

# Mutlangen 2-21 Worddatei

## **Intrigation**

### **Kabarett mit Liza Kos**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mutlangen**

**Ersatztermin - Die Karten behalten ihre Gültigkeit**

„Was glaub' ich, wer ich bin?!“ Liza Kos kommt aus Moskau. Mit 15 zieht sie mit ihren Eltern aufs Land - nach Deutschland. Hier will und muss sie sich integrieren und lernt die Landessprache, die sie auch bald perfekt beherrscht: Türkisch! Nach vier Jahren unterm Kopftuch, hängt sie dieses an den Nagel und beschließt eine „richtige Deutsche“ zu werden. Um dies zu erreichen und die Integration endlich abzuschließen meldet sie sich in Aachen in einem Karnevalsverein an und beginnt Öcher Platt zu lernen. „Was glaub' ich, wer ich bin?!“ ist ein vielschichtiges Kabarett-Comedy Programm, das u.a. Liza Kos' eigene und eigentümliche Integration erzählt. Die Bühne ist Ihre Welt, in der sie sich herrlich erfrischend austobt und trocken-humorvoll, augenzwinkernd und mit Leichtigkeit mit vorherrschenden Klischees spielt. 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.“

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**

Sa., 23.10., 20 Uhr

Einlass: 19 Uhr

Mutlanger Forum

Vorverkauf: EUR 18,- / S EUR 16,-

Abendkasse: EUR 20,- / S 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.

#### **Q100770**

8 x Di., ab 28.9., 14 - 17 Uhr

Treffpunkt:

St. Stephanus, Hahnenbergstraße 8

Einheitspreis: EUR 56,-

TN: 10-20

---

## **Geistig fit im Alter**

Tosca Zastrow-Schönburg, Evolutionspädagogin und Praktische Pädagogin

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer 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.

#### **Q105770**

Do., 14.10., 19 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Einheitspreis: EUR 6,-

---

## 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.

#### Q207770

9 x Mi., ab 29.9., 18.30 - 21 Uhr

Hornbergsschule, 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.

#### Q207771

Fr., 12.11., 15 - 17 Uhr

Hornbergsschule, Haus 3

Preis: EUR 10,-

TN: 6-9

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

---

## 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 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.

#### Q207772

Sa., 13.11., 10.30 - 15 Uhr

Hornbergsschule, Haus 3

Preis: EUR 30,-

TN: 5

## 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.

#### Q209770

Do., 23.9., 19.30 - 21 Uhr

Do., 14.10., 19.30 - 21 Uhr

Do., 11.11., 19.30 - 21 Uhr  
Mo., 20.12., 19.30 - 21 Uhr  
Do., 20.1., 19.30 - 21 Uhr  
Hornbergschule, Haus 3  
Preis: EUR 40,-  
TN: 6-10  
zzgl. Materialkosten

---

### **Nähen für Nähbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse**

Gretl Stühle

Eigene Ideen werden umgesetzt!

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

#### **Q209771**

5 x Mi., ab 29.9., 19 - 22 Uhr  
Hornbergschule, Haus 1  
Preis: EUR 62,-  
TN: 8-10

#### **Q209772**

5 x Mi., ab 10.11., 19 - 22 Uhr  
Hornbergschule, Haus 1  
Preis: EUR 62,-  
TN: 8-10

---

### **Gitarrenkurs für Anfänger**

Herbert Hirsch

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

Gitarre bitte mitbringen.

#### **Q213770**

10 x Mi., ab 6.10., 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 Entspannungübungen, führt zu physischer und psychischer Harmonie. Dies bedeutet: Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Schönheit und seelische Ausgeglichenheit.

#### **Q301770**

12 x Di., ab 28.9., 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.

**Q301771**

Fr., 22.10., 18 - 20 Uhr

Sa., 23.10., 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.

**Q302770**

15 x Mo., ab 27.9., 18 - 19 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 70,-

TN: 10-15

## Rücken mit Pilates 40+

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

**Q302771A**

15 x Di., ab 28.9., 17.45 - 18.45 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 70,-

TN: 10-13

## Pilates - Aufbaukurs I

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 bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung. Bei Pilates werden Körper und Geist in Harmonie gebracht.

**Q302771B**

15 x Di., ab 28.9., 18.50 - 19.50 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 70,-

TN: 10-13

**Q302771C**

15 x Di., ab 28.9., 20 - 21 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 70,-

TN: 10-13

---

## Wirbelsäulengymnastik

Rüdiger Bielsky, Physiotherapeut u. Heilpraktiker

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

### **Q302772**

10 x Do., ab 30.9., 11 - 12 Uhr  
Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer  
Preis: EUR 51,- TN: 8-15

---

### **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. 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.

### **Q302773**

3 x ab Sa., 13.11., 9 - 11 Uhr  
Hornberghalle  
Preis: EUR 37,-  
TN: 10-15

---

### **Indische Küche**

Susan Feifel

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

### **Q305770**

Fr., 12.11., 18.30 - 21.30 Uhr  
Hornbergschule, Haus 1  
Preis: EUR 19,-  
TN: 6-8  
zzgl. Lebensmittelkosten

---

### **Käse und Wein**

**Klassiker oder Traumpaar?!**

Birgit Oesterle, Weinerlebnisführerin

Käse und Wein - zwei eigenständige und unglaublich vielschichtige Welten, die sich in der richtigen Kombination gegenseitig bereichern. In einem informativen und genussvollen Seminar begegnen wir dieser Kombination. Wir verkosten 5 Weine mit 5 verschiedenen Käsespezialitäten. Steigen Sie ein in diese Geschmackswelt. Entdecken Sie eine weitere Kombination von Speise und Trank und erfahren Sie mehr zum Facettenreichtum von Käse und Wein!

### **Q305771**

Fr., 19.11., 18 - 21 Uhr  
Mutlanger Forum, Kleines Vereinszimmer  
Preis: EUR 17,-  
TN: 8-15  
zzgl. ca. EUR 15,- für 5er Wein-/Sektprobe, Käsespezialitäten

---

### **Gesunde Winterküche mit dem Thermomix**

Andrea Lettenmeier

Kochen mit dem Thermomix liegt im Trend. Für alle, die Inspiration suchen für den Umgang mit der kochenden Küchenmaschine.

Bitte mitbringen: Thermomix (falls vorhanden, bei Anmeldung zu zweit reicht ein Gerät)

**Q305772**

Do., 20.1., 18 - 21 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 19,-

TN: 6-8

zzgl. Lebensmittelkosten ca. EUR 12,-

**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

**Q409770**

12 x Mi., ab 29.9., 18 - 19.30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 212

Preis: EUR 99,-

TN: 6-10

---

**Keine Abbuchung möglich in Außenstellen!**

**Kommunikationsprüfung - Englisch****Kurs in den Faschingsferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Zur Vorbereitung auf die mündliche Kommunikationsprüfung werden Präsentationstechniken und kommunikative Aufgabenformen intensiv geübt. (nicht am 01.03.)

**Q607770**

Mo., 28.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Mi., 2.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Do., 3.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Fr., 4.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 211

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

---

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

Daniel Truppel, Lehrer

**Q607771**

Mo., 28.2., 9 - 12 Uhr

Mi., 2.3., 9 - 12 Uhr

Do., 3.3., 9 - 12 Uhr

Fr., 4.3., 9 - 12 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 212

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

---

**Mittlere Reife - Englisch**

**Kurs in den Osterferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

**Q607772**

Di., 19.4., 8 - 11 Uhr

Mi., 20.4., 8 - 11 Uhr

Do., 21.4., 8 - 11 Uhr

Fr., 22.4., 8 - 11 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 211

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

**Mittlere Reife - Mathematik****Kurs in den Osterferien**

Daniel Truppel, Lehrer

**Q607773A**

Di., 19.4., 9 - 12 Uhr

Mi., 20.4., 9 - 12 Uhr

Do., 21.4., 9 - 12 Uhr

Fr., 22.4., 9 - 12 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 212

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15

**Q607773B**

Di., 19.4., 13 - 16 Uhr

Mi., 20.4., 13 - 16 Uhr

Do., 21.4., 13 - 16 Uhr

Fr., 22.4., 13 - 16 Uhr

Hornbergschule, Haus 2, Raum 212

Preis: EUR 56,-

TN: 10-15