

Telefon: 07904 702-0

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	08:00 - 12:30 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	08:00 - 12:30 Uhr
Freitag	08:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung: Zur Teilnahme an allen Kursen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Bitte bedenken Sie, dass 7 Tage vor Kursbeginn entschieden wird, ob der Kurs stattfinden kann.

So können Sie sich anmelden:

- direkt im Internet: www.vhs-sha.de
- persönlich zu den Öffnungszeiten im Rathaus (Zimmer 1.14)
- per E-Mail: info@ilshofen.de

Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung.
Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder verlegt werden muss.

Die Bezahlung der Kurse erfolgt durch Lastschriftverfahren.

Der Rücktritt von einem Kurs ist bis zu 14 Tagen nach Anmeldung kostenfrei möglich. Bei einem Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Kurs. Bei Abmeldungen, die später erfolgen, wird die ausgeschriebene Gebühr in voller Höhe fällig.

Info: Informationen und Auskünfte zum Programm erteilt Außenstellenleiterin Iris Reinauer telefonisch (07904 8768) oder per E-Mail (iris.reinauer@googlemail.com). Sie dürfen sich auch gerne mit neuen Kursthemen und Verbesserungsvorschlägen an sie wenden.

**21400
Literarische Kursreihe zum Thema
„Feminismus“**

Freitag, 01.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 12.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer

30,00 €

Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

„Sind wir nicht alle längst gleichberechtigt?“ Feminismus ist und bleibt ein großes Thema, vor allem auf Sozialen Medien und dem Buchmarkt. Doch wie gehen wir damit in unserem persönlichen Alltag um? Betrifft uns diese Thematik überhaupt, hier in unserem doch eher ländlich geprägten Umfeld? Warum soll ich mich als Frau damit beschäftigen, wenn ich mit meiner Lebenssituation eigentlich zufrieden bin oder bin ich nicht schon zu alt dafür? Wie können wir Frauen uns gegenseitig unterstützen und mehr Verständnis für verschiedene Lebensentwürfe bekommen? Durch Loyalität und Zusammenhalt haben wir die Chance, Gleichberechtigung endlich im Alltag zu fördern, zu leben und aktiv mitzugestalten. An den zwei Kursabenden geht es um Erfahrungsaustausch, gemeinsame Diskussion und erste Einblicke ins Thema.

Termin 1: Buchvorstellungen zum Thema „Feminismus“ und die Auswahl eines Titels, den wir anschließend bis zum zweiten Treffen lesen. Gerne können Buchvorschläge gemacht werden!

**21401
Lektüre für die Urlaubszeit**

Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Tanja Fröber-Kochendörfer

15,00 €

Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

Für viele von uns bleibt im hektischen Alltag nur wenig Zeit, um in die Welt der Bücher einzutauchen. Durch Termine, Smartphone und Streamingdienste vergessen wir oft, wie schön es ist, die (digitale) Welt hinter uns zu lassen und ganz in eine Geschichte einzutauchen. Die Urlaubszeit bietet eine entspannte Gelegenheit, wieder zu einem guten Buch zu greifen. Doch auch die Literatur ist mittlerweile schnelllebig und bei der großen Flut der Neuerscheinungen ist es schwer, den Überblick zu behalten. In gemütlichem Rahmen werden Romane von leichter Unterhaltung bis zu aktuellen Themen vorgestellt, die höchsten Lesegenuss versprechen und Anregungen zum Austausch bieten.

27401

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

Samstag, 04.05.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Werner Boßmann

15,00 €

Hermann-Merz-Schule

Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und das Verkosten verschiedener Destillate. Entdecken Sie außerdem im breit gefächerten Aromen-Kaleidoskop, das von Seetang über Torf und Honig, bis hin zu Karamell reicht, die Seele des schottischen Whiskys. Sehen und erfahren Sie mehr über diese unbekannteste Seite des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen.

20,00 € Umlage für 6 spannende Destillate werden im Kurs abgerechnet.

41401

Abenteuer Astronomie

donnerstags ab 29.02.2024, 20:00 - 21:00 Uhr (4 x)

Martin Weber

25,00 €

Maria-Montessori-Schule

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten. An vier Abenden wird in das tolle Hobby der Astronomie eingeführt: Sterne, Planeten, Monde und der ganze Rest. Was gibt es zu beobachten und wie findet man sich am Nachthimmel zurecht? Was gibt es bei der Teleskoptechnik zu beachten? Welche Ausrüstung benötigt man zum Einstieg? Über diesen Einführungsabend hinaus wird auch die Möglichkeit zur praktischen Erkundung des Nachthimmels angeboten (Neumondtreffen, Moonwatching - je nach Wetterlage).

41404

Abenteuer Astronomie: Neumondtreffen

Samstag, 09.03.2024

Samstag, 06.04.2024

Samstag, 11.05.2024

weitere Termine folgen

Martin Weber

gebührenfrei

Ort wird noch bekannt gegeben

Wir – eine kleine Gruppe „Sternenfreunde“ – treffen uns an neumondnahen Samstagen zum gemeinsamen Sternegucken an einem „dunklen Ort“ in der Nähe von Ilshofen. Eigenes Teleskop darf gerne mitgebracht werden, ist aber nicht Voraussetzung. Bei schlechtem Wetter auch mal als „Indoorabend“ zum Erfahrungsaustausch.

Der dunkle, gestirnte Himmel hat schon immer die Menschen beschäftigt. Der eine freut sich an der Pracht der vielen Sterne, der andere fragt nach dem

Woher und Wohin und der Dritte fängt an zu beobachten, zu rechnen und zu zählen. Der Sternenhimmel ist das größte Naturwunder: dunkel (wenn man nicht in der Nähe heller Städte wohnt), geheimnisvoll und wunderschön anzuschauen.

Der Kurs findet nur bei klarem Himmel in der Nähe von Ilshofen (Info vor Kursbeginn) statt.

81400

Workshop - Spachteltechnik in Acryl

Samstag, 20.04.2024, 12:00 - 16:00 Uhr

Gerhard Knapp

30,00 €

Hermann-Merz-Schule

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen Farbaufrägen. Statt mit dem klassischen Pinsel werden diese mit Malmessern oder Spachteln auf den Malgrund aufgetragen. In diesem Workshop werden wir kleine und große Bilder mit Acryl in brillanten, farbstarken Tönen gestalten.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malerspachteln vom Baumarkt verschiedener Art, Leinwände, Arbeitskleidung. Farben und Leinwände (ab 40 x 40 cm und größer) können auch beim Kursleiter erworben werden.

81401

Vita-Acryl

mittwochs ab 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr (4 x)

Sonja Schuster

30,00 €

Hermann-Merz-Schule

Sich einfach mal eine Auszeit gönnen und beim Malen Entspannung und Ruhe finden. Wir gestalten effektvolle Unikate auf Keilrahmen mit Acrylfarbe und Mosaiksteinen. Diese Technik ist völlig unkompliziert und leicht umzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten ca. 20,00 €

82402 - 82403

Jahreszeitliche Deko aus Holz

Robby Ellwitz, Schreinermeister

28,00 €

Schreinerei Ellwitz,

Untere Str. 40, 74549 Wolpertshausen

Die Dekupiersäge eignet sich als Werkzeug für Feinarbeiten. Mit ihr lassen sich zuverlässig filigrane Muster und Figuren sägen. In diesem Kurs werden wir schöne Dekorationen aus Holz herstellen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

82402

Jahreszeitliche Deko aus Holz

Mittwoch, 13.03.2024, 15:30 - 17:30 Uhr

82403

Jahreszeitliche Deko aus Holz

Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

82404

Gestalten mit Ton für Haus und Garten

Samstag, 02.03.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 23.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

zusätzlicher Abholtermin nach Absprache

Monika Fitzlaff

47,00 €

Maria-Montessori-Schule

Im Kurs können, nach eigenen Ideen oder Anregungen der Kursleiterin, Gefäße und Objekte aus Ton hergestellt werden. Beim zweiten Termin erhalten die Stücke mit Glasuren die farbliche Abrundung.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

84400 – 84402

Filzkurse in der Filzerei Halder

Susanne Halder, Filzgestalterin

20,00 €

Filzerei Halder, Zeisigweg 5, 74532 Ilshofen

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

84400

Osterhäschen gefilzt

Freitag, 15.03.2024, 14:30 - 17:30 Uhr

Aus weicher Wolle filzen wir ein hübsches Osterhäschen.

84401

Blümchen gefilzt

Freitag, 19.04.2024, 14:30 - 17:30 Uhr

Aus weicher Wolle filzen wir ganz unterschiedliche bunte Blumen.

84402

Muttertagsgeschenk gefilzt

Freitag, 03.05.2024, 14:30 - 17:30 Uhr

Heute filzen wir eine Überraschung zum Muttertag!

86401

Gitarrenunterricht

Markus Duismann

Geeignet für Kinder und Erwachsene

Gitarrenkurs: Liedbegleitung

Bereits ein paar Akkorde genügen, um sich selbst zu seinen Lieblingsliedern zu begleiten. Zu ausgewählten einfachen Liedern werden verschiedene

Schlagtechniken vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gitarrenkurs: Klassische Gitarre

Vom einstimmigen Melodiespiel bis zum mehrstimmigen Solospiel erwirbt der Schüler altersgerechte verschiedene spieltechnische Fähigkeiten. Neben der Spielpraxis werden Musiktheorie und Notenkenntnisse vermittelt. Die Liedbegleitung ist ein weiterer Unterrichtsinhalt. Es werden verschiedene Anschlagformen (Schlag- und Zupftechniken) anhand populärer Songs erlernt.

Weitere Informationen (Gebühren) können über Frau Iris Reinauer (Tel. 07904/8768) erfragt werden.

Termine werden mit dem Gitarrenlehrer abgesprochen.

91402

Begleitung in den letzten Lebenstagen

Vortrag ohne Anmeldung

Donnerstag, 07.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Gela Henkel-Kochendörfer

gebührenfrei (über eine kleine Spende würden sich die Veranstalter freuen)

Wohnheim Haller Str. 38, 74532 Ilshofen

Frau Gela Henkel-Kochendörfer, Koordinatorin und Einsatzleitung beim ambulanten Hospizdienst Schwäbisch Hall e.V. berichtet über ihre langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase und deren Angehörigen. Interessierte erfahren welche Hilfen es im Landkreis Schwäbisch Hall für Betroffene gibt und wie sie selbst Sterbende am besten unterstützen können. Für Fragen aus dem Publikum besteht genügend Raum.

In Kooperation mit der Habila, Wohnheim Haller Straße, Ilshofen

95400

Kundalini-Yoga

dienstags ab 27.02.2024, 09:00 - 10:45 Uhr (15 x)

Martina Nied, Kundalini-Yoga Lehrerin

130,00 €

Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga-Stil, der sich vieler traditioneller Elemente bedient. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Tiefenentspannung sowie Meditation runden die wohltuenden Wirkungen der abwechslungsreichen Übungsreihen ab. Jeder Kursabend besteht aus drei Bausteinen: einem Übungsset, der tiefen Entspannung und einer Meditation.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte, Getränk

95402 - 95403

Hatha-Yoga

Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
120,00 €
Franksche Scheune

Dieses Yogatraining enthält Körperübungen, die für Stressabbau sorgen können. Das Zusammenspiel von Körperstellung, Atmung und Entspannung kann systematisch bestimmte Nervenimpulse aktivieren, die eine beruhigende Wirkung haben. Dadurch ist mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit möglich. Der Kurs hat außerdem das Ziel, die Muskeln und Gelenke zu stärken und den Körper beweglicher zu machen.

Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch

95402

Hatha-Yoga

mittwochs ab 28.02.2024, 17:00 - 18:15 Uhr (15 x)

95403

Hatha-Yoga

mittwochs ab 28.02.2024, 18:30 - 19:45 Uhr (15 x)

95404

Gesund und fit für jedes Alter

montags ab 19.02.2024, 15:00 - 16:30 Uhr (10 x)
Eva Kantenwein
90,00 € bei 6 - 7 Personen / 75,00 € ab 8 Personen
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Tibetisches Heilyoga auch für jene, die bisher mit Sport nicht viel am Hut hatten. Die weich fließenden Bewegungen werden aktiv von der Atmung begleitet. Dadurch wird die Wirbelsäule sanft aktiviert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Die Übungen sind unabhängig der eigenen körperlichen Möglichkeiten für alle geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt werden. In jedem Alter kann man etwas für seinen Körper tun um fit und beweglich zu bleiben.

Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch

95405

Workout für Männer und Frauen

mittwochs ab 20.03.2024, 20:15 - 21:15 Uhr (14 x)
Margit Bauer
88,00 € bei 6 - 7 Personen / 70,00 € ab 8 Personen
Altes Schulhaus Obersteinach

Das Workout ist geeignet für Männer und Frauen, um fit zu bleiben oder zu werden. Trainiert wird im Rhythmus, zu fetziger Musik. Kondition,

Zirkeltraining, Übungen mit Gewicht und Theraband. Zum Training gehören aber auch Gleichgewicht, Übungen von Kopf bis Fuß und Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turnschuhe, Handtuch

95406

Aqua Fitness

mittwochs ab 03.07.2024, 19:00 - 19:45 Uhr (6 x)
Margit Bauer, Aquafitness-Trainerin
33,00 € (zzgl. 3,50 € Eintritt pro Kurstag)
Freibad Unteraspach

Aquagymnastik für Männer und Frauen zum Schnuppern und Kennenlernen mit Margit. Wir bewegen und in tiefem Wasser. Das Training im Wasser ist für Jeden und jedes Alter geeignet. Gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining, das Spaß macht.

Bitte mitbringen: Badeanzug, Handtuch, Poolnudel

Die Veranstaltung ist abhängig vom Wetter. Termine können nach Absprache verschoben werden.

96401

Rückenfit & Core Stability

mittwochs ab 21.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr (12 x)
Tanja Drescher, Übungsleiterin
90,00 € bei 6 - 7 Personen / 72,00 € ab 8 Personen
Hermann-Merz-Schule

Für Frauen und Männer jeden Alters. Einseitige Belastungen wirken sich negativ auf die Funktion und Mobilität unserer Wirbelsäule aus und verursachen Schmerzen. Eine gut entwickelte Muskulatur unterstützt die Wirbelsäule. Ziel des Kurses ist es, die gesamte Muskulatur, besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur, zu kräftigen, verspannte Muskeln zu lockern und zu entspannen. Core Stability trainiert tiefer liegende Muskelschichten.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk

97400

Orientalischer Tanz

montags ab 04.03.2024, 19:15 - 20:15 Uhr (12 x)
Sonja Schuster
75,00 € bei 6 - 7 Personen / 57,00 € ab 8 Personen
Bürgerhaus Eckartshausen

Orientalischer Tanz sorgt für ein gutes Körpergefühl und stärkt gleichzeitig Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie lernen neben den Grundlagen zu verschiedenen Trommelrhythmen einzelne Figuren und Kombinationen in eine Choreographie einzufügen. Der Kurs ist geeignet für Anfängerinnen bis Mittelstufe.

Chancen nutzen – „Meine berufliche Zukunft gestalten“

Corina Comsa, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken

Egal ob Sie sich bewerben wollen, sich für ein Vorstellungsgespräch vorbereiten, ob Sie Ihre berufliche Situation überdenken, sich weiterbilden oder ganz neu orientieren wollen; ob Sie nach einer beruflichen Unterbrechung den Wiedereinstieg meistern oder sich selbstständig machen wollen – Corina Comsa weiß Rat zu beruflichen Themen und unterstützt Sie, Ihre beruflichen Pläne und Visionen zu verwirklichen. Die Kontaktstelle steht Ihnen individuell zur Seite. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und neutral.

Die folgenden **Termine** sind nach telefonischer Absprache (Tel: 07131 3825 340) möglich:

Dienstag, 13.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 23.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 04.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 09.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr