



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!

Männerkochen: Die tolle Knolle

Abendkurs **M** 94200

Mittwoch, 14.03.2018, 18:30–21:30 Uhr

Michaela Bäurle

14,00 €

Schule Bühlertann, Küche

Ob im herzhaften Eintopf, als Beilage oder Hauptgericht – sogar tolle Süßspeisen lassen sich daraus zaubern! Kartoffeln sind unheimlich vielseitig, lecker und sehr gesund! Das wusste bereits Oma und brachte diese, auf verschiedenste Art und Weise zubereitet, oft auf den Tisch. In unserem Kurs zaubern wir die verschiedensten Kreationen mit der tollen Knolle! Lebensmittelkosten (ca. 8 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Vorratsbehälter.

Kimchi und Suyuk

Kompaktkurs **94201**

Samstag, 21.04.2018, 14–17 Uhr

Sun Nyo Schäfer

14,00 €

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.

Sushi Kochkurs

Kompaktkurs **94202**

Samstag, 19.05.2018, 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. Lernen Sie, einfach und schnell, wie Sie Familie und Freunde bei der nächsten Feier mit kleinen Köstlichkeiten begeistern können.

Lebensmittelkosten von 15 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehältnisse.

Kundalini Yoga

Abendkurs **95200**

mittwochs ab 21.02.18, 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 kann gestärkt werden. Unser Geist 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.

Progressive Muskelrelaxation PMR

Abendkurs **95201**

montags ab 05.03.18, 18–19:30 Uhr (10 x)

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

110,00 €

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

Abendkurs **F** 95202

Freitag, 02.03.2018, 18–21:45 Uhr

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

25,00 €

Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße,
Seiteneingang lange Treppe

Einen Abend lang dem Alltag entfliehen... Wir wollen an diesem Abend 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, Phanta-

sieren und Klangschalen zur Anwendung. Abgerundet wird der Abend mit einem Märchen für Erwachsene.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, kleines Kissen, Decke.

Phantasieren und Visualisierung

Abendkurs **95203**

Montag, 18.06.2018, 18–19:30 Uhr
Petra Träger, Entspannungstrainerin und Hypnose-Coach, Seminarleiterin für PMR und AT
15,00 €
Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

In einer geführten Entspannung tauchen sie ein in Wohlfühlorte und Situationen, in welchen Sie Ihren Akku wieder mit neuer Energie und Gelassenheit aufladen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke

Autogenes Training

Abendkurs **95204**

donnerstags ab 22.02.18, 19–20 Uhr (8 x)
Wolfgang Barth, Dipl. Entspannungspädagoge
40,00 €
Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Das Autogene Training (auch konzentrierte Selbstentspannung genannt) kann eine wirksame Entspannungs- und Heilungsmethode sein, 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

Taijijuan

Abendkurs **95205**

montags ab 19.02.18, 20–21:30 Uhr (10 x)
Norbert Callies, Lehrer für Tai Chi
85,00 €
Bühlertalhalle, Gymnastikraum

Taijijuan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Förderung der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs beginnen wir mit Achter-Formen. Hinzu kommen auch einige Qigong-Übungen, um auf Tai Chi Chuan einzustimmen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen.



Foto: Andreas Weise - factum

Beweglichkeits- und Dehnkurs mit Yogaübungen

Abendkurs **95206**

montags ab 19.02.18, 17–18 Uhr (8 x)
Zita Fuchs, Sport- und Gymnastiklehrerin / Sporttherapeutin
45,00 €
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. Spannung nimmt ab und Beweglichkeit nimmt zu.

Klangschalenmeditation

Abendkurs **95207**

dienstags ab 20.02.18, 18:30–19:30 Uhr (5 x)
Anna Pfisterer
30,00 €
Kindergarten Kunterbunt, Schulstraße, Seiteneingang lange Treppe

Welche Wirkung haben die Klangschwingungen auf und um unseren Körper? Kleine Übungen, Klangschalenmassagen und Klangschalenmeditation erwarten Sie in diesem Kurs.

ZUMBA® Fitness

Abendkurs **96205**

montags ab 19.02.18, 18:15–19 Uhr (8 x)
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 20.02.18, 17:45–18:30 Uhr (10 x)
Diana Zarowny
40,00 €
Bühlertalhalle Konferenzraum UG

Effektives und abwechslungsreiches Training von Bauch, Beinen und Po, abgerundet durch Beweglichkeits- und Dehnübungen. Ziel ist es, die Muskulatur und das Bindegewebe zu straffen, die Kraftausdauer, sowie die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

deepWORK®

Abendkurs **96209**

dienstags ab 20.02.18, 18:30–19:15 Uhr (10 x)
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.



**LadyPowerFit**Abendkurs **F** 96210**donnerstags ab 22.02.18, 17:45–18:45 Uhr (10 x)**Diana Zarowny
50,00 €
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** 96211**donnerstags ab 22.02.18, 18:45–19:30 Uhr (10 x)**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!

**Schwimmkurs 1 – Osterferien**Ferienkurs **K** 96212**Mo. 26.03. – Do. 29.03.18, 8:15–9 Uhr
Di. 03.04. – 06.04.18, 8:15–9 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Dieser Kurs ist für Kinder von 5–6 Jahren, die schon wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Das Eintrittsgeld für's Schwimmbad wird direkt am ersten Tag für den kompletten Kurs in der Halle bezahlt.

Schwimmkurs 2 – OsterferienFerienkurs **K** 96213**Mo. 26.03. – Do. 29.03.18, 9–9:45 Uhr
Di. 03.04. – 06.04.18, 9–9:45 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Kursbeschreibung siehe Schwimmkurs 1.

**Schwimmkurs 3 – Osterferien**Ferienkurs **K** 96214**Mo. 26.03. – Do. 29.03.18, 9:45–10:30 Uhr
Di. 03.04. – 06.04.18, 9:45–10:30 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Kursbeschreibung siehe Schwimmkurs 1.

Schwimmkurs 4 – OsterferienFerienkurs **K** 96215**Mo. 26.03. – Do. 29.03.18, 10:30–11:15 Uhr
Di. 03.04. – 06.04.18, 10:30–11:15 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Kursbeschreibung siehe Schwimmkurs 1.

Schwimmkurs 1 – PfingstferienFerienkurs **K** 96221**Di. 22.05. – Fr. 25.05.18, 8:15–9 Uhr
Mo./Di./Mi./Fr. ab 28.05.18, 8:15–9 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Dieser Kurs ist für Kinder von 5–6 Jahren, die schon wassergewöhnt sind und sich gerne im Wasser tummeln. Das Eintrittsgeld für's Schwimmbad wird direkt am ersten Tag für den kompletten Kurs in der Halle bezahlt.

Schwimmkurs 2 – PfingstferienFerienkurs **K** 96222**Di. 22.05. – Fr. 25.05.18, 9–9:45 Uhr
Mo./Di./Mi./Fr. ab 28.05.18, 9–9:45 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Kursbeschreibung siehe Schwimmkurs 1.

Schwimmkurs 3 – PfingstferienFerienkurs **K** 96223**Di. 22.05. – Fr. 25.05.18, 9:45–10:30 Uhr
Mo./Di./Mi./Fr. ab 28.05.18,
9:45–10:30 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Kursbeschreibung siehe Schwimmkurs 1.

Schwimmkurs 4 – PfingstferienFerienkurs **K** 96224**Di. 22.05. – Fr. 25.05.18, 10:30–11:15 Uhr
Mo./Di./Mi./Fr. ab 28.05.18,
10:30–11:15 Uhr**Mariah Street
35,00 €
Schwimmhalle Bühlertal

Kursbeschreibung siehe Schwimmkurs 1.