

## Mutlangen Worddatei 1-24

### Treff für Frauen ab 50 +

#### Gespräche - Ideen - Hobbys

Brigitte Klammer

Der Kurs wendet sich an alle interessierten Frauen ab 50+, die mit einer veränderten Lebenssituation konfrontiert sind, sei es, dass die Kinder aus dem Haus gehen, die Frauen oder ihre Lebenspartner aus dem Berufsleben ausscheiden oder sie ihr Leben alleine bewältigen müssen. Der Kurs will Frauen ermutigen, im Gespräch mit anderen und in gemeinsamen Unternehmungen, neue Interessen zu entdecken. Das Programm richtet sich hauptsächlich nach den Wünschen und Anregungen der Teilnehmerinnen.

#### V100770

1 x Sa., 3.2., 15 - 18 Uhr

7 x Di., ab 27.2., jeweils 14 - 17 Uhr

Treffpunkt: St. Markus

Einheitspreis: EUR 56,-

### Malen mit Acryl, Aquarell oder Pastell

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Ein weit gefächertes Thema: im Haus, Garten und Ihrer idyllischen Umgebung finden Sie immer neue Motive, Anregungen und Ideen. Es macht Freude, in diese Bilderwelt einzutauchen. Die Kursleiterin bringt interessante Motive mit. Ihr eigenes Lieblingsmotiv ist herzlich willkommen.

Falls Fragen offen sein sollten: Tel. 07171-72803, Materialbesorgung ist möglich.

Mitzubringen sind: bevorzugtes Material, Pinsel in verschiedenen Größen, Mallappen, Malgrund: Leinwand, festes Papier, Pappe.

#### V207770

9 x Mi., ab 21.2., 18.30 - 21 Uhr

Mutlangen, Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 120,-

TN: 7-10

---

### Malen wie James Rizzi - bunt und schillernd

#### für Kinder von ca. 8-12

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Die unbeschwerten und komischen Arbeiten spiegeln die Lebensfreude des Künstlers wider und seinen grenzenlosen Sinn für Humor. Wir beginnen mit einer Zeichnung, dann benützen wir leuchtstarke Farben.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, evtl. Vesper und ein Getränk.

#### V207771A

Sa., 13.4., 10 - 12 Uhr

Mutlangen, Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

TN: 6-9

---

## Malen wie die Großen

### für Kinder von ca. 7-12

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Viele Künstler in der Kunstgeschichte malten in ausdrucksstarken und leuchtenden Farben. Wir entwerfen Stimmungsbilder und malen nach unseren eigenen Vorstellungen und lassen so unsere Fantasiewelt entstehen.

Die Dozentin bringt sämtliches Malmaterial mit (Leinwand und Acrylfarbe).

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, evtl. Vesper und ein Getränk.

#### **V207771B**

Fr., 1.3., 15 - 17 Uhr

Mutlangen, Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

TN: 6-9

#### **V207771C**

Fr., 26.4., 15 - 17 Uhr

Mutlangen, Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

TN: 6-9

## Ikebana

### Schönheit japanischer Blumenkunst

Luise Haugwitz

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Sie wird auch Kado (wörtlich „Blumenweg“) genannt. Die Unterschiede zwischen einfacher dekorativer Vorgehensweise und dem Gestalten eines Ikebana-Arrangements sind die asymmetrische Form und die Einbeziehung des „leeren“ Raumes in die Anordnung. Sie erlernen im Kurs das Gestalten mit wenigen Zweigen, Blättern und Blüten in den traditionellen, wie auch in modernen Formen des Ikebana.

Bitte mitbringen: Gästehandtuch, Gartenschere, Ikebana-Schale und Kenzan (Steckigel).

Schale und Kenzan können im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

#### **V209770**

Do., 29.2., 19.30 - 21 Uhr

Do., 14.3., 19.30 - 21 Uhr

Do., 18.4., 19.30 - 21 Uhr

Do., 6.6., 19.30 - 21 Uhr

Do., 4.7., 19.30 - 21 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 44,-

zzgl. Materialkosten

TN: 6-10

## Hatha-Yoga

Christine Rief, Yogalehrerin BYV

Hatha-Yoga, gezieltes Körpertraining mit Atem- und Entspannungsübungen, führt zu physischer und psychischer Harmonie. Dies bedeutet: Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Schönheit und seelische Ausgeglichenheit.

#### **V301770**

12 x Di., ab 20.2., 18 - 19 Uhr

Rathaus, Trauzimmer

Preis: EUR 69,-

## Wirbelsäulengymnastik

Susanne Schnurr, DTB-Rückentrainerin, Yoga Lehrerin, Pilates Trainerin

In diesem Kurs sollen durch gezielte krankengymnastische Übungen die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und damit die Wirbelsäule stabilisiert werden, um künftigen Beschwerden vorzubeugen. Entlastende Übungen sollen bestehende Schmerzen lindern. Sinn und Zweck dieser Übungsstunden ist es, den Teilnehmern ein Übungsprogramm zu zeigen, das täglich zu Hause durchgeführt werden kann und sollte. Hinweis: Die VHS-Wirbelsäulengymnastik-Kurse sind Teil der Primär-Prävention. Sie können die ärztlich verordnete krankengymnastische Einzeltherapie nicht ersetzen.

### V302770

15 x Mo., ab 19.2., 18 - 19 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 80,-

TN: 10-18

## Rücken mit Pilates 40+

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

### V302771A

12 x Di., ab 20.2., 17.45 - 18.45 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 64,-

TN: 10-16

---

## Bodystyling

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Bodystyling ist ein Kurs, der eine ganzheitliche Körperkräftigung bietet. Straffung der Problemzonen und darüber hinaus Kräftigung der oberen Partien. Der Kurs wird mit einfachen Elementen aus dem Aerobic und fetziger Musik gestartet. Es folgt ein intensives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Zur Musik wird hier die Kraft-Ausdauer gesteigert, die Koordination verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Eine anschließende Dehnung der beanspruchten Muskulatur lässt den Kurs entspannt ausklingen. Zielgruppe: Für alle, die unter Anleitung mit Spaß und Motivation ihre Muskulatur kräftigen wollen.

### V302771B

12 x Di., ab 20.2., 18.50 - 19.50 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

---

## Pilates

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Ein einzigartiges System aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welches Yoga und östliche Bewegungsformen kombiniert. In diesem ganzheitlichen Körpertraining werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen effizient gestärkt, gedehnt und geformt. Dominante Muskeln werden entspannt, um die tieferliegenden Muskelschichten zu erreichen und zu aktivieren. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von kontrollierter Atmung und langsamen, fließenden Bewegungen entsteht ein neues Körperbewusstsein.

### V302771C

12 x Di., ab 20.2., 20 - 21 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

---

## Einradkurs

### für Kinder von 7-12

Jochen Bühner

Beim Einrad fahren kann man sein Gleichgewicht, seine Reaktion und sein Rhythmusgefühl verbessern. Dies ist am besten im Kinder- und Jugendalter trainierbar, und bildet die Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit bis ins hohe Alter. Vorwärts- und rückwärtsfahren, springen, pendeln, paarweise oder im Kreis fahren oder aber in der Gruppe andere Kombinationen ausprobieren. Es spielt keine Rolle, ob man Anfänger oder Fortgeschrittener ist. Wer hat, kann sein Einrad mitbringen, wer keines hat, bekommt eines gestellt. Außerdem mitbringen sollte man bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinken, eine kleine Pausenmahlzeit und einen Fahrradhelm.

#### **V302773**

3 x Sa., ab 6.7., 9 - 11 Uhr

Hornberghalle

Preis: EUR 37,-

TN: 10-15

## Die ersten Wildpflanzen im Jahr

Helga Herkommer, zertifizierte Kräuterpädagogin

Im Frühjahr wachsen viele Wildpflanzen, wie z.B. Knoblauchsrauke, Scharbockskraut, Giersch, Wiesenschaumkraut und viele mehr. Diese liefern uns wichtige Mineralien und Vitamine, die unser Immunsystem anregen und stärken. Sie lernen diese Pflanzen zu bestimmen und deren Verwendung in der Küche. Diese Wildpflanzen wachsen vor Ort, sind völlig kostenlos und schmecken köstlich. Davon dürfen Sie sich selbst überzeugen und die mitgebrachten Versucherle, mit Wildpflanzen, probieren.

Bitte mitbringen: 3-4 Schraubgläser, eine Schere und witterungsbeständige Kleidung.

#### **V305770**

Mi., 17.4., 17 - 19 Uhr

Treffpunkt: Mutlangen, Mutlanger Forum

Preis: EUR 15,-

zzgl. Lebensmittelkosten ca. EUR 6,-

TN: 8-12

## Italienisch A2

Maria Cristina Graglia

Wir können nun schon ein wenig italienisch sprechen, was wir in diesem Kurs weiter üben wollen. Dabei werden wir gleichzeitig unsere Sprachkenntnisse vertiefen.

Lehrbuch: Chiaro! A2 ab Lektion 3.

#### **V409770**

15 x Mi., ab 21.2., 18.15 - 19.45 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 93,-

TN: 8-15

## Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife - Englisch

### Kommunikationsprüfung

#### Kurs in den Faschingsferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

Zur Vorbereitung auf die mündliche Kommunikationsprüfung werden Präsentationstechniken und kommunikative Aufgabenformen intensiv geübt.

#### U607770

Mo., 12.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Mi., 14.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Do., 15.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Fr., 16.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

---

## Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife - Mathematik

### Kurs in den Faschingsferien

Andreas Eisenhuth

#### U607771

Mo., 12.2., 9 - 12 Uhr

Mi., 14.2., 9 - 12 Uhr

Do., 15.2., 9 - 12 Uhr

Fr., 16.2., 9 - 12 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

---

## Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife - Mathematik

### Kurs in den Osterferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

#### U607772

Di., 2.4., 8 - 11 Uhr

Mi., 3.4., 8 - 11 Uhr

Do., 4.4., 8 - 11 Uhr

Fr., 5.4., 8 - 11 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

---

## Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife - Englisch

### Kurs in den Osterferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

#### U607773

Mo., 25.3., 11.20 - 14.20 Uhr

Di., 26.3., 11.20 - 14.20 Uhr

Mi., 27.3., 11.20 - 14.20 Uhr

Do., 28.3., 11.20 - 14.20 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 56,-