

Telefon: 07904 702-0

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	08:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 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.

27401

Whisky, das Lebenselixier der Schotten

Samstag, 28.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Werner Boßmann, Kulturgeograph, Kunstgeschichte (Magister), Weinerlebnisbegleiter (IAK)
16,00 € (zzgl. 20,00 € für Whisky)
Hermann-Merz-Schule

Hier erfahren Sie alles über die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks und verkosten verschiedene Destillate. Entdecken Sie die Seele des schottischen Whiskys im breitgefächerten Aromen-Kaleidoskop, das von Seetang über Torf und Honig bis hin zu Karamell reicht. Sehen und erfahren Sie mehr über diese unbekanntere Seite des Landes. Danach gibt es Raum für Ihre Fragen. Umlage für 6 spannende Destillate (20,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

41401

**Abenteuer Astronomie:
Sternenführung**

Samstag, 28.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Martin Weber
gebührenfrei
Maria-Montessori-Schule

Der Astronomietag 2026 steht ganz im Zeichen unseres kosmischen Nachbarn: Der zunehmende Mond steht während der gesamten ersten Nachthälfte hoch am Himmel. Zehn Tage nach Neumond sind die Bedingungen ideal, um mit Ferngläsern und großen und kleinen Teleskopen seine Kraterlandschaften zu erkunden. Besonders auffällig zeigt sich unmittelbar an der Tag-und-Nacht-Grenze die von der Sonne beleuchtete bogenförmige Bergkette des Juragebirges, die die noch im Schatten liegende Regenbogenbucht einfasst: der sogenannte Goldene Henkel. Abends steht auch Jupiter, der größte Planet unseres Sonnensystems, hoch am Südwesthimmel. Er ist so hell, dass er zusammen mit der Venus im Westen bereits eine knappe Stunde nach Sonnenuntergang noch vor den hellen Sternen des Wintersechsecks in der hellen Dämmerung auftaucht. Mit Fernglas und Teleskop zeigt er sich umgeben von den vier Galileischen Monden Io, Europa, Ganymed und Kallisto. Der Astronomietag

startet mit einem kurzen Vortrag, bei passendem Wetter geht's dann raus zur gemeinsamen Beobachtung an verschiedenen Teleskopen...

42400

Was lebt denn da in unserem Bach?

Eltern mit Kind ab 5 Jahre

Samstag, 09.05.2026, 14:00 - 16:30 Uhr
Ruth Langner, Biologin
16,00 €

Treffpunkt: Vesperhäusle Badmann,
Grimmbachstr. 8, Ilshofen-Altenberg

Gewässer zählen zu den artenreichsten Lebensräumen, und doch bleibt das Leben im Wasser für uns meist verborgen. Gemeinsam wandern wir ins Grimmbachtal (ca. 1,5 km) und erforschen den Lebensraum des kleinen Fließgewässers Grimmbach an einer Furth. Anschließend besprechen wir unsere Ergebnisse und vespern gemeinsam. Benötigt werden Gummistiefel oder Wassersandalen bzw. Wechselschuhe, ein Handtuch, Ersatzstrümpfe/Ersatzkleidung sowie ein kleiner Pausenimbiss.

51400

Smartphone – Android

Freitag, 27.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Martin Höhl
15,00 €
Maria-Montessori-Schule

Waren Sie auch schon bei der Nutzung ihres Smartphones an dem Punkt, wo Sie einen Anstoß bräuchten, um weiter zu kommen. Dabei muss es sich nicht um schwerwiegende Probleme handeln, meistens braucht man nur den kurzen Einwurf und es geht weiter. Ich widme Ihnen gerne etwas Zeit, um zum Ziel zu kommen, ohne den Anspruch auf Allwissenheit.

82402 - 82403

Jahreszeitliche Deko aus Holz

Robby Ellwitz, Schreinermeister
30,00 €
Schreinerei Ellwitz, Untere Straße 40,
74549 Wolpertshausen

82402

Mittwoch, 18.03.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

82403

Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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.

84400

Nähkurs: Utensilo

Dienstags ab 03.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr (2x)
Sandra Heyd
40,00 € (zzgl. Materialkosten)
Hermann-Merz-Schule

Im Kurs nähen wir praktische Utensilos in verschiedenen Größen - perfekt zum Ordnen und aufbewahren im Alltag. Schritt für Schritt lernst du Zuschnitt, Verstärkung und das Nähen stabiler Körbchen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bevorzugt eigene Nähmaschine und Grundausrüstung (Faden, Nähadel und Schere) mitbringen. Alternativ können auch vor Ort Nähmaschinen genutzt werden. Alle Materialien zum Nähen der Utensilos werden bereitgestellt. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

84401

Jahreskreis ... gefilzt

Freitag, 20.03.2026, 14:30 - 17:30 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
20,00 € (zzgl. Materialkosten)
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Wir filzen auf eine runde Fläche die 4 Jahreszeiten. Mit farbiger Wolle und mit Hilfe der Filznadel entsteht ein kleines Kunstwerk. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

84402

Muttertagsgeschenk ... gefilzt

Freitag, 24.04.2026, 14:30 - 17:00 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
17,00 € (zzgl. Materialkosten)
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Zum Muttertag filzen wir eine kleine Überraschung. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

84403

Schräge Vögel ... gefilzt

Freitag, 19.06.2026, 14:30 - 17:30 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
20,00 € (zzgl. Materialkosten)
Filzerei Halder, Zeisigweg 5

Aus farbiger Wolle entstehen kunterbunte Fantasievögel. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

89404 Chinesische Kalligraphie – die Kunst der Schriftzeichen

Freitag, 08.05.2026, 17:30 - 19:30 Uhr
Sophie Zhao-Wornath
16,00 € (zzgl. Materialkosten)
Hermann-Merz-Schule

Lerne die Grundlagen der chinesischen Kalligraphie kennen. Mit Pinsel, Tusche und Reispapier schreibst du Zeichen wie Liebe und Glück – und auch deinen eigenen Namen auf Chinesisch. Ein kreativer Workshop für alle, die sich für chinesische Kultur interessieren und Freude an achtsamer, künstlerischer Arbeit haben.
Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

94401 Wok & Roll – Einführung in die chinesische Küche

Freitag, 10.04.2026, 17:30 - 21:30 Uhr
Sophie Zhao-Wornath
26,00 € (zzgl. ca. 14,00 € für Lebensmittel)
Hermann-Merz-Schule, Küche

Entdecken Sie gemeinsam mit der gebürtigen Chinesin Sophie Zhao-Wornath die Vielfalt der chinesischen Küche. Sie bereiten typische Vorspeisen wie Frühlingsrollen und Peking-Suppe gemeinsam zu und kochen aromatische Wok-Gerichte, darunter das beliebte Kung Pao Chicken.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben, Essstäbchen (falls vorhanden) und Getränk. Lebensmittelkosten (ca. 14,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

95400 Kundalini Yoga

Dienstags ab 03.03.2026, 9:00 - 10:45 Uhr (15x)
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

**95402
Mittwochs ab 25.02.2026, 17:00 - 18:15 Uhr (15x)**

**95403
Mittwochs ab 25.02.2026, 18:30 - 19:45 Uhr (15x)**

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.

95405 Tibetisches Heilyoga – Lu Jong

Montags ab 23.02.2026, 15:45 - 17:15 Uhr (12x)
Eva Kantenwein
115,00 € bei 6-7 Personen, 92,00 € ab 8 Personen
Maria-Montessori-Schule, Bewegungsraum

Lu Jong ist eine jahrtausendealte Bewegungslehre, die auf eine effektive und sanfte Art ausgeführt wird. 23 Übungen sind in 4 Gruppen zusammengestellt und beinhalten Übungen für die Wirbelsäule und Gelenke, für Hohlorgane und Übungen für die Befindlichkeiten. Das Ziel dieser Übungen ist, Spannungen und Blockaden zu lösen und den Körper zu stärken. Begleitende Übungen zur Atemtechnik führen zu Entspannung und innerer Balance. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen, körperlichen Möglichkeiten.
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

95406

Sanftes Vinyasa Yoga

Dienstags ab 24.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr (15x)
Nancy Gimpel, Yogalehrerin
94,00 €
Maria-Montessori-Schule, Bewegungsraum

Vinyasa Yoga ist ein fließender Yogastil, bei dem die Bewegungen sanft und im Einklang mit dem Atem aufeinander aufbauen. Hier stehen achtsames Fließen, bewusste Atmung und innere Ruhe im Mittelpunkt. Die fließenden Sequenzen helfen dabei, Verspannungen zu lösen, den Körper zu kräftigen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen - ideal, um den Abend mit Leichtigkeit und neuer Energie ausklingen zu lassen. Die Kursleiterin unterstützt individuell bei der Durchführung der Bewegungsabläufe und der entsprechenden Atemtechniken. Durch die bewusste Verbindung von Musik und Bewegung entsteht ein harmonischer und gleichzeitig kraftvoller Flow, der Körper, Geist und Herz anspricht. Bitte mitbringen: Yogamatte.

95407

Nimm dir Zeit für dich

Mittwochs ab 25.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr (7x)
Ruth Langner, Biologin
69,00 €
Maria-Montessori-Schule, Bewegungsraum

Autogenes Training ist eine konzentrative Entspannungstechnik, mit deren Hilfe sich Stresserscheinungen der verschiedensten Art positiv beeinflussen lassen können. Der Kurs vermittelt die nötigen praktischen Grundlagen, sodass die Teilnehmer:innen nach Kurs-Ende in der Lage sind, das Autogene Training zuhause selbstständig durchzuführen und in ihren Alltag zu integrieren. Benötigt werden eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und Wollsocken.

96401

Den Rücken stärken – Verspannungen lösen

Mittwochs ab 25.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr (12x)
Tanja Drescher, Übungsleiterin
93,00 €
Hermann-Merz-Schule

Wer kennt es nicht - heute zwickt es am Rücken, morgen in der Schulter. Einseitige Belastungen in Beruf und Alltag wirken sich negativ auf unseren ganzen Körper aus und verursachen Verspannungen und Schmerzen. Dadurch werden wir in unserer Bewegungsfreiheit immer mehr eingeschränkt.

Ziel des Kurses ist es, durch ein ausgewogenes Training die gesamte Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig die verspannten Muskeln durch Mobilisations- und Dehnungsübungen zu lockern und entspannen. Eine Entspannungsphase bilde den Abschluss der Stunde.

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

97400

Orientalischer Tanz

Montags ab 23.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr (12x)
Sonja Schuster
77,00 € 6–7 Personen
59,00 € 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 auch, einzelne Figuren und Kombinationen in eine Choreographie einzufügen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger:innen bis Mittelstufe.