

Telefon: 07904 702-0

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	08:00 - 12:30 Uhr und 15:00 - 18:30 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.

**22400
Literarischer Nachmittag zur Adventszeit**

Samstag, 26.11.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Tanja Fröber-Kochendörfer
12,00 €
Kulturraum, Vortragsraum oben

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 besinnlichen Zeit des Jahres. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Literatur von Astrid Lindgren über die Buddenbrooks, Charles Dickens, Selma Lagerlöf bis hin zu aktuellen Neuerscheinungen.

**27401
Whisky, das Lebenselixier der Schotten**

Samstag, 24.09.2022, 19:00 - 22:00 Uhr
Werner Boßmann
15,00 €
Hermann-Merz-Schule

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 unbekannteren und faszinierenden Seiten des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. Umlage für 6 spannende Destillate (20 €) werden im Kurs abgerechnet.

27403

Belgien - Land der Biere

Samstag, 15.10.2022, 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. 20 € für den Biergenuss werden im Kurs abgerechnet.

41401

Abenteuer Astronomie

Donnerstags ab 27.10.2022, 20:00 - 21:00 Uhr (4 x)
Martin Weber
30,00 €
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. Im theoretischen Teil erfahren Sie grundlegendes über Himmelskörper, Ausrüstung und deren Montage sowie eine Hilfe zur Orientierung am Nachthimmel. Zudem gibt es eine Einführung zur Astrofotografie. Auch die praktische Erkundung des Nachthimmels ist geplant (über die vier Kursabende hinaus). Als "Arbeitskreis Astronomie" sind gemeinsame Beobachtungsnächte und Treffen zum Erfahrungsaustausch vorgesehen.

41402

Teleskope selber bauen

Donnerstag, 01.12.2022, 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: In 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.

41403

Abenteuer Astronomie - Neumondtreffen

Samstag, 22.10.2022 und Samstag, 26.11.2022
jeweils ab 20:00 Uhr
Martin Weber
gebührenfrei
Maria-Montessori-Schule

Der dunkle, gestirnte Himmel hat schon immer viele Menschen beschäftigt. Der Sternenhimmel ist das größte Naturwunder, dunkel, geheimnisvoll und wunderschön anzuschauen. Unsere Gruppe "Sternenfreunde" trifft sich an neumondnahen Samstagen zum gemeinsamen Sternegucken an einem dunklen Ort in der Nähe von Ilshofen. Die Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch und werden bei schlechtem Wetter Indoor stattfinden.
Bitte mitbringen: eigenes Teleskop, falls vorhanden.
Weitere Termine werden bekannt gegeben.

41404

Abenteuer Astronomie - Astronomietag 2022

Samstag, 01.10.2022, ab 20:00 Uhr
Martin Weber
gebührenfrei
Maria-Montessori-Schule

Das Weltall mit eigenen Augen sehen!
Die Welt der Sterne ist den meisten von uns nur wenig bekannt. Wo ist der Große Wagen? Wie finde ich mein Sternzeichen und welcher der unzähligen Sterne ist ein Planet? Am 1. Oktober 2022 laden Sternwarten und Astronomievereine in ganz Deutschland wieder dazu ein, um genau diese Fragen zu beantworten und die Welt der Sterne mit den eigenen Augen zu erkunden.
(nur bei klarem Himmel - Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

81400 - 81401

Workshop - Spachteltechnik in Acryl

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen Farbaufträgen. Statt mit dem klassischen Pinsel werden diese mit Malmesser oder Spachtel auf den Malgrund aufgetragen. In diesem Workshop werden wir kleine und große Bilder in 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

Samstag, 19.11.2022, 12:00 - 16:00 Uhr
Gerhard Knapp
28,00 €
Hermann-Merz-Schule

81401

Samstag, 21.01.2023, 12:00 - 16:00 Uhr
Gerhard Knapp
28,00 €
Hermann-Merz-Schule

82402

Arbeiten mit der Dekupiersäge Herbstliche Deko aus Holz

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
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 herbstliche Dekorationen aus Holz sägen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

84401 – 84404

Filzkurse in der Filzerei Halder

Susanne Halder, Filzgestalterin
Filzerei Halder, Zeisigweg 5, 74532 Ilshofen

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

84401

Sonnenblumen ... gefilzt

Freitag, 07.10.2022, 14:30 - 17:30 Uhr
20,00 €

Beim Filzen entstehen aus feiner Wolle tolle Figuren und Formen. Durch das Filzen werden die vielen kleinen Wollhaare ineinander verhakt und schön fest. Unter Anleitung der Filzgestalterin filzen wir in diesem Kurs leuchtend gelbe Sonnenblumen und erfahren mehr über Wolle und Filzmethoden.

84402

Zwerge ... gefilzt

Freitag, 28.10.2022, 14:30 - 17:30 Uhr
20,00 €

Beim Nassfilzen wird durch Reibung Filzwolle mit Seife und warmem Wasser verfilzt. Diese Art des Filzens ist die traditionelle handwerkliche Technik. Unter Anleitung der Filzgestalterin filzen wir verschiedene Zwerge mit lustigen Zipfelmützen und erfahren mehr über Wolle und Filzmethoden.

84403

Tannenbäume ... gefilzt

Freitag, 25.11.2022, 14:30-17:30 Uhr
20,00 €

Beim Filzen werden die vielen kleinen Wollhaare ineinander verhakt und schön fest. Unter Anleitung der Filzgestalterin filzen wir kleine Tannenbäumchen und erfahren mehr über Wolle und die traditionelle Handwerkskunst.

84404

Steine ... gefilzt

Freitag, 27.01.2023, 14:30 - 17:30 Uhr
20,00 €

Aus feiner Wolle in verschiedenen Grautönen filzen wir unterschiedliche Kieselsteine. Von der Filzgestalterin erfahren wir mehr über eine der ältesten Techniken der Textilverarbeitung.

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.

95400 Kundalini Yoga

Dienstags ab 27.09.2022, 9:00 - 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. 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 und Getränk

95402 - 95403 Hatha-Yoga

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 zum 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 28.09.2022, 17:00 - 18:15 Uhr (15 x)
Elfriede Dambach-Reichert,
Yoga- und Entspannungstrainerin
110,00 €
Franksche Scheune

95403 Hatha-Yoga

Mittwochs ab 28.09.2022, 18:30 - 19:45 Uhr (15 x)
Elfriede Dambach-Reichert,
Yoga- und Entspannungstrainerin
110,00 €
Franksche Scheune

95404 Gesund und Fit im Alter

Montags ab 26.09.2022, 15:00 - 16:30 Uhr (12 x)
Eva Kantenwein
110,00 € bei 6 - 7 Personen
83,00 € ab 8 Personen
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Tibetisches Heilyoga für Senior:innen. Auch im fortgeschrittenen Alter kann man seinen Körper fit und beweglich erhalten. 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.

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

96401 Rückenfit & Core Stability

Mittwochs ab 05.10.2022, 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, Matte, Handtuch, Decke, Getränk

96402 Kids Dance - kleine Stars ganz groß

Kinder 6 - 9 Jahre
Donnerstags ab 29.09.2022, 17:15 - 18:00 Uhr (15 x)
Jessica Ströbel
106,00 € bei 6 - 7 Personen
80,00 € ab 8 Personen
Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

In diesem Kurs erlernen alle Kinder mit Spaß am Tanzen spielerisch Bewegungsformen zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen. Dabei wird das Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus geschult.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch

96403

Tanzen für kleine Mäuse – aufgepasst!

Montags ab 26.09.2022, 17:15 - 18:00 Uhr (15 x)

Jessica Ströbel

106,00 € bei 6 - 7 Kindern

80,00 € ab 8 Kindern

Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Für Kinder (3 - 6 Jahre) in Begleitung Erwachsener.

Gemeinsam mit den Kindern schaffen wir spielerisch erste Erfahrungen mit Rhythmus und Bewegung.

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch

96404

Mutter und Kind-Gruppe

Eltern mit Baby

Freitags ab 30.09.2022, 10:00 - 10:45 Uhr (15 x)

Jessica Ströbel

106,00 € bei 6 - 7 Personen

80,00 ab 8 Personen

Feuerwehrgerätehaus Ilshofen

Mütter und Kinder (0 bis 3 Jahre) singen, tanzen und bewegen sich gemeinsam. Der Kurs ist zur Begleitung der frühkindlichen Entwicklung gedacht, als Gruppenarbeit mit Eltern und Kind ab dem 1. Lebensjahr. Im Rahmen einer Krabbelgruppe soll der Prozess das Zueinanderfinden unterstützen und eine Frühförderung des Kindes, sowie ein Erfahrungsaustausch der Eltern ermöglichen.

97400

Orientalischer Tanz

Montags ab 26.09.2022, 19:15 - 20:15 Uhr (12 x)

Sonja Schuster

74,00 € 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.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, bequeme Kleidung