

# VHS Mutlangen 1-21

## **Intrigation**

**Kabarett mit Liza Kos**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mutlangen**

„Was glaub‘ ich, wer ich bin?!“ ist ein vielschichtiges Kabarett-Comedy Programm, das u.a. Liza Kos‘ eigene und eigentümliche Integration erzählt. Sei es über ihr Herkunftsland Russland, die Türkei oder ihre Wahlheimatland Deutschland.

Die Bühne ist Ihre Welt, in der sie sich herrlich erfrischend austobt und trocken-humorvoll, augenzwinkernd und mit Leichtigkeit mit vorherrschenden Klischees spielt. Denn die kennt Liza zu genüge. Schlagfertig und mit verblüffenden Wendungen spielt die Wahlaachenerin mit ihren drei Identitäten und dem Selbstverständnis der Frau. „Von Minirock und weiße Stiefel tragenden Russinnen, die Wodka trinken, über Türkinnen, die ihren Mann von hinten im Auge behalten, zu mülltrennenden Deutschen, wird jede Nation durch den Kakao gezogen.“

Durch ihre „integrationsbedingte Persönlichkeitsspaltung“ schlüpft das Multi-Kultitalent gekonnt in verschiedene Rollen und bietet einen unterhaltsamen Mix aus Persiflage, Parodie und Liedern.

Ein Programm voller Überraschungen und Kontraste.

Karten erhalten Sie ab sofort im Kundensekretariat der Gmünder VHS Tel.: 07171/92515-0, E-Mail: info@gmuender-vhs.de, www.gmuender-vhs.de - Auf Wunsch senden wir Ihnen die Karten gerne zu für EUR 2,- pro Versand

### **M201705**

Fr, 26.2., 20 Uhr

Einlass: 19 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 18,-

---

## **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.

### **P100701**

8 x Di., ab 2.3., 14 - 17 Uhr

TP 14.00 St. Stephanus

Preis: EUR 56,- (Einheitspreis)

TN: 10-20

---

## **Geistig fit im Alter**

Tosca Zastrow-Schönburg, Evolutionspädagogin und Praktische Pädagogin

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ Diese Aussage gilt schon lange nicht mehr. Heute weiß man, dass sich das Gehirn lebenslang weiterentwickelt und die Lernfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Im Vortrag werden neue Sichtweisen und Hintergründe über das Lernen aufgezeigt und vermittelt, welche Voraussetzungen das Gehirn braucht, damit es effizient lernen kann. Der Vortrag vermittelt lebhaft an praktischen Beispielen, wie sich mit einfachen Übungen das Gehirn trainieren lässt und Lernen auch als Senior/in Spaß machen kann.

Anmeldung erforderlich!

### **P105703**

Do, 22.4., 19 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 6,- (Einheitspreis)

---

## 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.

#### P207713

9 x Mi., ab 24.2., 18.30 - 21 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 120,-

TN: 7-10

## 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 etwas zu trinken.

#### P207714

Fr, 5.3., 15 - 17 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 10,- (ermäßigter S-Preis)

zzgl. Materialkosten: EUR 5,-

TN: 6-9

## Freies Malen mit Acryl- oder Aquarellfarben in der Kleingruppe

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Unter fachkundiger Leitung malen und experimentieren wir in einer Kleingruppe mit max. 5 Teilnehmer/innen. Wir malen in entspannter Atmosphäre alles, was Ihnen gefällt. Durch intensive Betreuung werden Sie zur persönlichen, künstlerischen Ausdruckform herangeführt.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Flachpinsel, Mallappen, Malspachtel und Leinwand, feste Pappe oder Papier. Es können auch „alte“ Bilder überarbeitet werden.

#### P207715

Sa, 13.3., 10.30 - 15 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 30,-

TN: 5

## Nähen für Nähbegeisterte

### mit und ohne Vorkenntnisse

Gretl Stühle

Eigene Ideen werden umgesetzt!

Mitzubringen sind: Stecknadeln, Näh- und Heftfaden, Schere, Maßband, Lineal, Schmitztheft, -papier und Stoff sowie eine Nähmaschine.

#### P209706

5 x Mi., ab 24.2., 19 - 22 Uhr

Hornbergschule, Haus 1

Preis: EUR 62,-

TN: 8-10

**P209707**

5 x Mi., ab 14.4., 19 - 22 Uhr  
Hornbergschule, Haus 1  
Preis: EUR 62,-  
TN: 8-10

---

**Ikebana****Schönheit japanischer Blumenkunst**

Luise Haugwitz

Ikebana ist mehr als bloße Dekoration. Die Ursprünge lassen sich bis ins 6. Jahrhundert zurückverfolgen. Aus einem anfänglichen Blumenopfer wurde im Laufe der Jahrtausende eine Art Wissenschaft, die die Augen für die Schönheit der Natur öffnen und den Weg zu innerer Harmonie zeigen soll. Im 19. und 20. Jahrhundert gelangte Ikebana auch nach Europa. Neben klassischen Ikebana-Techniken haben sich in den letzten Jahrzehnten auch moderne Richtungen entwickelt. Wir werden uns auch mit ein wenig Theorie beschäftigen, aber bereits am ersten Kursabend können Sie Ihr persönliches Ikebana-Gesteck mit nach Hause nehmen.

**P209708**

Do, 18.3., 19.30 - 21 Uhr  
Do, 22.4., 19.30 - 21 Uhr  
Do, 6.5., 19.30 - 21 Uhr  
Do, 17.6., 19.30 - 21 Uhr  
Do, 15.7., 19.30 - 21 Uhr  
Hornbergschule, Haus 3  
Preis: EUR 40,-  
zzgl. Materialkosten  
TN: 6-10

---

**Gitarrenkurs für Anfänger**

Herbert Hirsch

Wir lernen Liedbegleitung mit Akkorden in unterschiedlichen Tonarten, Anschlagstechniken und Rhythmen.

Gitarre bitte mitbringen.

**P213711**

10 x Mi., ab 3.3., 19 - 20.30 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 211  
Preis: EUR 83,-  
TN: 6-8

**Hatha-Yoga**

Elisabeth Schmid, Yogalehrerin

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

**P301750**

12 x Di., ab 2.3., 18 - 19 Uhr  
Rathaus, Trauzimmer  
Preis: EUR 69,-  
TN: 8-10

---

## **Müde, schlapp und energielos?**

### **Wege aus der Erschöpfungsfalle**

Claudia Frauenstein, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Burnout Beraterin

Was genau ist eigentlich Stress? Warum stresst mich manches, worüber meine Kollegen nur milde lächeln? Wie kann ich Stress begegnen? Was passiert in meinem Körper bei Stress? Antworten auf diese und ähnliche Fragen gibt Ihnen dieses Kompaktangebot.

Zu Beginn bekommen Sie eine kurze Einführung in theoretische Fragen und Zusammenhänge zum Thema Stress. Im zweiten Teil lernen Sie Übungen kennen, die Ihnen helfen stressresistenter zu werden. Den dritten Teil bildet die Entspannung. Es werden Ihnen unterschiedliche Entspannungsmethoden vorgestellt, so dass Sie die Methode finden können, die zu Ihnen passt. Ein Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

#### **P301752**

Fr, 16.4., 18 - 20 Uhr

Sa, 17.4., 10 - 13 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 211

Preis: EUR 43,-

TN: 5-12

---

## **Wirbelsäulengymnastik**

Susanne Schnurr, DTB-Rückentrainerin,

Yoga Lehrerin, Pilates Trainerin

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur (Schulter-/Armschmerzen, Nacken- und Kreuzschmerzen), die durch Fehlhaltungen im Alltag ausgelöst bzw. verschlimmert werden. 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.

#### **P302776**

15 x Mo., ab 1.3., 17 - 18 Uhr

Rathaus, Trauzimmer

Preis: EUR 80,-

TN: 8-10

#### **P302777**

15 x Mo., ab 1.3., 18 - 19 Uhr

Rathaus, Trauzimmer

Preis: EUR 80,-

TN: 8-10

---

## **Wirbelsäulengymnastik**

Rüdiger Bielsky, Physiotherapeut und Heilpraktiker

Hinweis: Die VHS-Wirbelsäulengymnastik-Kurse sind Teil der Primär-Prävention. Sie können die ärztlich verordnete krankengymnastische Einzeltherapie nicht ersetzen.

Bitte eine Unterlage mitbringen.

#### **P302781**

12 x Do., ab 4.3., 11 - 12 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

---

### **Rücken mit Pilates 40+**

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin

#### **P302778**

15 x Di., ab 2.3., 17.45 - 18.45 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 70,-

TN: 10-13

---

### **Pilates - Aufbaukurs I**

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin

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 bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung. Bei Pilates werden Körper und Geist in Harmonie gebracht. Figur-Extra: Speziell der Bauch wird fester, denn die Körpermitte wird bei allen Übungen mit einbezogen.

#### **P302779**

15 x Di., ab 2.3., 18.50 - 19.50 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 70,-

TN: 10-13

#### **P302780**

15 x Di., ab 2.3., 20 - 21 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 70,-

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 wer es sich in jungen Jahren aneignet, 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.

#### **P302782**

Sa, 6.3., 9 - 11 Uhr

Sa, 13.3., 9 - 11 Uhr

Sa, 27.3., 9 - 11 Uhr

Hornberghalle

Preis: EUR 37,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 10-15

---

### **Allerlei Leckerer aus dem Thermomix**

Andrea Lettenmeier

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Möglichkeiten aus. Vom Cocktail, mit dem Varoma-Dampfgarer bis hin zum Dessert. Interessante und leckere Rezepte.

Bitte mitbringen: Thermomix (falls vorhanden, bei Anmeldung zu zweit reicht ein Gerät), Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Kostproben zum Mitnehmen.

#### **P305735**

Mi, 5.5., 18 - 21 Uhr  
Dorfhaus in Pfersbach  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten EUR 12,-  
TN: 6-8

---

### **Indische Küche**

Susan Feifel

Die Dozentin Susann Feifel (geborene Vaz) ist in Südindien geboren und aufgewachsen.

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Gefäße für Kostproben und ein Getränk mitbringen.

#### **P305736**

Fr, 11.6., 18.30 - 21.30 Uhr  
Hornbergschule, Haus 1  
Preis: EUR 19,-  
zzgl. Lebensmittelkosten  
TN: 6-8

### **Frauen und Wein**

#### **Weinseminar für Frauen**

Birgit Oesterle, Weinerlebnislehrerin

Immer mehr Frauen erobern sich die Weinwelt und dringen in Bereiche vor, die lange Zeit als reine Männerdomäne galten. Das Seminar bietet „Frauen unter sich“ die Möglichkeit, das Thema Wein aus der weiblichen Perspektive anzugehen.

Sie erfahren Wissenswertes von der Rebe bis ins Glas:

- Über Anbaugebiete und Rebsorten bis zur Ausbauweise;
- welcher Wein zu welchem Essen passt, Trinktemperatur und Gläserwahl.

Bei einer Weinprobe erhalten Sie eine Anleitung zum „richtigen“ Schmecken und zur Wahrnehmung von sensorischen Eindrücken, um Weine bewerten zu können. Ein kurzweiliger Abend für Genießerinnen und Weinfreundinnen.

#### **P305737**

Fr, 25.6., 18 - 21 Uhr  
Ginsterweg 3, 73557 Mutlangen, Fr. Ulmer  
Preis: EUR 17,-  
zzgl. EUR 10,- für Weinprobe/Fingerfood  
TN: 8-15

---

### **Italienisch A1 Anfänger**

**ohne Vorkenntnisse**

Maria Cristina Graglia

Wir nähern uns mit kleinen Schritten der italienischen Sprache und Kultur. Wir werden lernen, uns vorzustellen, anderen etwas von uns zu erzählen, etwas in einer „Bar“ zu bestellen und vieles mehr. Wir bauen eine gute Basis der italienischen Grammatik auf, und das einfach, intuitiv und natürlich mit Spaß!

Lehrbuch: Chiaro! A1, nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-19-275427-2

**P409712**

15 x Mi., ab 3.3., 18 - 19.30 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 212  
Preis: EUR 124,-  
TN: 6-10

**Mittlere Reife - Englisch  
Kurs in den Faschingsferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

**N607709**

Mo, 15.2., 8.15 - 11.15 Uhr  
Mi, 17.2., 8.15 - 11.15 Uhr  
Do, 18.2., 8.15 - 11.15 Uhr  
Fr, 19.2., 8.15 - 11.15 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 211  
Preis: EUR 56,- (ermäßigter S-Preis)  
TN: 10-15

**Kurs in den Osterferien**

Rudolf Frey

**N607713**

Di, 6.4., 14.30 - 17.30 Uhr  
Mi, 7.4., 14.30 - 17.30 Uhr  
Do, 8.4., 14.30 - 17.30 Uhr  
Fr, 9.4., 14.30 - 17.30 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 212  
Preis: EUR 56,- (ermäßigter S-Preis)  
TN: 10-15

.....  
**Mittlere Reife - Mathematik**

**Kurs in den Faschingsferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

**N607710**

Mo, 15.2., 11.20 - 14.20 Uhr  
Mi, 17.2., 11.20 - 14.20 Uhr  
Do, 18.2., 11.20 - 14.20 Uhr  
Fr, 19.2., 11.20 - 14.20 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 211  
Preis: EUR 56,- (ermäßigter S-Preis)  
TN: 10-15

**Kurse in den Osterferien**

Daniel Truppel, Lehrer


**N607711**

Di, 6.4., 9 - 12 Uhr  
Mi, 7.4., 9 - 12 Uhr  
Do, 8.4., 9 - 12 Uhr  
Fr, 9.4., 9 - 12 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 211  
Preis: EUR 56,- (ermäßigter S-Preis)  
TN: 10-15

**N607712**

Di, 6.4., 13 - 16 Uhr  
Mi, 7.4., 13 - 16 Uhr

Do, 8.4., 13 - 16 Uhr  
Fr, 9.4., 13 - 16 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2, Raum 211  
Preis: EUR 56,- (ermäßigter S-Preis)  
TN: 10-15



### Anmeldung über Gmünd:

#### **Warum muss ich alles hundertmal sagen?**

Angelika Henkel-Herzog, Familien- und Sozialberaterin

#### **P105163 Vortrag**

Di, 27.4., 19.30 Uhr  
Kinderhaus Lämmle Eltern-Kind-Zentrum Wippidu e.V.  
Preis: EUR 5,- (Einheitspreis)