



Anschrift: Rathaus Bühlertann, Hauptstr. 12, 74424 Bühlertann
Leitung: Marlene Scheuermann
Information: Tel. 07973-969610 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an sonja.guerth@buehlertann.de
 per Fax: 07973-969633
 persönlich im Rathaus
 im Internet 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!

Männerkochen: 5-Gänge-Menü herbstlich-rustikal

Kompaktkurs **M** 94200

Mittwoch, 28.11.2018, 18:30–21:30 Uhr

Michaela Bäurle
 16,00 €
 Schule Bühlertann, Küche

Der Herbst ist da! Und mit ihm die Zeit von Kohl, Kürbis & Co.

Deshalb kochen wir gemeinsam ein rustikales 5-Gänge-Menü aus herbstlichem Gemüse. Es sei nur so viel verraten: der Hauptgang besteht aus Kohlrouladen. Der Rest ist eine Überraschung. Wer Lust hat „unter Männern“ zu kochen, ist herzlich eingeladen.

Lebensmittelkosten (ca. 8 EUR) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Vorratsbehälter.

Kimchi und Suyuk

Kompaktkurs **M** 94202

Samstag, 10.11.2018, 14–17 Uhr

Sun Nyo Schäfer
 17,00 €
 Schule Bühlertann, Küche

Wissen sie was Kimchi und Suyuk ist?

Kimchi ist ein fermentiertes nationales koreanisches Gericht und gehört zu jedem Essen. Es enthält vielfältige Nährstoffe und Vitamine und zählt seit 2013 zum UNESCO Kulturerbe.

Suyuk ist bei Koreanern eines der beliebtesten Gerichte mit Schweinefleisch.

Beide kombiniert ergeben ein ausgewogenes und schmackhaftes Hauptgericht.

Lebensmittelkosten von 18–20€ werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnisse 1x 5l, 1x 500ml, großes Tablett.

Frühlingsrollen – einfach und lecker!

Kompaktkurs **M** 94203

Samstag, 27.10.2018, 14–17 Uhr

Sun Nyo Schäfer
 17,00 €
 Schule Bühlertann, Küche

Kompaktkurs **M** 94204

Samstag, 24.11.2018, 14–17 Uhr

Sun Nyo Schäfer
 17,00 €
 Schule Bühlertann, Küche

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie ganz einfach asiatische Frühlingsrollen Schritt für Schritt zubereiten können. Wir richten verschiedene Varianten an, unter anderem Sommerrollen aus Reispapier. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet. Lebensmittelkosten von 10–12€ werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, großes Schneidebrett, Vorratsbehälter.

Kundalini-Yoga

Abendkurs **F** 95200

mittwochs ab 26.09.18, 18:30–20:15 Uhr (10x)

Judith Knaus, Yogalehrerin
 85,00 €
 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 kann sich die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern und das Nervensystem gestärkt werden. Darüber hinaus kann es emotionale Ausgeglichenheit und innere Stärke fördern. Unser Geist kann mit seinen immerwährenden Gedanken zur Ruhe kommen. Dies kann uns mehr Elan und Wachheit im Alltag und einen be-

wussten Umgang mit uns selbst und anderen schenken.

Progressive Muskelrelaxation PMR

Abendkurs **F** 95201

montags ab 15.10.18, 18–19:30 Uhr (10x)

Petra Träger, Entspannungstrainerin,
 Seminarleiterin für PMR und AT
 112,00 €
 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 einzelne 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: Matte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken

Wohlfühlabend für Frauen

Kompaktkurs **F** 95202

Freitag, 30.11.2018, 18–21:30 Uhr

Petra Träger, Entspannungstrainerin,
 Seminarleiterin für PMR und AT
 25,00 €
 Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße,
 Seiteneingang lange Treppe

Einen Abend lang dem Alltag entfliehen... Wir wollen an diesem Abend einen Raum schaffen zum Hineinschnuppern in verschiedene Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen, zum Genießen. Hierbei kommen u.a. das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Phantasiereisen und Klangschalen zur Anwendung.

Abgerundet wird der Abend mit einem Märchen für Erwachsene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, kleines Kissen, Unterlegkissen für die Knie, Decke.

Phantasiereisen und Visualisierung

Kompaktkurs **95203**

Montag, 08.10.2018, 18–19:30 Uhr

Petra Träger, Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für PMR und AT
13,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

In einer geführten Entspannung tauchen Sie in Wohlfühlorte und Situationen ein, in welchen Sie Ihren Akku wieder mit neuer Energie und Gelassenheit aufladen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Unterlegkissen für Knie, Decke

Autogenes Training

Abendkurs **95204**

donnerstags ab 04.10.18, 19–20 Uhr (8x)

Wolfgang Barth, Dipl. Entspannungspädagoge
40,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Das Autogene Training (auch konzentrierte Selbstentspannung genannt) ist eine wirksame 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, Decke

Tai Chi Schritt für Schritt

Abendkurs **95205**

montags ab 08.10.18, 19:15–20:45 Uhr (10x)

Norbert Callies, Lehrer für TaiChi
85,00 €
Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. Wir wollen uns in die 8er Yang Form vertiefen und diese verbessern. Bei entsprechenden Fortschritten werden wir eine neue Form kennenlernen. Hierzu machen wir zusätzliche Grundübungen wie die 13 Grundtechniken. Auch im Bereich Qi Gong werden wir neue Übungen kennenlernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (Gymnastikschläppchen/Taiji Schuhe)



Foto: Andreas Weise-factum

Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer, sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

deepWORK®

Abendkurs **96209**

dienstags ab 25.09.18, 18:30–19:15 Uhr (10x)

Diana Zarowny
40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

„deepWORK®“ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus sieben Energiephasen. Dabei unterliegt „deepWORK®“ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Bauch intensiv

Abendkurs **96210**

montags ab 24.09.18, 18:45–19:15 Uhr (8x)

Diana Zarowny
25,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Eine halbe Stunde intensives Sixpack-Training mit abwechslungsreichen Übungen und motivierender Musik.

LadyPowerFit

Abendkurs **F 96211**

donnerstags ab 27.09.18, 17:45–18:30 Uhr (10x)

Diana Zarowny
40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum

Das Power Workout ist ein Fitnesskurs, in dem der ganze Körper trainiert wird. Der Fokus liegt neben dem intensiven Cardio Training auf Übungen aus dem Functional Training, die wir abwechslungsreich kombinieren und gestalten. Gemeinsam heißt es: Raus aus der Komfortzone!

MännerWorkout

Abendkurs **M 96212**

donnerstags ab 27.09.18, 18:30–19:15 Uhr (10x)

Diana Zarowny
40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum

Das Power Workout ist ein Fitnesskurs, in dem der ganze Körper trainiert wird. Der Fokus liegt neben dem intensiven Cardio Training auf Übungen aus dem Functional Training, die wir abwechslungsreich kombinieren und gestalten. Gemeinsam heißt es: Raus aus der Komfortzone!

Dehn- und Beweglichkeitskurs

Abendkurs **95206**

montags ab 24.09.18, 17–18 Uhr (8x)

Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin/
Sporttherapeutin
47,00 €

Bühlertalhalle, Konferenzraum UG

Verspannt, überreizt oder verkürzte Muskulatur? In dieser Beweglichkeitsstunde kommen Sie durch Dehn- und Gleichgewichtsübungen zur Ruhe. Dabei werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien, die den Muskel umhüllen, beweglich gemacht. Sie tun Ihrem Körper von Kopf bis Fuß etwas Gutes. Spannung nimmt ab und Beweglichkeit nimmt zu.

ZUMBA® Fitness

Abendkurs **96205**

montags ab 24.09.18, 18–18:45 Uhr (8x)

Diana Zarowny
35,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

ZUMBA® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, bei dem Tanzbewegungen von lateinamerikanischer und internationaler Musik begleitet werden. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Definition, sowie eine Konditionsverbesserung zu erreichen.

Bauch, Beine, Po

Abendkurs **96208**

dienstags ab 25.09.18, 17:45–18:30 Uhr (10x)

Diana Zarowny
40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen, als Fortgeschrittene geeignet. Es werden gezielt Bauch, Beine & Po durch spezielle Übungen trainiert. Ziel ist es, die Muskulatur und das

