

## Mutlangen 1-26

### **Freies Malen mit Acryl, Aquarell oder Pastell**

#### **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Thema dieses Kurses ist, verschiedenste Motive kennenzulernen, bei denen dann die Vereinfachung wesentlich ist. Pflanzen, Gegenstände des Alltags, Landschaft, etc., alles ist erlaubt. Ihr eigenes Lieblingsmotiv ist herzlich willkommen.

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

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

#### **Z207770**

9 x Mi., ab 25.2., 18.30 - 21 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 120,-

### **Treff für Frauen ab 50**

#### **Gespräche - Ideen - Hobbies**

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.

#### **Z100770**

8 x Di., ab 3.3., 14 - 17 Uhr

Treffpunkt: St. Markus

Einheitspreis: EUR 62,-

---

### **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.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, evtl. Vesper und etwas zu trinken.

#### **Z207771**

Sa., 21.3., 14 - 16.30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 12,-

zzgl. Materialkosten EUR 3,-

---

### **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.

#### **Z209770**

Do., 26.2., 19 - 20.30 Uhr

Do., 19.3., 19 - 20.30 Uhr

Do., 30.4., 19 - 20.30 Uhr  
Do., 11.6., 19 - 20.30 Uhr  
Do., 23.7., 19 - 20.30 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2  
Preis: EUR 44,-  
zzgl. Materialkosten

### **Hatha-Yoga**

Christine Rief, Yogalehrerin BYV

Hatha-Yoga ist eine über 4.500 Jahre alte indische Lehre. Ein harmonisches Zusammenwirken von Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen. Yoga stärkt Konzentration und Immunsystem und verhilft zu mehr körperlicher und geistiger Entspannung. Es führt zu mehr Muskelkraft, Flexibilität und Lebensenergie. Yoga gibt Zugang zu einem bewussten Umgang mit sich selbst.

#### **Z301770**

12 x Di., ab 24.2., 18.15 - 19.15 Uhr  
Rathaus, Seiteneingang, Trauzimmer  
Preis: EUR 64,-

---

### **Wirbelsäulengymnastik**

Susanne Schnurr, DTB-Rückentrainerin

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.

#### **Z302770**

12 x Mo., ab 23.2., 18 - 19 Uhr  
Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer  
Preis: EUR 64,-

---

### **Bodystyling**

Carmen Reicherter, Trainerin C - Fitness und Gesundheit

Bodystyling bietet eine ganzheitliche Körperkräftigung. Straffung der Problemzonen und darüber hinaus Kräftigung der oberen Partien. Der Kurs startet mit einem Tabata Workout zu fetziger Musik. Sowohl Kraft als auch Ausdauer werden gefördert. Es folgt ein intensives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit Elementen aus Pilates und Yoga. Die Koordination wird 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.

#### **Z302771B**

15 x Di., ab 24.2., 18.50 - 19.50 Uhr  
Dorfhaus in Pfersbach  
Preis: EUR 80,-

### **Rücken mit Pilates 40+**

Carmen Reicherter, DTB-Trainerin Pilates

Umfassendes Ganzkörpertraining mit Pilateselementen im Fokus: Der Erhalt der Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sind zentrale Elemente.

#### **Z302771A**

15 x Di., ab 24.2., 17.45 - 18.45 Uhr  
Dorfhaus in Pfersbach  
Preis: EUR 80,-

---

### **Pilates**

## Carmen Reicherter, DTB-Trainerin Pilates

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.

### **Z302771C**

15 x Di., ab 24.2., 20 - 21 Uhr

Dorfhause in Pfersbach

Preis: EUR 80,-

---

## **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 Fortgeschritten 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.

### **Z302773**

Sa., 13.6., 9 - 11 Uhr

Sa., 20.6., 9 - 11 Uhr

Sa., 4.7., 9 - 11 Uhr

Hornberghalle

Preis: EUR 37,-

## **Balance Board**

Carolin Weigelt, C-Trainer DOSB

Beim Balance Board Training profitiert sowohl der Geist als auch der Körper. Im Einklang mit sich und dem Umfeld zu sein, die Selbstwahrnehmung zu stärken und gleichzeitig die Tiefenmuskulatur, das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Konzentration zu trainieren sind nur ein paar Vorteile, die ein Training mit dem Balance Board mit sich bringt. Egal ob Jung oder Alt, Profi oder Einsteiger, das Balance Board Training ist wirklich für jeden geeignet und der Spaß kommt dabei niemals zu kurz - garantiert.

Balance Boards können gegen Gebühr geliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr einmalig EUR 10,-. (Bitte bei der Dozentin entrichten.)

### **Z302774A**

8 x Do., ab 26.2., 19.30 - 20.30 Uhr

Rathaus, Seiteneingang, Trauzimmer

Preis: EUR 54,-

---

## **Balance Board**

### **für Mädchen und Jungen**

Carolin Weigelt, C-Trainer DOSB

Was ist ein Balance Board? Und was kann ich damit machen? Carolin zeigt Euch in diesem Kurs, wie ein Balance Board funktioniert. Gemeinsam werdet Ihr den ganzen Körper trainieren und das Gleichgewicht herausfordern. Egal ob Ihr sportlich seid oder mit Sport nichts am Hut habt, in diesem Kurs kann jeder an seine Leistung anknüpfen, sich weiterentwickeln und dabei Spaß haben. Also nichts wie rauf, auf das Balance Board.

Balance Boards können gegen Gebühr geliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr einmalig EUR 10,-. (Bitte bei der Dozentin entrichten.)

**Z302774B**

Sa., 18.4., 10 - 11.30 Uhr

Rathaus, Seiteneingang, Trauzimmer

Preis: EUR 7,-

**Balance Board**

**für Eltern und Kinder von 5-8**

Carolin Weigelt, C-Trainer DOSB

Gemeinsam werden wir das Balance Board als vielseitiges Trainingsgerät mit ganz viel Spiel- und Spaßpotenzial kennenlernen. Mutter/Vater und Kind können ihr Gleichgewicht, ihre Konzentration und Koordination gemeinsam testen und trainieren. Sich gegenseitig zu unterstützen, halten und sich vertrauen, sind wichtige Aspekte im Alltag und im Training mit dem Balance Board. Bei mehreren Geschwistern sollte immer ein Erwachsener mit einem Kind teilnehmen.

Balance Boards können gegen Gebühr geliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr pro Board EUR 4,-. (Bitte bei der Dozentin entrichten.)

**Z302774C**

Sa., 14.3., 10 - 11.30 Uhr

Rathaus, Seiteneingang, Trauzimmer

Preis: Erwachsener EUR 10,- / Kind EUR 7,-

**Italienisch A1.3**

**mit Vorkenntnissen**

Francesca Fiore

Sie begeistern sich für Italien als Urlaubsland, die italienische Küche und Kultur und möchten während Ihrer Aufenthalte gerne in der Landessprache kommunizieren können? Mit diesem Kurs legen wir den Grundstein für den Austausch in typischen Urlaubs- und Alltagssituationen. Sie lernen die Sprache von Grund auf kennen und schaffen damit die Basis für einen gelungenen und herzlichen Austausch im Land.

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

**Z409770**

10 x Mo., ab 2.3., 17.30 - 19 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 100,-

**Mittlere Reife - Englisch Kommunikationsprüfung**

**Kurs in den Faschingsferien**

Alexander Khatib, Realschullehrer

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

**Y607770**

Mo., 16.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Mi., 18.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Do., 19.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Fr., 20.2., 11.30 - 14.30 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

---

**Mittlere Reife - Mathematik**

**Kurs in den Faschingsferien**

Benjamin Seyser

**Y607771**

Mo., 16.2., 9 - 12 Uhr

Mi., 18.2., 9 - 12 Uhr

Do., 19.2., 9 - 12 Uhr

Fr., 20.2., 9 - 12 Uhr

Hornbergschule, Haus 2  
Preis: EUR 60,-

### **Mittlere Reife - Mathematik**

**Kurs in den Osterferien**  
Alexander Khatib, Realschullehrer

**Y607772**  
Di., 7.4., 8 - 11 Uhr  
Mi., 8.4., 8 - 11 Uhr  
Do., 9.4., 8 - 11 Uhr  
Fr., 10.4., 8 - 11 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2  
Preis: EUR 60,-

---

### **Mittlere Reife – Französisch Kommunikationsprüfung**

Erika Roth, Staatl. geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin

Auf die Kommunikationsprüfung kann man sich sehr gut vorbereiten und hat damit eine reelle Chance, seine Note in Französisch zu verbessern. Wir arbeiten an den Präsentationen, deren Visualisierung und dem mündlichen Vortrag. Ebenso üben wir den Dialog in französischer Sprache, der neben der Präsentation des Schwerpunktthemas den zweiten Teil der Prüfung bildet. Falls vorhanden, das Material zum Schwerpunktthema „Präsentation“ bitte mitbringen!

**Y607774A**  
Fr., 23.1., 14 - 17 Uhr  
Fr., 30.1., 14 - 17 Uhr  
Fr., 6.2., 14 - 17 Uhr  
Fr., 13.2., 14 - 17 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2  
Preis: EUR 60,-

### **Mittlere Reife - Französisch**

**Kurs in den Osterferien**  
Erika Roth, Staatl. geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin

Für manche SchülerInnen ist die schöne Sprache unseres Nachbarlandes „knifflig“. In der Tat ist die französische Grammatik, der Wortschatz und die Aussprache eine Herausforderung. Aber mit einer gezielten Vorbereitung auf die Prüfung ist es gar nicht so schwer. In diesem Kurs wiederholen wir Grundlagen und üben alles, was Französisch so knifflig macht: Grammatik, Hörverstehen, Satzbau und Texterstellung, Textverständnis und Vieles mehr. Bon courage!

**Y607774B**  
Di., 7.4., 14 - 17 Uhr  
Mi., 8.4., 14 - 17 Uhr  
Do., 9.4., 14 - 17 Uhr  
Fr., 10.4., 14 - 17 Uhr  
Hornbergschule, Haus 2  
Preis: EUR 60,-

---

### **Mittlere Reife - Englisch**

**Kurs in den Osterferien**  
Alexander Khatib, Realschullehrer

**Y607773**

Mo., 30.3., 11.20 - 14.20 Uhr

Di., 31.3., 11.20 - 14.20 Uhr

Mi., 1.4., 11.20 - 14.20 Uhr

Do., 2.4., 11.20 - 14.20 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-