

Mutlangen Semester 1-25

Treff für Frauen ab 50

Gespräche - Ideen - Hobbys

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.

X100770

8 x Di., ab 11.3., 14 - 17 Uhr

Treffpunkt: St. Markus

Einheitspreis: EUR 62,-

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.

X209770

Do., 27.2., 19 - 20.30 Uhr

Do., 10.4., 19 - 20.30 Uhr

Do., 8.5., 19 - 20.30 Uhr

Do., 5.6., 19 - 20.30 Uhr

Do., 3.7., 19 - 20.30 Uhr

Hornbergsschule, Haus 2

Preis: EUR 43,-

zzgl. Materialkosten

TN: 6-10

Malen mit Acryl, Aquarell oder Pastell

für Anfänger und Fortgeschrittene

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Ein weit gefächertes Thema: im Haus, Garten und Ihrer idyllischen Umgebung finden Sie immer neue Motive, Anregungen und Ideen. Es macht Freude, in diese Bilderwelt einzutauchen. Die Kursleiterin bringt interessante Motive mit. Ihr eigenes Lieblingsmotiv ist herzlich willkommen.

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

Mitzubringen sind: bevorzugtes Material, Pinsel in verschiedenen Größen, Malpappen, Malgrund: Leinwand, festes Papier, Pappe.

X207770

9 x Mi., ab 19.2., 18.30 - 21 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 120,-

TN: 7-10

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 (Leinwand und Acrylfarbe).

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

X207771B

Sa., 5.4., 10 - 12 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 2,-

TN: 6-9

Meine bunten Tiere**Malen für Kinder von ca. 7-12**

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Ein grüner Löwe, der bunt getupfte Esel oder andere Tiere in lustigen Farben. So entstehen wunderbare Bilder voller Energie und Leuchtkraft. Die Dozentin bringt sämtliches Malmaterial mit.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, evtl. Vesper und ein Getränk.

X207771A

Fr., 14.3., 15 - 17 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 2,-

TN: 6-9

Hatha-Yoga

Christine Rief, Yogalehrerin BYV

Hatha-Yoga ist eine über 4500 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.

X301770

12 x Di., ab 18.2., 18 - 19 Uhr

Rathaus, Seiteneingang, Trauzimmer

Preis: EUR 69,-

TN: 8-12

Qigong für Frauen

Fünf Elemente

Ihr Weg zu innerer Stärke und Ruhe

Sonja Hagmeier, Qigong-Trainerin

Entdecken und erleben Sie die heilende Kraft des traditionellen Qi Gong nach den fünf Elementen, einer tief in der uralten chinesischen Philosophie und Medizin verwurzelten Praxis. Wir konzentrieren uns auf die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die jeweils mit spezifischen Organen korrespondieren. Unsere gezielten Übungen stärken nicht nur die inneren Organe, sondern lösen auch emotionale Blockaden. Durch die harmonische Verbindung von Bewegung und Atmung optimieren wir den Energiefluss in den Organen und im gesamten Organsystem. Dies fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Harmonie und Balance. Erfahren Sie, wie die Weisheit der fünf Elemente Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen fördern kann.

X301771

5 x Do., ab 20.2., 18.30 - 19.30 Uhr

Seniorenzentrum St. Markus

Preis: EUR 30,-

TN: 7-10

Wirbelsäulengymnastik

Susanne Schnurr, DTB-Rückentrainerin, Yoga Lehrerin

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. Hinweis: Die VHS-Wirbelsäulengymnastik-Kurse sind Teil der Primär-Prävention. Sie können die ärztlich verordnete krankengymnastische Einzeltherapie nicht ersetzen.

X302770

12 x Mo., ab 17.2., 18 - 19 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 64,-

TN: 10-18

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.

X302771A

12 x Di., ab 25.2., 17.45 - 18.45 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 64,-

TN: 10-16

Bodystyling

Carmen Reicherter, DTB-Trainerin Pilates

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.

X302771B

12 x Di., ab 25.2., 18.50 - 19.50 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

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.

X302771C

12 x Di., ab 25.2., 20 - 21 Uhr

Dorfhaus in Pfersbach

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

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 Fortgeschrittener 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.

X302773A

Sa., 10.5., 8.45 - 10.45 Uhr

Sa., 17.5., 8.45 - 10.45 Uhr

Sa., 24.5., 8.45 - 10.45 Uhr

Hornberghalle

Preis: EUR 37,-

TN: 10-20

X302773B

Sa., 5.7., 9 - 11 Uhr

Sa., 12.7., 9 - 11 Uhr

Sa., 19.7., 9 - 11 Uhr

Hornberghalle

Preis: EUR 37,-

TN: 10-20

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 8,-

X302774A

4 x Mo., ab 17.2., 17 - 18 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Preis: EUR 27,-

TN: 6-8

X302774B

4 x Do., ab 20.3., 19 - 20 Uhr

Hornberghalle, Foyer

Preis: EUR 27,-

TN: 6-8

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. Bei diesem Kurs können Mutter/Vater und Kind 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 ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Leihgebühr einmalig EUR 8,-

X302774C

Sa., 22.3., 9.30 - 11 Uhr

Mutlanger Forum, Großes Vereinszimmer

Erwachsener EUR 10,- / Kind EUR 7,-

TN: 6-10

Weißdorn

Heilpflanze fürs Herz

Kräuterwanderung

Antonella Gallo, Kräuterpädagogin

Der Sommer hält bald Einzug. Die faszinierende Welt der Kräuter in der frisch aufgeblühten Natur öffnet sich Ihnen. Kommen Sie mit auf eine Tour der Sinne durch das faszinierende Grün unserer Heimat. Wildpflanzen stecken voller Überraschungen, sind schmackhaft, heilsam, nützlich und mehr. Wir laufen einen kurzen Rundweg an Waldrand oder Wiese. Wer Kräuter sammeln möchte, bringt Baumwolltaschen oder Papiertüten mit.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

X305770

Fr., 9.5., 16 - 18 Uhr

Treffpunkt: Heidehalle

Preis: EUR 13,-

inkl. kleines Probiererte

TN: 6-12

Italienisch A1

ohne Vorkenntnisse

Elisabetta Abbruzzese

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, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-19-275427-2

X409770

10 x Mo., ab 17.2., 18 - 19.30 Uhr

Hornbergsschule, Haus 2

Preis: EUR 100,-

TN: 6-15

Mittlere Reife - Englisch

Kommunikationsprüfung

Kurs in den Faschingsferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

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

W60770

Mo., 3.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Mi., 5.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Do., 6.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Fr., 7.3., 11.30 - 14.30 Uhr

Hornbergsschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

TN: 10-15

Mittlere Reife - Mathematik

Kurs in den Faschingsferien

Benjamin Seyser

W607771

Mo., 3.3., 9 - 12 Uhr

Mi., 5.3., 9 - 12 Uhr

Do., 6.3., 9 - 12 Uhr

Fr., 7.3., 9 - 12 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

TN: 10-15

Mittlere Reife - Mathematik

Kurs in den Osterferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

W607772

Di., 22.4., 8 - 11 Uhr

Mi., 23.4., 8 - 11 Uhr

Do., 24.4., 8 - 11 Uhr

Fr., 25.4., 8 - 11 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

TN: 10-15

Mittlere Reife - Englisch

Kurs in den Osterferien

Alexander Khatib, Realschullehrer

W607773

Mo., 14.4., 11.20 - 14.20 Uhr

Di., 15.4., 11.20 - 14.20 Uhr

Mi., 16.4., 11.20 - 14.20 Uhr

Do., 17.4., 11.20 - 14.20 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

TN: 10-15

Mittlere Reife - Französisch

Kommunikationsprüfung

Erika Roth, Staatl. gepr. 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!

W607774A

Fr., 31.1., 14 - 17 Uhr

Fr., 7.2., 14 - 17 Uhr

Fr., 14.2., 14 - 17 Uhr

Fr., 21.2., 14 - 17 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

TN: 10-15

Mittlere Reife - Französisch

Kurs in den Osterferien

Erika Roth, Staatl. gepr. 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!

W607774B

Di., 22.4., 14 - 17 Uhr

Mi., 23.4., 14 - 17 Uhr

Do., 24.4., 14 - 17 Uhr

Fr., 25.4., 14 - 17 Uhr

Hornbergschule, Haus 2

Preis: EUR 60,-

TN: 10-15