

Telefon: 07904 702-0

Öffnungszeiten:

Montag	08:00 - 12:30 Uhr
Dienstag	08:00 - 12:30 Uhr und 15:00 - 18:30 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:30 Uhr
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 1.12)
- 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.

**27400
Whisky, das Lebenselixier der Schotten**

Samstag, 18.09.2021, 19:00 - 22:00 Uhr
Werner Boßmann
15,00 €
Hermann-Merz-Schule

"Uisge beatha" ist der altkeltische Name für Whisky - "Lebenswasser". Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und verkosten verschiedene Destillate. Entdecken Sie im weit gefächerten Aromen-Kaleidoskop von Seetang über Torf und Honig bis Karamell die Seele des schottischen Whiskys. Sehen und erfahren Sie mehr über die unbekanntesten und faszinierendsten Seiten des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. 20 € Umlage für 6 spannende Destillate werden im Kurs abgerechnet.

**27401
Multivisionsshow
Irland - Wild Atlantic Way**

Vortrag ohne Anmeldung
Freitag, 01.10.2021, 19:30 Uhr
Andreas Eller
Abendkasse: 10,00 €
Sitzungssaal, Rathaus Ilshofen

Am äußersten Rand Europas erstreckt sich der "Wild Atlantic Way" entlang der Westküste Irlands. 2600 km ist Andreas Eller mit seinen Hündinnen Tinka und Lotte 10 Wochen auf einer der längsten und spektakulärsten Küstenstraßen unterwegs. Hier hat die Naturgewalt des Ozeans eine Küste von rauher, wilder Schönheit geformt. Die Reise beginnt in der nördlichen Grafschaft Donegal, geht entlang der Westküste durch Sligo, Mayo, Galway, Clare und Kerry, bis in die südliche Grafschaft Cork. Unter dem Motto „Tinka läuft für Straßenhunde“ sammeln Tinka und Lotte Spendengelder für den Tierschutz. In seiner neuen Multivision spricht der Globetrotter über beeindruckende Wanderungen entlang der wilden Atlantikküste und zahlreiche Bergbesteigungen. Zu Beginn lernen Sie die Hauptstadt Dublin und die Geschichte Irlands kennen. Mit beeindruckender

Fotografie, selbstgedrehten Filmsequenzen und Musik entsteht eine technisch aufwändig gestaltete Fotoreportage. Im Mittelpunkt stehen viele Geschichten mit interessanten Menschen, die lebendig, mitreißend und manchmal auch selbstironisch erzählt werden.

Weitere Infos auf andreaseller.de.

27402

Belgien - Land der Biere

Samstag, 20.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

Manfred Schuster

15,00 €

Hermann-Merz-Schule

In keinem Land der Welt wird Brautradition so gelebt wie in Belgien. Lassen Sie sich von Biersommelier Manfred Schuster in die verschiedenen Brauverfahren diesseits und jenseits des Reinheitsgebotes einführen und erleben Sie die überraschende Geschmacksvielfalt anhand sechs verschiedener Bierstile aus unserem Nachbarland.

15 € für den Biergenuss werden im Kurs abgerechnet.

34400

Wieherndes Klassenzimmer

6-10 Jahre

freitags ab 17.09.2021, 14:30 - 16:00 Uhr

(4 x)

Tatjana Plank

105,00 €

Hof Plank, Mauerstraße 15, 74532 Ilshofen

Schulkinder von der ersten bis zur vierten Klasse trainieren ihre Konzentrationsfähigkeit! Insbesondere, wenn sie Probleme beim Erledigen ihrer Aufgaben haben. Pferde wirken sich auf vielfältige Weise positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl aus. Pferde sind "Eisbrecher" und nicht mit negativen Lernerlebnissen vorbelastet. So können Kinder wieder mehr Freude am Lernen entwickeln, einen vernünftigen Umgang mit Fehlern lernen sowie strukturiertes Arbeiten und Zeiteinteilung.

41401

Abenteuer Astronomie

Abendkurs

donnerstags ab 11.11.2021, 20:00 - 21:00 Uhr

(4 x)

Martin Weber

27,00 €

Maria-Montessori-Schule

Der Kurs richtet sich an alle, die der Faszination Sternenhimmel näherkommen möchten. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte der Astronomie eingegangen. So erfahren Sie in einem theoretischen Teil grundlegendes über Himmelskörper,

die benötigte Ausrüstung und deren Montage sowie eine Hilfe zur Orientierung am Nachthimmel. Außerdem gibt es eine Einführung zur Astrofotografie. Neben der Theorie ist auch (über die vier Kursabende hinaus) die praktische Erkundung des Nachthimmels geplant. Als "Arbeitskreis Astronomie" sind gemeinsame Beobachtungsnächte und Treffen zum Erfahrungsaustausch vorgesehen.

41402

Teleskope selber bauen

Donnerstag, 09.12.2021, 20:00 - 21:00 Uhr

Martin Weber

7,00 €

Maria-Montessori-Schule

"Astronomie - das Abenteuer geht weiter"

Teleskope für die Astronomie können auch im Eigenbau entstehen: In einem Einführungsabend wird gezeigt, wie mit relativ einfachen Mitteln ein hochwertiges Teleskop entstehen kann: Spiegel für Newton-Teleskope können selber in Handarbeit geschliffen werden - die erzielbare Genauigkeit braucht sich nicht hinter kommerziellen Spiegeln zu verstecken. Auch die Mechanik für ein Teleskop ist für Heimwerker leicht möglich. An dem Infoabend werden die Möglichkeiten anhand eines Beispiels aufgezeigt. Bei entsprechendem Interesse kann das dann als "Workshop" weitergeführt werden.

81400 – 81401

Workshop - Spachteltechnik in Acryl

In diesem Workshop werden mit Hilfe von Spachteln kleine und große Bilder in Acryl gestaltet. 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

Samstag, 20.11.2021, 13:00 - 17:00 Uhr

Gerhard Knapp

25,00 €

Hermann-Merz-Schule

81401

Samstag, 29.01.2022, 13:00 - 17:00 Uhr

Gerhard Knapp

25,00 €

Hermann-Merz-Schule

81402

Acrylmalerei

Montag, 11.10.2021, 17:00 - 19:00 Uhr

Sybille Hald

15,00 € für Material werden im Kurs abgerechnet
Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum

Wer Lust hat, ein Bild selbst zu gestalten ist hier richtig. Acrylmalen macht Spaß und ist gar nicht so

schwer. Ob eine Landschaft oder abstrakt - ganz nach Ihrem Geschmack. Sie werden von Ihrem Kunstwerk überrascht sein.
Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung anziehen.
In Kooperation mit der LWV. Eingliederungshilfe GmbH

Anmeldung unter 07904/94338-140

81403

Acrylmalen - Spachteltechnik

Montag, 24.01.2022, 17:00 - 19:00 Uhr
Sybille Hald
15,00 € für Material werden im Kurs abgerechnet
Wohnheim Haller Straße 38, TSA-Raum

Wer Lust hat, mal etwas Neues auszuprobieren, ist hier richtig. Acrylmalen macht Spaß und ist gar nicht schwer. Ob Landschaft, Blumen oder abstrakt - ganz nach Ihrem Geschmack. Es wird aus jedem Versuch ein Unikat.
Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung anziehen.
In Kooperation mit der LWV. Eingliederungshilfe GmbH

Anmeldung unter 07904/94338-140

82400

Gestalten mit Ton

Freitag, 01.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr und
Samstag, 02.10.2021, 09:30 - 17:00 Uhr
Anna Dautel
56,00 €
Hermann-Merz-Schule

Wir fertigen schöne Dinge für Haus und Garten, hochgebrannt und wetterfest. Figürliches - Abstraktes - Gefäße oder Deko, alles kann nach Wunsch und eigenen Vorstellungen umgesetzt werden.
Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.
Ein zusätzlicher Glasurabend findet nach Absprache statt.

82401 – 82402

Arbeiten mit der Dekupiersäge

Robby Ellwitz, Schreinermeister
Schreinerei Ellwitz, 74549 Wolpertshausen, Untere Straße 40

82401

Herbstdeko aus Holz

Samstag, 09.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr
25,00 €

82402

Weihnachtsdeko aus Holz

Mittwoch, 10.11.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
Materialkosten werden im Kurs abgerechnet

84400 – 84403

Filzkurse in der Filzerei Halder

Susanne Halder, Filzgestalterin
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

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

84400

Zwergenhäuschen ... gefilzt

Freitag, 08.10.2021, 14:30 - 17:30 Uhr
17,00 €

Wir filzen ein kleines Zwergenhäuschen, welches man zum Spielen als Dekoration oder als Weihnachtsskrippe verwenden kann.

84401

Die Heilige Familie ... gefilzt

Freitag, 12.11.2021, 14:30 - 17:30 Uhr
17,00 €

Die Heilige Familie entsteht aus feiner Wolle.

84402

Krippenfiguren ... gefilzt

Freitag, 19.11.2021, 14:30 - 17:30 Uhr
17,00 €

Wir filzen passend zur Krippe Hirten, die Heiligen Drei Könige und Tiere.

84403

Wintermobile ... gefilzt

Freitag, 21.01.2022, 14:30 - 17:30 Uhr
17,00 €

Aus feiner, weißer Wolle filzen wir ein winterliches Mobile.

84404

Stricken und Häkeln - Wie es Ihnen gefällt

ab Montag, 27.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
(6x), jede zweite Woche
Beate Tranziska
50,00 €
Maria-Montessori-Schule

Egal, ob Sie schon stricken und häkeln können oder nicht. In diesem Kurs können Sie es lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen. Es gibt sicherlich ein Strick- oder Häkelmuster, an das Sie sich nicht so recht herantrauen. Sie lernen interessante Strickmuster und komplizierte Schnittmuster kennen.
Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln in der passenden Stärke, Schere, eventuell Strick- oder Häkelmuster.

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 altersgerecht verschiedene spieltechnische Fähigkeiten. Neben der Spielpraxis werden Musiktheorie und Notenkenntnisse vermittelt. Die Liedbegleitung ist ein weiterer Unterrichtsinhalt. Es werden verschiedene Anschlagsformen (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

Basale Stimulation® - für Angehörige und Pflegekräfte

Donnerstag, 25.11.2021, 17:30 - 20:00 Uhr

Angelika Wigh-Espenlaub

Eintritt 10 € (wird vor Ort bezahlt)

Wohnheim, Haller Str. 38

Die basale Stimulation® ist eine Möglichkeit mit beeinträchtigten Menschen in Kontakt zu kommen und sie zu fördern. Spezielle Berührungen stimulieren die Sinne und aktivieren die Wahrnehmung. Die Anwendungen sind leicht zu lernen und helfen ohne Sprache zu kommunizieren. So können Sie auch den ganz Schwachen noch etwas Gutes tun!

Basale Stimulation® wurde von Prof. Andreas Fröhlich für den Umgang mit schwer beeinträchtigten Kindern erarbeitet und von Prof. Christel Bienstein für die Pflege weiterentwickelt.

In Kooperation mit Habila GmbH

Anmeldung unter 07904/94338-140

91403

Was ist eigentlich eine Depression?

Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 22.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Joachim Fügel

Eintritt 10 € (wird vor Ort bezahlt)

Wohnheim, Haller Straße 38

Depressionen gehören zu der interessantesten Erkrankungsgruppe in der Psychiatrie, denn die Entstehung und Ausprägung ist sehr vielschichtig.

Neuropsychiatrisch ist die Depression eine Stress-Verarbeitungsstörung. Dabei kommen viele Fragen auf: Welche Systeme sind betroffen? Welchen Sinn machen Medikamente oder Psychotherapie? Welche Formen haben einen genetischen-, gedanklichen-, körperlichen- oder sozialen Hintergrund?

Welche Rolle spielt die Erziehung? Wie sind unsere eigenen Erfahrungen mit der Krankheit?

So vielfältig wie die Fragen sind die Antworten. Der Abend verspricht also in eine lebendige Diskussion überzugehen!

Unkostenbeitrag 10 € (wird vor Ort bezahlt)

In Kooperation mit Habila GmbH

Anmeldung unter 07904/94338-140

92400

Kindernotfallseminar

Kompaktkurs

montags ab 18.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

(2 x)

Sabine Biehler, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

55,00 € (inklusive Materialkosten)

Hermann-Merz-Schule

Dieses Seminar konzentriert sich auf die Besonderheiten bei Kindernotfällen: neue Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, die neue stabile Seitenlage, Atemstörungen wie Pseudokrapp, Fieberkrampf, Schock, Verbrennungen, Verbrühungen, Sturz auf den Kopf, Knochenbrüche, Vergiftungen und vieles mehr. Sie erfahren, wie die lebensnotwendigen Körperfunktionen Ihres Kindes in einem Notfall aufrechterhalten können. Stillkinder dürfen mitgebracht werden.

94400

Snacks herstellen mit Kindern

ab 8 Jahren

Donnerstag, 02.12.2021, 17:00 - 19:00 Uhr

Viktoria Straka

10,00 € (werden vor Ort bezahlt)

Wohnheim, Haller Straße 38

Knabbern macht Spaß und vor allem, wenn man die Snacks vorher selbst hergestellt hat. Wir zeigen Ihren Kindern leichte Rezepte für salzige und süße Knabbereien. Ideal auch zum Mitbringen an Geburtstagen oder zu Festen.

Unkostenbeitrag 10 € (wird vor Ort bezahlt)

Kinder ab 8 Jahren kommen bitte mit einer erwachsenen Begleitperson.

Kinder ab 10 Jahren können auch ohne Begleitung teilnehmen.

In Kooperation mit Habila GmbH

Anmeldung unter 07904/94338-140

95400 Kundalini Yoga

dienstags ab 28.09.2021, 09:00 - 10:45 Uhr
(10 x)
Martina Nied, Kundalini Yoga Lehrerin
80,00 €
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Yoga - Balance für Körper und Geist.
In diesem Kurs werden wir aus der Schatzkiste des Kundalini Yoga schöpfen und unseren Körper achtsam bewegen und kräftigen. Wir trainieren unsere Ausdauer, regen den Stoffwechsel an, stärken das Nerven- und Immunsystem und erzeugen so ein intensives Körpergefühl. Unser Atem hilft uns dabei die Energie im Körper zu erneuern und gleichzeitig den Geist ruhig und friedvoll werden zu lassen. In der Tiefenentspannung können wir den einzelnen Übungen nachspüren und uns öffnen für das, was in uns ist. Wir beenden die Stunde mit einer Meditation.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte, Getränk

95402 - 95403 Hatha-Yoga

Elfriede Dambach-Reichert, Yoga- und Entspannungstrainerin
Franksche Scheune

Dieses Yogatraining enthält Körperübungen, die für Stressabbau sorgen können. Das Zusammenspiel von Körperstellung, Atmung und Entspannung kann systematisch bestimmte Nervenimpulse aktivieren, die beruhigende Wirkung haben. Dadurch ist mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit möglich. Der Kurs hat außerdem zum Ziel, die Muskeln und Gelenke zu stärken und den Körper beweglicher zu machen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Woldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch

95402 Hatha-Yoga

mittwochs ab 29.09.2021, 17:00 - 18:15 Uhr
(15 x)
98,00 €

95403 Hatha-Yoga

mittwochs ab 29.09.2021, 18:30 - 19:45 Uhr
(15 x)
98,00 €

96401 Rückenfit & Core Stability

mittwochs ab 29.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
(12 x)
Tanja Drescher, Übungsleiterin
70,00 €

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, Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Decke, Getränk

96404 Fit und beweglich durchs ganze Jahr

montags ab 27.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr
(12 x)
Adelheid Haas
92,00 € bei 6 - 7 Personen
70,00 € bei 8 - 10 Personen
Praxis Heide Haas

Sie erwartet ein bunter Mix aus leichtem Herz-Kreislauftraining, gezielten Kräftigungsübungen (mit und ohne Handgerät), Stretching, sowie Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung. Mit Musik kann Ihre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

96405 – 96409 Schritt für Schritt ins Wanderglück – für Frauen

Dora Müller, Natur- und Landschaftsführerin Hohenlohe e.V.

Keine Zeit, keine Lust und immer viel zu tun? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, etwas dagegen zu unternehmen. Im Vordergrund steht das Ziel, auf kleinen Touren zurück in die Natur zu finden. Die Rundwanderung wird aufgelockert mit Atem- und Entspannungsübungen. Dadurch finden Sie zu Gelassenheit und Ruhe und können neue Energie für Ihren Alltag tanken.

Im Vordergrund steht das Ziel, auf kleinen Touren zurück in die Natur zu finden. Die Wanderungen werden mit Atem- und Entspannungsübungen aufgelockert. Somit tanken Sie neue Energie und gehen gelassen durch Ihren Alltag.
Bitte mitbringen: stabile Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, Getränk, Vesper sowie wetterfeste, strapazierfähige Kleidung.
Wetterbedingte Änderungen vorbehalten
Treffpunkt siehe den jeweiligen Ausschreibungstext

96405

Schritt für Schritt ins Wanderglück 1
Dienstag, 12.10.2021, 14:00 - 17:30 Uhr
10,00 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz Cröffelbach

Wanderstrecke: Cröffelbach - Geislingen - Cröffelbach, ca. 8 km

96406

Schritt für Schritt ins Wanderglück 2

Dienstag, 19.10.2021, 14:00 - 17:30 Uhr

10,00 €

Treffpunkt: Haltestelle Marktplatz Langenburg

Wanderstrecke: Langenburg - Bächlingen - Langenburg, ca. 10 km

96407

Schritt für Schritt ins Wanderglück 3

Dienstag, 26.10.2021, 14:00 - 17:30 Uhr

10,00 €

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kirchberg/Jagst (Grillplatz)

Wanderstrecke: Kirchberg - Hornberg - Kirchberg, ca. 11 km

96408

Schritt für Schritt ins Wanderglück 4

Dienstag, 02.11.2021, 14:00 - 17:30 Uhr

10,00 €

Treffpunkt: Kirchplatz Orlach

Wanderstrecke: Orlach - Braunsbach - Orlach, ca. 10 km

96409

Schritt für Schritt ins Wanderglück 5

Dienstag, 09.11.2021, 14:00 - 17:30 Uhr

10,00 €

Treffpunkt: Kirchplatz Bühlertann

Wanderstrecke: Bühlertann - Obersontheim - Bühlertann, ca. 12 km

96410

Tanzmäuse aufgepasst!

3 - 5 Jahre

freitags ab 01.10.2021, 16:30 - 17:15 Uhr

(8 x)

Jessica Ströbel

38,00 €

Grundschule, Musikraum

Wir tanzen, singen und bewegen uns zu Kinderliedern, die fetzig und schwungvoll sind.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch

Für Kinder (3 - 5 Jahre) in Begleitung Erwachsener.

96411

Kids Dance - kleine Stars ganz groß

6 - 10 Jahre

freitags ab 01.10.2021, 17:30 - 18:15 Uhr

(8 x)

Jessica Ströbel

38,00 €

Grundschule, Musikraum

Wenn du Spaß am Tanzen hast und dich gerne zu flotten Songs bewegst, dann nichts wie rein in die Turnschuhe und zu uns losgeflixt!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch

97400

Orientalischer Tanz

montags ab 27.09.2021, 19:15 - 20:15 Uhr

(10 x)

Sonja Schuster

58,00 € 6 - 8 Personen

50,00 € ab 9 Personen

Bürgerhaus Eckartshausen

Im Vordergrund steht wie immer die Freude an der Bewegung. Der Tanz mit Tuch fördert den Ausdruck und spiegelt Lebensfreude. Schwungvolle Bewegungen werden mit weichen Wellen und wechselnder Körperspannung kombiniert. Gemeinsam üben wir eine neue Choreographie ein. Der Kurs ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung