



**Außenstelle Bühlertann, c/o Rathaus, 74424 Bühlertann**  
**Leitung: Marlene Scheuermann**  
**E-Mail: scheuermann.vhs@gmx.de**  
**Rathaus: Tel. 07973-969610, Fax: 07973-9696-33**  
**Anmeldung:** per E-Mail an [sonja.guerth@buehlertann.de](mailto:sonja.guerth@buehlertann.de)  
 telefonisch oder persönlich im Rathaus  
 oder per Internet ([www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de))  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr,  
 Montag zusätzlich 15:00–17:00 Uhr,  
 Donnerstag zusätzlich 15:00–18:00 Uhr

Seit über 20 Jahren ist die VHS Außenstelle Bühlertann ein fester Bestandteil rund um das Thema Weiterbildung. Regelmäßig bieten wir eine Vielzahl unterschiedlichster Kurse wie z.B. Fitness- und Entspannungskurse, Kochkurse für Männer, Kurse im musikalischen oder kreativen Bereich oder auch vielseitige Angebote für Kinder. Sicher finden auch Sie in unserem abwechslungsreichen Programm den richtigen Kurs für sich. Viel Freude beim Stöbern!

## Italienisch A 1

Abendkurs **74200 1**

**freitags ab 29.09.17, 18–20:30 Uhr (8 x)**

Luca Schintu  
 110,00 €  
 Schule Bühlertann

Neuer Italienischkurs für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen, die mit einem Muttersprachler Wortschatz, Grammatik und freies Sprechen lernen möchten.

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mittagskurs **84200**

**samstags ab 30.09.17, 14–16 Uhr (6 x)**

Anna Hoppe  
 77,00 €  
 Schule Bühlertann

Nähen, ein schönes Hobby. Aber nicht nur! Es hat auch einen praktischen Nutzen. Individuelle Kleidung, die nicht von der Stange kommt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Schönes einfach selber nähen können. Sie werden bei kleinen und mittleren Nähprojekten begleitet. Wir nähen tolle Taschen, Kissen und Schürzen oder auch etwas, was die Gruppe möchte.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff für Kissen, Garn, Stecknadeln, Schneiderkreide, Stoffschere, Papierschere, Kugelschreiber, Bleistift, Maßband, Handmaß, DIN A3 Papier, Lineal 30cm

## Nähen für Kinder und Jugendliche von 10–15 Jahren

Vormittagskurs **K J 84201**

**samstags ab 30.09.17, 10–12:30 Uhr (6 x)**

Anna Hoppe  
 90,00 €  
 Schule Bühlertann

Nähen ist Kreativsein und es ist ein schönes Hobby. Aber nicht nur! Es hat auch ei-

nen praktischen Nutzen. Individuelle Textilartikel, die nicht von der Stange kommen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie Schönes ganz einfach selber nähen können. Mit den Kindern ohne Erfahrung, machen wir kleine Nähprojekte von Hand, die wir zusammen auswählen werden. Z.B. Puppen, Puppenkleidung, Taschen, Textilschmuck, Kissen.  
 Bitte mitbringen: Garn, Stecknadeln, Stoffschere, Lineal 30cm.

## Schmuck selber machen

Nachmittagskurs **84202**

**samstags ab 30.09.17, 16:30–18:30 Uhr (6 x)**

Anna Hoppe  
 77,00 €  
 Schule Bühlertann

Mädchen und Frauen lieben Schmuck, denn er unterstreicht ihre Persönlichkeit und verleiht ihnen im Handumdrehen einen neuen Look. Also lassen wir unserer Fantasie freien Lauf und entwerfen selbst Unikate. Wir nähen, stricken, kleben, biegen, häkeln, schneiden, filzen, kneten....Perlen, Scheiben und Formen, aus welchen wir nach Lust und Laune Ketten, Armbänder und / oder Ohrringe machen. Es werden verschiedene Materialien verwendet. Ihr werdet staunen welche Kunstwerke dabei herauskommen können.

## Flechtfrisuren

Kompaktkurs **89200**

**Samstag, 07.10.2017, 10–12 Uhr**

Helene Schwarz  
 13,00 €  
 Schule Bühlertann

Sie haben Lust tolle, einfache und schnelle Flechtfrisuren bei Ihrem Kind zu machen, wissen aber nicht genau wie es geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Ein Unkostenbeitrag von 2€ wird im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Bürste.

## Männerkochen – „Schnitzel geht immer“

Kompaktkurs **M 94200**

**Mittwoch, 25.10.2017, 18:30–21:30 Uhr**

Michaela Bäurle  
 14,00 €  
 Schule Bühlertann, Küche

Schnitzel in verschiedenen Variationen stehen auf unserem Speiseplan! Mit dabei sind: Putenschnitzel mit Parmesanhülle, Knusperschnitzel mit Salzbrezelpanade, Tortilla-Schnitzel, überbackene Käseschnitzel ... Außerdem gibt's wie immer leckere Beilagen und zum Abschluss ein Dessert! Neue Gesichter sind jederzeit willkommen! Lebensmittelkosten (ca. 8 EUR) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter.

## Koreanische Küche

Kompaktkurs **94201**

**Samstag, 04.11.2017, 14–17 Uhr**

Sun Nyo Schäfer  
 14,00 €  
 Schule Bühlertann, Küche

Entdecken Sie eines der beliebtesten Gerichte aus der koreanischen Küche. Japchae, eine Nudelspeise aus einzigartigen Süßkartoffeln serviert mit gebratenem Gemüse. Wenn Sie koreanisches Essen lieben oder entdecken wollen ist dieses Gericht ein einfacher und leckerer Start für die eigene Küche zu Hause. Lebensmittelkosten von 10€ werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter.

## Sushi Kochkurs

Kompaktkurs **94202**

**Samstag, 28.10.2017, 14–17 Uhr**

Sun Nyo Schäfer  
 14,00 €  
 Schule Bühlertann, Küche





Erlernen Sie die Kunst der Zubereitung von verschiedenen Sushivarianten. Von California Roll bis hin zu Maki ist alles dabei. Alle Materialien inkl. Bambusmatte werden für Sie zur Verfügung gestellt. Jetzt anmelden, einfach und schnell erlernen und Familie und Freunde bei der nächsten Feier mit kleinen Köstlichkeiten begeistern. Lebensmittelkosten von 15€ werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter.



### Kundalini-Yoga

Abendkurs **95200**

**mittwochs ab 27.09.17, 18:30–20:15 Uhr (10 x)**

Judith Knaus, Yogalehrerin

82,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe



Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yogas, in der das Zusammenspiel des Atems, der Körperübung und der Meditation betont wird. Durch das Praktizieren des Yogas verbessern sich die Wahrnehmung für den eigenen Körper und kann das Nervensystem gestärkt werden. Unser Geist mit seinen immerwährenden Gedanken kann zur Ruhe kommen. Darüber hinaus kann es emotionale Ausgeglichenheit und innere Stärke fördern. Das kann uns mehr Elan und Wachheit im Alltag und einen bewussten Umgang mit uns selbst und anderen schenken. Bitte mitbringen: Übungsmatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Getränk.



### Progressive Muskelrelaxation PMR

Abendkurs **95201**

**montags ab 16.10.17, 18–19:30 Uhr (8 x)**

Petra Träger, Entspannungstrainerin und Hypnose-Coach, Seminarleiterin für PMR und AT

90,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden die einzelnen Muskeln angespannt, die Muskelspannung kurz gehalten, und anschließend die Spannung gelöst. Durch die Übungen werden Sie lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie möchten. Zudem können durch Entspannung der Muskulatur auch körperliche Unruhe oder Erregung reduziert werden. Bitte mitbringen: warme Socken, kleines Kissen, evtl. Keil zur Lagerung der Beine und Decke.

### Wohlfühlabend für Frauen

Kompaktkurs **F 95202**

**Freitag, 13.10.2017, 18–21 Uhr**

Petra Träger, Entspannungstrainerin und Hypnose-Coach, Seminarleiterin für PMR und AT  
23,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Einen Abend lang entspannen. Wir wollen Raum schaffen zur Begegnung, zum Gespräch, zum Hineinschnuppern in verschiedene Möglichkeiten der Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen, zum Genießen. Hierbei kommen u. a. das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Phantasie Reisen und Klangschalen zur Anwendung. Abgerundet wird der Abend mit einem Märchen für Erwachsene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, kleines Kissen und eine Decke.

### Autogenes Training

Abendkurs **95203**

**donnerstags ab 05.10.17, 19–20 Uhr (8 x)**

Wolfgang Barth

40,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Das Autogene Training (auch konzentrierte Selbstentspannung genannt) ist eine wirkungsvolle Entspannungs- und Heilungsmethode, die von dem Berliner Arzt Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz in den 1930er Jahren entwickelt wurde. Durch gezieltes Üben kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe erreicht werden. Außerdem ist über das vegetative Nervensystem eine positive Beeinflussung aller Organe möglich. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kopfkissen, Wollsocken und eine Decke.

### Beweglich sein – ein Leben lang

Abendkurs **96204**

**dienstags ab 10.10.17, 19–20 Uhr (8 x)**

Wolfgang Barth

40,00 €

Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Aufbauend auf der Arbeit von Moshe Feldenkrais hat Dr. Thomas Hanna sanfte, Körper und Geist schulende Übungen entwickelt, mit denen körperliche Beeinträchtigungen wie z.B. Ermüdung, Rückenprobleme, chronische Schmerzen und Verspannungen, verhindert oder gemildert werden können. Die schonenden Bewegungen eignen sich besonders gut für Menschen, die keinen Sport mehr betreiben wollen oder können. Der Kurs beinhaltet auch geführte Meditationen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

### Dance Fitness

Abendkurs **96205**

**montags ab 18.09.17, 18–19 Uhr (10 x)**

Diana Zarowny

50,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Dance Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining, das alle Muskelpartien stärkt und Fettpolster schmelzen lässt- ohne, dass man dafür teures Trainingsequipment benötigt. Die rhythmischen Dance Moves fördern außerdem die Koordination, verbessern die Haltung und sorgen für ein ganz neues Körpergefühl. Heiße Latino-Urlaubsrhythmen sorgen selbst bei Bewegungsmuffeln dafür, dass sich der Körper fast von alleine bewegt. Dance Fitness hilft auch beim Stressabbau und macht einfach gute Laune.

### Bauch, Beine, Po

Abendkurs **96208**

**dienstags ab 19.09.17, 17:45–18:30 Uhr (9 x)**

Diana Zarowny

35,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Bauch, Beine, Po werden mit abwechslungsreichen Übungen trainiert. Das Workout ist effektiv und einfach durchzuführen. Egal ob Mann oder Frau, für jeden ist etwas dabei.

### Power Workout für Männer

Abendkurs **M 96212**

**donnerstags ab 21.09.17, 18:30–19:30 Uhr (9 x)**

Diana Zarowny

40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert. Ein Rundumprogramm für jeden Mann. Mit und ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

### Lady Fit

Abendkurs **F 96218**

**donnerstags ab 21.09.17, 17:30–18:30 Uhr (9 x)**

Diana Zarowny

40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum

Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training bei motivierender Musik. Ganzkörpertraining, Kräftigung und Formung unter Einsatz geeigneter Hilfsmittel.