

Worddatei Mutlangen 2-18

-I100708-

Treff für Frauen ab 50 + Gespräche - Ideen - Hobbys

Brigitte Klammer

Kurs (8 Nachmittage)

di, ab 18.9., 14:00-17:00 Uhr

Mutlangen, Begegnungsstätte

Preis: EUR 50,- (Einheitspreis)

TN: 10-20

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.

-H201702-

Willkommen im Blablaland In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mutlangen

Kabarett Duo Friedrich & Süß, Bamberg

Freitag, 9.11., 20:00 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Vorverkauf 17,- EUR/S 16,- EUR

Abendkasse 19,- EUR/S 18,- EUR

Einlass: 19:00 Uhr

Die sprühenden Entertainerinnen Heidi Friedrich und Birgit Süß, eine fränkische Fusion mit rheinisch-schwäbischem Migrationshintergrund, sind ein eingespieltes Team.

Zwei Frauen, drei Meinungen! Das kabarettistische Duo ergänzt sich wunderbar, sie spielen sich die Bälle zu und glänzen in synchronen Choreographien. Daneben sind sie auch noch stimmungsgewaltig und interpretieren Neufassungen der musikalischen Nummern wie vom Band. Sie lassen nicht locker und setzen ihre Pointen punktgenau. Friedrich und Süß machen Kabarett, das keine Blödelei ist, sondern intelligente Hintersinnigkeit offenbart und sie sind dabei äußerst politisch. Ob als Erziehungspersonal der Bundeswehr-Kita „Die kleinen Fähnriche“ der „Rudolf Scharping Kaserne“, als reiche Steuerflüchtlinge in Seenot oder Hausfrauen in Angst. Dieselfahrverbot? Muss man jetzt zu Fuß zum Einkaufen zu Aldi? Ohne Porsche Cayenne? Da denkt doch jeder, man sei tatsächlich arm. Überall Pleiten, Pech und Pannen. Wohin soll ich noch verreisen? Und: Kommt man auch wieder zurück?

Mit ihren komödiantischen Kabarettshows begeistern Friedrich und Süß seit Jahren ihr Publikum, zwei Stunden Spaß mit viel Ernst dahinter, ein kabarettistischer Schlagabtausch der Extraklasse.

Karten erhalten Sie im Kundensekretariat der Gmünder VHS. Auf Wunsch senden wir Ihnen die Karten gerne zu für EUR 2,-

Tel. : 07171/92515-0,

Fax: 07171/92515-26,

E-Mail: info@gmuender-vhs.de,

www.gmuender-vhs.de

-I100709-

Rendez-vous: Elsass

Rose Abourjeily, Oberstudienrätin

Vortrag **vhseuropa**

Donnerstag, 17.1., 19:00-20:30 Uhr

Grundschule, Hornbergstraße, Rotunde

Preis: EUR 10,- (Einheitspreis)

TN: 10-18

Das Elsass ist eine beliebte touristische Region direkt vor unserer Haustür. Der Vortrag bietet eine landeskundliche Einführung in die Region zwischen Rhein und Vogesen und ihre verschiedenen geografischen Ziele. Dabei soll auch verdeutlicht werden, dass die wechselvolle Geschichte des Landes, als Spielball zwischen Deutschland und Frankreich, deutliche Spuren hinterlassen hat.

-I207708-

Pflaumenblüte in der Vase oder Bambus im Schnee
Tuschmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Hoffer

Tagesseminar

Samstag, 1.12., 10:00-16:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 35,- /S EUR 26,-

zzgl. Materialkosten EUR 10,-

TN: 8-10

Die Ruhe und Stille ausstrahlende chinesische Tuschmalerei und Kalligraphie beruht auf der Zurückhaltung, der Sparsamkeit der Tusche, der Beschränkung auf das Wesentliche und der Verschmelzung mit dem leeren Raum. Es steht nicht so sehr ein „nützlicher Zweck“ im Vordergrund und es wird nicht geübt, um unbedingt ein Bild zu erstellen, sondern die Übung dient vor allem der Sammlung in der Stille, der Schulung des Bewusstseins und der Selbstentfaltung. Die praktische Verwirklichung dieser Kunst ist die Quelle der geradezu genialen Anlage zur Zufriedenheit - das Geheimnis des „Lächelnden Ostens“. Das Ziel ist also nicht das zu entstehende Bild, sondern der Weg dahin. Wir lernen, nicht zu sehen, sondern zu erkennen.

Praktisches Ziel für Anfänger ist die Handhabung der „4 Schätze des Studierzimmers“ (chin. Pinsel, Reis- oder Maulbeerbaumpapier, Reibestein und Reibetusche) und die Einführung in das jeweilige Thema.

Bitte mitbringen: Weißer Filz (oder Molton) mind. 60 x 80 cm, weißer flacher Teller, Küchenkrepp, 2 Wassergläser, Papierbeschwerer, „4 Schätze“.

Die 4 Schätze und Papier können bei der Dozentin erworben oder ausgeliehen werden. Bitte bei Anmeldung vermerken!

-Vorkenntnisse nicht erforderlich!-

-I207711-

Malen mit Acryl und Aquarell
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Kurs (8 Abende)

mi, do, ab 26.9., jeweils 18:30-21:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 99,- /S EUR 74,-

TN: 7-10

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: Aquarell- oder Acrylfarben, Pinsel (flach) in verschiedenen Größen, Malgrund Leinwand, Pappe, Wasserbehälter, Lappen, nach Wunsch auch Sand oder Spachtelmasse.

-I207712-

Weihnachtsgestecke - Advent im Naturlook
Für Tür und Tisch

Ute Haag

Kurs (1 Abend)

Freitag, 23.11., 19:00-22:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 15,- /S EUR 12,-

Anmeldeschluss: 16.11.

TN: 6-8

Aus verschiedenen Koniferen, dekoriert mit Naturmaterialien (wie z.B. getrocknete Äpfel- und Orangenscheiben, Zimtstangen, kleinen Zapfen, Nüsse, Flechten-, Rosmarin- oder Thymianzweigen) und sonstiger Weihnachtsdeko, wird für Wand oder Tisch ein Kranz oder längliches Gebinde gearbeitet. Wer möchte, kann natürlich auch Kerzen miteinander.

Bitte mitbringen: verschiedenes Koniferengrün, Naturmaterial nach eigenen Vorstellungen, evtl. Kerzen und Kerzenteller, Gartenschere, Klebepistole, Drahtschere.

Bindedraht, Kranzunterlagen, Deko und Bänder können bei der Kursleiterin erworben werden. Bei Fragen: Tel. 07175 8904

-I207718-

Aquarell und Acryl am Samstag

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Tagesseminar

Samstag, 8.12., 10:30-16:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 27,- /S EUR 20,-

TN: 7-10

Wir malen alles was uns interessiert und gefällt. Wir malen was wir sehen, was wir denken und was uns Freude macht.

Die einzige Voraussetzung ist die Freude am Malen. Individuelle Gespräche mit der Dozentin ergänzt die Arbeit.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte die Dozentin: 07171 72803.

Bitte mitbringen: Leinwände oder Aquarellblock (Papier), Acrylfarben oder Aquarellfarben, verschiedene Pinsel (Flach- und Rundpinsel), Kreiden, Bleistift.

-I208711-

Sternenzauber

Regine Wilky

Kurs (1 Vormittag)

Samstag, 10.11., 9:30-14:30 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 24,- /S EUR 18,-

zzgl. Materialkosten

TN: 6-8

Zur Advents- und Vorweihnachtszeit gehört unter anderem das Basteln von Sternen. Für alle, die gerne mit Papier arbeiten ist dieser Kurs bestens geeignet. Wir werden uns vom kleinen Wickelstern bis zum dreidimensionalen Stern durcharbeiten. Origami-Sterne sind ebenso dabei, wie filigrane Transparentsterne. Es ist für alle Geschicklichkeitsstufen ein Stern im Angebot. Da die meisten Teilnehmer erfahrungsgemäß vom Sternenfieber gepackt werden, findet der Kurs ganztägig an einem Samstag statt, unterbrochen durch eine kleine Mittagspause.

Bitte mitbringen: Schere, Uhu, ein Falzbein, sofern vorhanden, Lineal, Bleistift.

-I209712-

Nähkurs

Gretl Stühle

Kurs (5 Abende)

mi, ab 19.9., 19:00-22:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 1

Preis: EUR 62,- /S EUR 46,50

TN: 8-10

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

Anmeldung unbedingt erforderlich!

-I209714-

Nähkurs

Gretl Stühle

Kurs (5 Abende)

mi, ab 7.11., 19:00-22:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 1

Preis: EUR 62,- /S EUR 46,50

TN: 8-10

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

Anmeldung unbedingt erforderlich!

-I209713-

Ikebana

Schönheit japanischer Blumenkunst

Luise Haugwitz

Kurs (5 Abende)

Donnerstag, 27.9., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 25.10., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 8.11., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 29.11., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 20.12., 19:30-21:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 35,- /S EUR 26,-

zzgl. Materialkosten

TN: 8-11

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.

-I211704-

Spaß für Mädels und Jungs - Experimentierkurs für Kinder von 8 - 12 J.

Martin Hein

Kurs (1 Nachmittag)

Freitag, 19.10., 14:00-16:30 Uhr

Hornbergschule, Haus 3

Preis: EUR 12,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 6-8

Mit elektronischen Krokodilklemmen wird jeder zum Erfinder, um Musik zu machen, Spiele zu spielen, Bilder zu malen und vieles mehr. Das alles mit z. B. Bananen, Äpfeln, Händen und Füßen, Gegenstände, die leitend sind.

-I213709-

Gitarrenkurs Aufbaukurs

Fortsetzung des Anfängerkurses

Herbert Hirsch

Kurs (12 Abende)

mi, ab 26.9., 18:00-19:30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 93,- /S EUR 70,-

TN: 6-8

Songbegleitung mit verschiedenen Anschlagstechniken und Pickings. Gitarre bitte mitbringen.

-I213710-

Gitarrenkurs für Anfänger

Herbert Hirsch

Kurs (12 Abende)

mi, ab 26.9., 19:30-21:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 93,- /S EUR 70,-

TN: 6-8

Songbegleitung mit Akkorden, verschiedene Spieltechniken und Pickings. Gitarre bitte mitbringen.

Gesundheit und Fitness

-I301748-

Hatha-Yoga

Elisabeth Schmid, Yoga-Lehrerin

Kurs (11 Abende)

di, ab 11.9., 18:00-19:00 Uhr

Kindergarten St. Elisabeth

Preis: EUR 50,- /S EUR 38,-

TN: 10-16

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

Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302753-

Wirbelsäulengymnastik

Susanne Schnurr, DTB-Yoga Lehrerin

Kurs (15 Abende)

mo, ab 24.9., 18:00-19:00 Uhr

Kindergarten St. Elisabeth

Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-

TN: 10-20

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. Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302757-

Wirbelsäulengymnastik

Rüdiger Bielsky, Physiotherapeut und Heilpraktiker

Kurs (12 Vormittage)

do, ab 13.9., 11:00-12:00 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 54,- /S EUR 41,-

TN: 10-20

Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302754-

Rücken mit Pilates für Frauen und Männer 40+

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)

di, ab 25.9., 17:45-18:45 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-

TN: 10-18

Bitte eine Unterlage mitbringen.

-I302755-

Fitnessmix

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)

di, ab 25.9., 18:50-19:50 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-

TN: 10-18

Ganzheitliches Fitnessprogramm, in dem sowohl die Stärkung des Herzkreislaufsystems z. B. durch Aerobic, Steppaerobic usw. als auch die Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken und auch die Dehn- und Entspannungsübungen, vor allem aber der Spaß, nicht zu kurz kommen werden.

Bitte eine Unterlage mitbringen!

-I302756-

Pilates - Aufbaukurs I

Brigitte Verdura, Gymnastiklehrerin und Physiotrainerin

Kurs (15 Abende)

di, ab 25.9., 20:00-21:00 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 68,- /S EUR 51,-

TN: 10-18

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.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ernährung

-I305743-

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 8 J.

Dolores Perlas-Nuding

Kurs (1 Nachmittag)

Freitag, 30.11., 15:00-18:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 1

Preis: EUR 15,- (ermäßigter S-Preis)

inkl.. Lebensmittelkosten

TN: 8-10

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schneidebrett und kleine Gefäße für Kostproben.

Sprachen

-I422707-

Spanisch A2 in der Kleingruppe

Maria de los Angeles Jimenez

Kurs (15 Abende - 30 UStd.)

di, ab 25.9., 18:00-19:30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 124,- /S EUR 93,-

TN: 6-12

Lehrbuch: Perspektivas iYa! A2, Cornelsen Verlag ab Lektion 1, ISBN 978-3-464-20488-7

-I422708-

Spanisch für die Reise in der Kleingruppe

Maria de los Angeles Jimenez

Kurs (15 Abende)

di, ab 25.9., 19:30-21:00 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 124,- /S EUR 93,-

TN: 6-10

Das Wesentliche für den Urlaub!

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen!

Prüfungsvorbereitungskurse Realschule

-I602705-

Vorbereitung auf die EuroCom Prüfung in den Herbstferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Montag, 29.10., 11:45-14:45 Uhr

Dienstag, 30.10., 11:45-14:45 Uhr

Mittwoch, 31.10., 11:45-14:45 Uhr

Freitag, 2.11., 11:45-14:45 Uhr

Mutlangen, Realschule, N 201

Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 10-15

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

-I602706-

**Vorbereitung auf die Mittlere Reife - Englisch
Kurs in den Faschingsferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Montag, 4.3., 8:15-11:15 Uhr

Dienstag, 5.3., 8:15-11:15 Uhr

Mittwoch, 6.3., 8:15-11:15 Uhr

Donnerstag, 7.3., 8:15-11:15 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 10-15

-I602710-

**Vorbereitung auf die Mittlere Reife - Englisch
Kurs in den Osterferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Dienstag, 23.4., 8:15-11:15 Uhr

Mittwoch, 24.4., 8:15-11:15 Uhr

Donnerstag, 25.4., 8:15-11:15 Uhr

Freitag, 26.4., 8:15-11:15 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 10-15

-I608707-

**Vorbereitung auf die Mittlere Reife Mathematik
Kurs in den Faschingsferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Montag, 4.3., 11:20-14:20 Uhr

Dienstag, 5.3., 11:20-14:20 Uhr

Mittwoch, 6.3., 11:20-14:20 Uhr

Donnerstag, 7.3., 11:20-14:20 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 10-15

-I608708-

**Vorbereitung auf die Mittlere Reife Mathematik
Kurs in den Osterferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Montag, 15.4., 8:15-11:15 Uhr

Dienstag, 16.4., 8:15-11:15 Uhr

Mittwoch, 17.4., 8:15-11:15 Uhr

Donnerstag, 18.4., 8:15-11:15 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)

TN: 10-15

-I608709-

**Vorbereitung auf die Mittlere Reife Mathematik
Kurs in den Osterferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Montag, 15.4., 11:20-14:20 Uhr

Dienstag, 16.4., 11:20-14:20 Uhr
Mittwoch, 17.4., 11:20-14:20 Uhr
Donnerstag, 18.4., 11:20-14:20 Uhr
Hornbergschule, Haus 2
Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)
TN: 10-15

-I608710-

**Vorbereitung auf die Mittlere Reife Mathematik
Kurs in den Osterferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

Wochenkurs (4 Vormittage)

Montag, 15.4., 14:25-17:25 Uhr
Dienstag, 16.4., 14:25-17:25 Uhr
Mittwoch, 17.4., 14:25-17:25 Uhr
Donnerstag, 18.4., 14:25-17:25 Uhr
Hornbergschule, Haus 2
Preis: EUR 42,- (ermäßigter S-Preis)
TN: 10-15

Extra:

Ein Gmünder Kurs: (Elternbildung)

Kleinkinder untereinander

Jutta von Ochsenstein-Nick
Kleinkindpädagogin und
Elternberaterin Frühe Kindheit

Dienstag, 13.11., 19:30 Uhr
Kinderhaus Lämmle
Eltern-Kind-Zentrum Wippidu e.V., Wetzgauerstr. 10 in Mutlangen
Preis: EUR 5,-

Ausschreibung siehe Seite XX (Druckerei)