

**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](http://www.vhs-sha.de)
- persönlich zu den Öffnungszeiten im Rathaus (Zimmer 1.14)
- per E-Mail: [info@ilshofen.de](mailto: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](mailto:iris.reinauer@googlemail.com)). Sie dürfen sich auch gerne mit neuen Kursthemen und Verbesserungsvorschlägen an sie wenden.

**22400  
Literarische Kursreihe zum Thema „Feminismus“**

Freitags ab 29.09.2023, 19:00 - 21:00 Uhr (2 x)  
Tanja Fröber-Kochendörfer  
24,00 €  
Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

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

„Sind wir nicht alle längst gleichberechtigt?“ Feminismus ist wieder oder besser gesagt immer noch ein großes Thema, vor allem auch in den Sozialen Medien und auf 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. Mit diesen Fragen wollen wir uns an zwei Terminen beschäftigen. Erfahrungen austauschen, diskutieren oder erstmals Einblicke in das Thema Feminismus bekommen. Es geht um einen respektvoll, interessierten Diskurs ohne erhobenen Zeigefinger und darum wie wichtig auch 2023 Themen wie der Gender Pay-Gap und die Schaffung einer gleichberechtigten Zukunft für Mädchen und Jungen der nächsten Generation sind, damit „Wir sind doch Alle längst gleichberechtigt“ von einer Frage zu einer Aussage werden kann.  
Austauschrunde zum gelesenen Buchtitel beim zweiten Termin.

**22401  
Literarischer Nachmittag zur Adventszeit**

Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 16:00 Uhr  
Tanja Fröber-Kochendörfer  
12,00 €  
Hermann-Merz-Schule, Bücherei des Schulzentrums

Was gibt es gemütlicheres als an einem kalten Wintertag mit einer heißen Tasse Tee ein gutes Buch zu schmökern??? An diesem literarischen Nachmittag stellen wir Ihnen Bücher rund um die Advents- und

Weihnachtszeit vor. Romane und Geschichten für die Winterzeit zum selber Schmökern oder Verschenken. Adventskalender in Buchform, so wie Gedichte und Lyrik passend zur besinnlichsten Zeit des Jahres. Entdecken Sie Klassiker neu, lernen Sie die Lieblinge der Kursleiterin kennen und lassen Sie sich von aktuellen Neuerscheinungen überraschen.

#### **27401**

##### **Whisky, das Lebenselixier der Schotten**

Samstag, 04.11.2023, 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 verschiedene 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 unbekannt Seite des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. 20 € Umlage für 6 spannende Destillate werden im Kurs abgerechnet.

#### **41401**

##### **Abenteuer Astronomie**

Donnerstags ab 19.10.2023, 20:00 - 21:00 Uhr (4 x)  
Martin Weber  
24,00 €  
Maria-Montessori-Schule

Wenn Sie der Faszination "Sternenhimmel" näherkommen möchten, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. 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).

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse haben, unseren tollen Nachthimmel etwas besser kennenzulernen, den richtigen Einstieg in das Hobby aber noch nicht gefunden haben.

#### **41403**

##### **Teleskope selber bauen**

Donnerstag, 23.11.2023, 20:00 - 21:00 Uhr  
Martin Weber  
8,00 €  
Maria-Montessori-Schule

"Astronomie - das Abenteuer geht weiter"  
Teleskope für die Astronomie können auch im Eigenbau entstehen: An einem Einführungsabend wird

gezeigt, wie mit relativ einfachen Mitteln ein hochwertiges Teleskop entstehen kann. Spiegel für Newton-Teleskope können selbst in Handarbeit geschliffen werden - die erzielbare Genauigkeit braucht sich nicht hinter kommerziellen Spiegeln zu verstecken. Auch die Mechanik für ein Teleskop ist leicht umsetzbar. Am Infoabend werden die Möglichkeiten anhand eines Beispiels aufgezeigt. Bei Interesse kann ein entsprechender Workshop angeboten werden.

#### **41404**

##### **Abenteuer Astronomie: Astronomietag 2023**

Samstag, 28.10.2023, weitere Termine werden bekannt gegeben.  
Martin Weber  
gebührenfrei  
Ort wird noch bekanntgegeben

Das Weltall mit eigenen Augen sehen. Die Welt der Sterne ist den Meisten von uns nur wenig bekannt. Vom Großen Wagen hat jeder schon einmal gehört, doch wo findet man ihn? Und kann ich eigentlich mein Sternzeichen auch am Himmel entdecken? Welcher der vielen Sterne ist vielleicht ein Planet? Am 28. Oktober 2023 laden Sternwarten und Astronomievereine in ganz Deutschland und der Schweiz wieder dazu ein, um genau diese Fragen zu beantworten – und die Welt der Sterne mit den eigenen Augen zu erkunden. Der Himmel bietet uns an diesem Abend außerdem ein ganz besonderes Schauspiel: es findet eine partielle Mondfinsternis statt. Der Kurs findet nur bei klarem Himmel, in der Nähe von Ilshofen (Info vor Kursbeginn) statt

#### **43400**

##### **Hohenloher Feuerstein**

**- Ein Juwel der Natur - außen unscheinbar – innen zauberhaft.**  
**Vortrag mit Anmeldung**

Donnerstag, 18.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Roland Scholl  
10,00 €  
Hermann-Merz-Schule

Die Hohenloher Feuersteine bieten eine farbenprächtige Ästhetik. Wie haben sich die Feuersteine vor Millionen von Jahren gebildet und warum ist der Hohenloher Feuerstein besonders farbenprächtig? Welche Bedeutung hat der Feuerstein für die Entwicklung der Menschheit und wie haben die Hohenloher im Mittelalter den Feuerstein verarbeitet? Diese und weitere Fragen werden bei einer spannenden Reise in die Erdgeschichte thematisiert. Ergänzend wird die Exkursion „Auf den Spuren des Feuersteins durch Hohenlohe“ (43401) angeboten.

**43401**  
**Auf den Spuren des Feuersteins durch Hohenlohe**  
**Exkursion**

Samstag, 27.01.2024, 11:00 - 17:00 Uhr  
Roland Scholl  
34,00 €  
Ort wird noch bekanntgegeben

Eine Exkursion durch Hohenlohe auf der Spur des fabelhaften "Hohenloher Feuersteins". Es werden Orte besucht, die mit der Entstehungsgeschichte des Feuersteins und deren Verwendung in verschiedenen Epochen der Menschheitsgeschichte in Verbindung stehen. Eine neu gestaltete Ausstellung offenbart die besondere Farbenpracht und Ästhetik des Hohenloher Feuersteins und gibt Aufschluss zur anspruchsvollen Bearbeitung des überaus harten Edelsteins. Die Fahrstrecke führt von SHA-Hessental nach Oberrot, Neuenstein, Hollenbach und Schrozberg.  
Start in Hessental mit Selbstfahrer im Privat – PKW (genauer Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekanntgegeben). Vor Ort können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

**81400 - 81401**  
**Workshop - Spachteltechnik in Acryl**

Gerhard Knapp  
28,00 €  
Hermann-Merz-Schule

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen Farbaufträgen. 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.

**81400**  
**Workshop - Spachteltechnik in Acryl**  
Samstag, 28.10.2023, 12:00 - 16:00 Uhr

**81401**  
**Workshop - Spachteltechnik in Acryl**  
Samstag, 20.01.2024, 12:00 - 16:00 Uhr

**82402 - 82403**  
**Jahreszeitliche Deko aus Holz**

Robby Ellwitz, Schreinermeister  
28,00 €  
Schreinerei Ellwitz,  
Untere Straße 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, 18.10.2023, 15:30 - 17:30 Uhr

**82403**  
**Jahreszeitliche Deko aus Holz**  
Mittwoch, 18.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

**82404**  
**Gestalten mit Ton für Haus und Garten (2x)**

Samstag, 18.11.2023, 16:00 - 18:00 Uhr  
Samstag, 09.12.2023, 14:00 - 17:00 Uhr  
zus. Abholtermin (nach Absprache)  
Monika Fitzlaff  
42,00 €  
Maria-Montessori-Schule, Technikraum

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  
Für alle Kurse gilt:  
Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher  
Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

**84400**  
**Hagebutten... gefilzt**  
Freitag, 06.10.2023, 14:30 - 17:30 Uhr  
Wir filzen viele kleine Hagebutten und befestigen sie dann an einem Ast als schöne Herbst- und Winterdeko.

**84401**  
**Schneekugeln... gefilzt**  
Freitag, 24.11.2023, 14:30 - 17:30 Uhr  
Wir filzen Schneekugeln und besticken sie danach mit Perlen, Pailletten oder Silberfäden.

**84402**  
**Sitzkissen... gefilzt**  
Freitag, 22.09.2023, 14:30 - 17:30 Uhr  
Aus weicher Wolle filzen wir ein dünnes Sitzkissen für die kalte Jahreszeit.

## 91402

### **Es geht nicht mehr alleine Zuhause Vortrag ohne Anmeldung**

Donnerstag, 19.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
Regine Hammer,  
Krankenschwester, Pflegeexpertin für Menschen mit  
Demenz, Pflegestützpunkt Landkreis SHA  
Abendkasse: 7,00 €  
Wohnheim Haller Straße 38

Welche Hilfen der Pflegekasse gibt es?  
Die Hilfen der Pflegekasse sind vielfältig und nicht  
immer leicht zu durchschauen. Frau Regine Ham-  
mer, langjährige Mitarbeiterin im Pflegestützpunkt  
Schwäbisch Hall, erläutert die Möglichkeiten, Hilfe  
über die Pflegekasse zu erhalten, und steht für Fra-  
gen bereit.

**In Kooperation mit der Habila, Ilshofen,  
Wohnheim Haller Straße.**

## 95400

### **Kundalini Yoga**

Dienstags ab 26.09.2023, 09:00 - 10:45 Uhr (10 x)  
Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin  
86,00 €  
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. Tiefenent-  
spannung 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 Entspan-  
nungstrainerin  
110,00 €  
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, Woldecke, warme Socken,  
kleines Kissen, Handtuch

## 95402

### **Hatha-Yoga**

Mittwochs ab 27.09.2023, 17:00 - 18:15 Uhr (15 x)

## 95403

### **Hatha-Yoga**

Mittwochs ab 27.09.2023, 18:30 - 19:45 Uhr (15 x)

## 95404

### **Gesund und fit für jedes Alter**

Montags ab 25.09.2023, 15:00 - 16:30 Uhr (12 x)  
Eva Kantenwein  
110,00 € bei 6 - 7 Personen  
83,00 € 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 Körperwahrneh-  
mung und Achtsamkeit geschult und die Konzentra-  
tionsfähigkeit gestärkt. Die Übungen sind unabhän-  
gig der eigenen körperlichen Möglichkeiten für alle  
geeignet und können auch auf dem Stuhl geübt wer-  
den. In jedem Alter kann man etwas für seinen Kör-  
per tun um fit und beweglich zu bleiben.

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

## 95405

### **Workout für Männer und Frauen**

Mittwochs ab 13.09.2023, 20:15 - 21:15 Uhr (15 x)  
Margit Bauer  
84,00 € 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, Zirkeltrai-  
ning, Übungen mit Gewicht und Theraband. Zum  
Training gehören aber auch Gleichgewicht, Übun-  
gen von Kopf bis Fuß und Dehnübungen.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Turn-  
schuhe, Handtuch

## 96401

### **Rückenfit & Core Stability**

Mittwochs ab 04.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr (12 x)  
Tanja Drescher, Übungsleiterin  
85,00 € bei 6 Personen  
70,00 € ab 8 Personen  
Hermann-Merz-Schule

Für Frauen und Männer jeden Alters. Einseitige Be-  
lastungen wirken sich negativ auf die Funktion und  
Mobilität unserer Wirbelsäule aus und verursachen  
Schmerzen. Eine gut entwickelte Muskulatur unter-  
stützt 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.

**97400**

### **Orientalischer Tanz**

Montags ab 25.09.2023, 19:15 - 20:15 Uhr (12 x)

Sonja Schuster

74,00 € bei 6 - 7 Personen

55,00 € 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.