Gerichte in kleinen Mengen herstellen, arbeiten wir zusammen und können nachher alle probieren. Damit der Abend zum Erlebnis wird, wechseln die Gerichte nach dem Speeddating Prinzip ab und jeder kann mehr als ein Rezept selbst ausprobieren. Anschließend verkosten wir die Gerichte bei einer kleinen Küchenparty.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Getränk. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12,00 EUR werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 18. Dez. 2020, 18 bis 22 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 22,50 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30528

**Ernährungsdetektive
für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Margarete Sprenger, ärztlich geprüfte
Naturheilkunde-Beraterin DNB

Was geschieht mit Spaghetti, Tomatensauce, Käse und Cola in meinem Körper? Warum werden Gorillas mit Blättern, Früchten und ein paar Insekten oder Ameisen satt? Was haben die Menschen vor 100 Jahren gegessen, als es noch keine großen Supermärkte gab? Wir gehen diesen Fragen nach, nehmen einige Lebensmittel genauer unter die Lupe und bereiten gemeinsam eine leckere Mahlzeit zu.

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 3,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte Schürze, Geschirrtuch, ein Lieblingsgetränk und Schreibzeug mitbringen.

Freitag, 13. Nov. 2020, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50 (bei 6 bis 8 Personen)

N 30530

Darm in Not?!

Margarete Sprenger

Forscher*innen fanden im Rahmen einer Studie zum Human Microbiome Project (HMP) heraus, dass die Artenvielfalt der im Darm lebenden Mikroorganismen bei Menschen in industrialisierten Ländern um ca. ein Drittel geringer ist als bei naturnah lebenden Völkern. Offensichtlich ha-

ben die Billionen Bakterien in und auf unserem Körper einen immensen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden: Verdauung, Steuerung des Nerven- und Immunsystems, Hormonbildung, Nährstoffproduktion und mehr ist nur dank dieser Organismen möglich, die von Anbeginn mit uns leben. Können wir „mit Messer und Gabel“ die Bakterien, die uns dienen, unterstützen? An diesem Nachmittag bekommen Sie sowohl einige Erkenntnisse aus der Forschung als auch Beispiele der Umsetzung in unseren Alltag „serviert“. Außerdem lernen Sie selbst tätig, wie man ein leckeres Ferment ansetzt, das Sie dann mit nach Hause nehmen und dort den Bakterien bei der Arbeit im Glas zuschauen können.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Küchenmesser und Sparschäler.

Samstag, 23. Jan. 2021, 14:30 bis 18 Uhr
vhs, Raum 01, EG, links
EUR 25,50 inkl. Lebensmittel- und Materialkosten (bei 6 bis 12 Personen)

N 30540

**3-Gänge-Menü inklusive mit
selbst gemachten Getränken
Bienenprodukte in der Kulinarik**

Natalie Gundel

Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen die Nutzung von Bienenprodukten beim Kochen kennen. Auch theoretisches Wissen zu Bienen und Bienenprodukten wird vermittelt. Die Menüauswahl richtet sich nach dem saisonalen Angebot an regionalen Produkten und berücksichtigt thematisch das Erntedankfest. Gemeinsam werden wir das Selbstgekochte genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Getränk. Kosten für die Lebensmittel in Höhe von EUR 15,00 pro Person werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 2. Okt. 2020, 17:30 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,00 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30541

**3-Gänge-Menü mit selbst
gemachten Getränken
Bienenprodukte in der Kulinarik**

Natalie Gundel

Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen die Nutzung von Bienenprodukten beim Kochen kennen. Auch theoretisches Wissen zu Bienen und Bienenprodukten wird vermittelt. Die Menüauswahl richtet sich nach dem saisonalen Angebot an regionalen Produkten und berücksichtigt thematisch den Advent. Gemeinsam werden wir das Selbstgekochte genießen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Getränk. Kosten für die Lebensmittel in Höhe

von EUR 15,00 pro Person werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Freitag, 4. Dez. 2020, 17:30 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,00 (bei 6 bis 10 Personen)

N 30550

**Deftige Snacks, pikantes
Fingerfood**

Nicole Beck, Konditormeisterin

Gebacken wird deftiges, pikantes Gebäck für Partys und andere festliche Anlässe. Aus verschiedenen Teigen stellen wir eine Vielfalt an Snackgebäcken in Form von Stangen, Kipfle, Fladen, Blooz, Schnecke und Taschen mit leckeren herzhaften Füllungen und Belägen her.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Wellholz und Vorratsbehälter. Lebensmittelkosten von ca. EUR 15,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 24. Okt. 2020, 14 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 19,00 (bei 7 bis 10 Personen)

N 30560

**Weihnachtsplätzchen
Alles auf einmal!**

Sonja Breuninger

Wie Sie weihnachtliche Leckereien ganz leicht selber herstellen können bzw. wie Ihnen diese noch besser gelingen, zeigt Ihnen in diesem Kurs Sonja Breuninger. In geselliger Runde stellen Sie gemeinsam mehrere Plätzchen-Variationen wie Mohnstangel, Dattel-Softies, Orangenblätter, Kokos-Limetten-Taler und Balleys-Kugeln her, die selbstverständlich allesamt mit nach Hause genommen werden können. Kinder dürfen nach Rücksprache mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, große Behälter für die Plätzchen und ein Getränk. Lebensmittelkosten von ca. EUR 14,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag, 27. Nov. 2020, 16 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 24,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 30561

**Weihnachtsplätzchen
Alles auf einmal!**

Sonja Breuninger

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, große Behälter für die Plätzchen und ein Getränk. Lebensmittelkosten von ca. EUR 14,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



Samstag, 28. Nov. 2020, 13:30 bis 18:30 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 24,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 30562

Weihnachtsplätzchen Alles auf einmal!

Sonja Breuning

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, große Behälter für die Plätzchen und ein Getränk. Lebensmittelkosten von ca. EUR 14,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Donnerstag, 19. Nov. 2020, 16 bis 21 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 24,50 (bei 7 bis 10 Personen)

N 30595

Gewürze fürs Gehirn

Margarete Sprenger

Wer schon mal bei akuten Zahnschmerzen auf eine Gewürznelke gebissen hat oder bei Muskelschmerzen eine Salbe mit Chili einmassiert hat, weiß bereits, welches Potenzial Gewürzen innewohnt. Als tägliche Begleiter in der Ernährung können die „bioaktiven Pflanzenstoffe“ auch eine Rolle für unser Gehirn spielen. So gibt es zum Beispiel Gewürze, die Konzentration und Gedächtnis fördern, andere können die Stimmung heben, wieder andere vermögen, Stressfolgen zu dämpfen. Mit allen Sinnen erforschen Sie die Geheimnisse von ausgewählten Gewürzen und bereiten ein Knuspergewürz, eine Suppe, ein Hauptgericht und eine Nascherei zu.

Zusammen mit dem Stadtseniorenrat Crailsheim.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Einmalhandschuhe, zwei kleine Vorratsgefäße. Lebensmittelkosten von ca. EUR 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Samstag, 9. Jan. 2021, 14:30 bis 18 Uhr
Geschwister-Scholl-Schule, Schulküche
EUR 20,50 (bei 6 bis 10 Personen)

Das Programm wird laufend aktualisiert. Beachten Sie immer auch die Kursrubriken auf der Website. Im Gesundheitsbereich ist es meist völlig problemlos, in einen laufenden Kurs einzusteigen. Ab dem vierten Termin werden die Kursentgelte anteilig berechnet.