



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
telefonisch oder persönlich im Rathaus
oder per 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!

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mittagskurs **84200**

samstags ab 04.03.17, 15–17 Uhr (6 x)

Anna Hoppe
 77,00 €
 Schule Bühlertann, Mittelbau Nr. 9

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

Mittagskurs **K J 84201**

samstags ab 04.03.17, 12:30–14:30 Uhr (6 x)

Anna Hoppe
 70,00 €
 Schule Bühlertann, Mittelbau Nr. 9

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 wie z.B. Puppen, Puppenkleidung, Taschen, Textilschmuck, Kissen.

Bitte mitbringen: Garn, Stecknadeln, Stoffschere, Lineal 30cm.

Schmuck selber machen

Abendkurs **J 84202**

samstags ab 04.03.17, 17:30–19:30 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.

Gitarre für Anfänger/innen

Abendkurs **86203**

dienstags ab 14.02.17, 18–19 Uhr (15 x)

Alice Köhler
 100,00 €
 Schule Bühlertann

In diesem Kurs lernt ihr Lieder mit der Gitarre zu begleiten. Ihr lernt erste Akkorde und



Foto: Asian

Begleitmuster. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gitarre

Gitarre für Anfänger/innen 2

Abendkurs **86204**

dienstags ab 14.02.17, 19–20 Uhr (15 x)

Alice Köhler
 100,00 €
 Schule Bühlertann

In diesem Kurs lernt ihr weitere Akkorde und Schlagmuster. Vorkenntnisse über Grundakkorde sollten vorhanden sein. Bitte mitbringen: Gitarre

Flechtfrisuren

Kompaktkurs **K 89200**

Samstag, 18.03.2017, 10–11:30 Uhr

Helene Schwarz
 10,00 €
 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. Ein Unkostenbeitrag von 1 € wird im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kamm

Flechten für Teenies

Kompaktkurs **J 89201**

Samstag, 25.03.2017, 10–11:30 Uhr

Helene Schwarz
 8,00 €
 Schule Bühlertann

Du hast Lust tolle Flechtfrisuren zu zaubern? Dann komm doch alleine oder auch mit deiner Freundin vorbei und wir zeigen euch wie das geht. Ein Unkostenbeitrag von 1€ wird im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kamm



**Alle Männer ran an den Herd!**Kompaktkurs **M** 94200**Mittwoch, 15.03.2017, 18:30–21:30 Uhr**

Michaela Baurle

14,00 €

Schule Bühlertann, Küche

Wie es meistens so ist...schnell etwas kochen - die Zeit ist knapp! Und schmecken soll es natürlich auch noch! Deshalb wollen wir zusammen im Nu herzhaftes Gerichte zaubern. Zum Abschluss gibt's noch was Süßes. Wer Lust hat „unter Männern“ zu kochen, ist herzlich eingeladen.

Lebensmittelkosten (ca. 8€) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter.

Kundalini-YogaAbendkurs **95200****mittwochs ab 22.02.17, 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 verbessert sich die Wahrnehmung für den eigenen Körper und das Nervensystem wird gestärkt. Unser Geist mit seinen immerwährenden Gedanken kommt zur Ruhe. Darüber hinaus kann es emotionale Ausgeglichenheit und innere Stärke fördern. Das kann uns mehr Elan und Wachheit im Alltag und einen bewussten Umgang mit sich selbst und anderen schenken.

Progressive Muskelrelaxation PMRAbendkurs **95201****montags ab 20.03.17, 18–19:30 Uhr (8 x)**

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

88,00 €

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 FrauenAbendkurs **F** 95202**Freitag, 31.03.2017, 18–21 Uhr**

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

20,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Einen Abend lang dem Alltag entfliehen. Wer kennt es nicht - das tägliche Funktionieren müssen? Wir wollen an diesem Abend einen Raum schaffen zur Begegnung, zum Gespräch, zum Hineinschnuppern in verschiedene Möglichkeiten der Entspannungstechniken, um zur Ruhe zu kommen und Genießen. Hierbei kommen u. a. das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Phantasie Reisen und Klangschalen zur Anwendung. Abgerundet wird der Abend von einem Märchen für Erwachsene.

Hatha-YogaAbendkurs **95204****donnerstags ab 23.02.17, 19–20:30 Uhr (7 x)**

Angelika Meisinger

55,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Abendkurs **95205****donnerstags ab 27.04.17, 19–20:30 Uhr (10 x)**

Angelika Meisinger

72,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Durch die Verbindung verschiedener Yoga-haltungen mit speziellen Atemübungen und Meditation schulen wir unsere Achtsamkeit, bekommen ein besseres Körpergefühl und bauen Stress ab. Durch das Lösen von Verspannungen im Körper entspannt sich der Geist und wir können uns wieder frisch den Anforderungen des Alltags stellen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken.

Sanftes Pilates am MorgenVormittagskurs **96203****samstags ab 11.03.17, 10–11 Uhr (8 x)**

Thomas Schuster

60,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe



Foto: Arslan

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Hierbei werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen der Körpermitte angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Dieser Kurs ist bestens geeignet für Anfänger/innen und (sportlich) Ungeübte jeden Alters. Bitte mitbringen: Matte

Tu dir etwas GutesAbendkurs **96204****dienstags ab 21.02.17, 19–20 Uhr (10 x)**

Marlies Thome, Sportlehrerin

45,00 €

Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Mit Tanz, Spiel und Spaß am Bewegen bringen wir den Kreislauf in Schwung und sensibilisieren unsere Körperwahrnehmung. Massagen und Elemente aus verschiedenen Entspannungsmethoden (Progressive Muskelentspannung, Visualisierung, Phantasie Reise, Meditation) sorgen für Wohlbefinden und Kraft für den Alltag.

Zumba®Abendkurs **96205****montags ab 06.03.17, 18:30–19:30 Uhr (8 x)**

Diana Zarowny

40,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Zumba® - das lateinamerikanische Tanz- und Fitnessprogramm, das Spaß macht und leicht zu erlernen ist. Lassen Sie sich mitreißen von den Rhythmen und trainieren Sie effektiv Kraft und Ausdauer.

Bauch, Beine, PoAbendkurs **96208****dienstags ab 07.03.17, 17:15–18 Uhr (8 x)**

Diana Zarowny

35,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Der klassische Bauch-, Beine-, Po-Kurs mit abwechslungsreichen Übungen kräftigen und straffen die besagten Stellen. Das Workout ist effektiv und einfach durchzuführen. Egal ob Mann oder Frau, für jeden ist etwas dabei.





Power Workout für Männer U40

Abendkurs **M** 96212

donnerstags ab 09.03.17, 18:30–19:30 Uhr (10 x)

Diana Zarowny

55,00 €

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.

Power Workout für Männer Ü40

Abendkurs **M** 96213

dienstags ab 07.03.17, 18–19 Uhr (8 x)

Diana Zarowny

45,00 €

Bühlertalhalle Konferenzraum

Schwimmkurs 1 (Osterferien)

Ferienkurs **K** 96214

Mo. 10.04.–Do. 13.04.17, 8:15–9 Uhr

Di. 18.04.–Fr. 21.04.17, 8:15–9 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

In diesen Kurs werden Kinder ab 5–6 Jahren aufgenommen, die schon wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Das Eintrittsgeld fürs Schwimmbad wird direkt am ersten Tag für den kompletten Kurs in der Halle bezahlt.

Schwimmkurs 2 (Osterferien)

Ferienkurs **K** 96215

Mo. 10.04.–Do. 13.04.17, 9–9:45 Uhr

Di. 18.04.–Fr. 21.04.17, 9–9:45 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Beschreibung siehe Kurs 1.

Schwimmkurs 3 (Osterferien)

Ferienkurs **K** 96216

Mo. 10.04.–Do. 13.04.17, 9:45–10:30 Uhr

Di. 18.04.–Fr. 21.04.17, 9:45–10:30 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Beschreibung siehe Kurs 1.

Schwimmkurs 4 (Osterferien)

Ferienkurs **K** 96217

Mo. 10.04.–Do. 13.04.17, 10:30–11:15 Uhr

Di. 18.04.–Fr. 21.04.17, 10:30–11:15 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Beschreibung siehe Kurs 1.

Schwimmkurs 1 (Pfingstferien)

Ferienkurs **K** 96221

Di. 06.06.–Fr. 09.06.17, 8:15–9 Uhr

Mo./Di./Mi./Fr. ab 12.06.17, 8:15–9 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

In diesen Kurs werden Kinder ab 5–6 Jahren aufgenommen, die schon wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Das Eintrittsgeld fürs Schwimmbad wird direkt am ersten Tag für den kompletten Kurs in der Halle bezahlt.

Schwimmkurs 2 (Pfingstferien)

Ferienkurs **K** 96222

Di. 06.06.–Fr. 09.06.17, 9–9:45 Uhr

Mo./Di./Mi./Fr. ab 12.06.17, 9–9:45 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Kursinfo siehe Kurs 1.

Schwimmkurs 3 (Pfingstferien)

Ferienkurs **K** 96223

Di. 06.06.–Fr. 09.06.17, 9:45–10:30 Uhr

Mo./Di./Mi./Fr. ab 12.06.17, 9:45–10:30 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Kursinfo siehe Kurs 1.

Schwimmkurs 4 (Pfingstferien)

Ferienkurs **K** 96224

Di. 06.06.–Fr. 09.06.17, 10:30–11:15 Uhr

Mo./Di./Mi./Fr. ab 12.06.17,

10:30–11:15 Uhr

Mariah Street

32,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Kursinfo siehe Kurs 1.

Anzeige

