

VHS Heimsheim

Schirmherr: Bürgermeister Jürgen Troll
Örtliche Leitung: Christine Ochs
Telefon: 07234/1591
E-Mail: heimsheim@vhs-pforzheim.de

Kursinformation bei der Außenstellenleitung
Anmeldung unter www.vhs-pforzheim.de
oder Telefon 07231/3800-0

Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“, siehe vhs-Programm.

Folgende Kurse starten demnächst:

Kultur • Gestalten

LesBar – Literaturtreff

Dienstag, 17.10., 14.11., 12.12.2017, 09.01 und 6.2.2018, 19:30 - 21:00 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, StadtBÜCHEREI
gebührenfrei; Unkostenbeitrag für Getränk erbeten
Kursnummer 8001

LesBar ist ein Literaturtreff in gemütlicher Runde unter der Moderation von Sybille Heim.
Es werden u. a. aktuelle Bücher, Neuerscheinungen, preisgekrönte Bücher oder auch Klassiker vorgestellt. Auch die Teilnehmer haben Gelegenheit, selbst gelesene Bücher mitzubringen und zu präsentieren. Außerdem wird von der Bücherei noch eine Auswahl an Büchern vorgestellt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der StadtBÜCHEREI Heimsheim.

Line-Dance am Vormittag

für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Brigitte Bucher
Beginn: Donnerstag, 12.10.2017
8 Termine, Do., 09:15 - 10:15 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 34,00 €
Kursnummer 8002

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in „lines“ – also in Reihen, ohne direkten Partner getanzt wird. Die ideale Möglichkeit, sich geistig und körperlich fit zu halten. Trainiert werden Kondition, Konzentration und Koordination. Die Choreographien passen zu Schlagern, Pop-Songs und Rockmusik. Das Tanzspektrum reicht von Walzer bis Discofox (Freestyle). Für tanzfreudige Menschen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Ledersohlen oder Tanzschuhe.

Line-Dance am Vormittag

für Fortgeschrittene
Brigitte Bucher
Beginn: Donnerstag, 12.10.2017
8 Termine, Do., 10:15 - 11:15 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 34,00 €
Kursnummer 8003

Dieser Kurs setzt mehrere Kurse Vorkenntnisse voraus.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Ledersohlen oder Tanzschuhe.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Paar-Kurs für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Brigitte und Johann Bucher
Beginn: Freitag, 13.10.2017
7 Termine, Fr., 19:00 - 20:30 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle
Gebühr 83,00 € pro Teilnehmer
Kursnummer 8004

Paarweise Anmeldung ist erforderlich. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Sie erlernen die Grundschritte und einfache Figuren in den Standardtänzen Langsamer Walzer, Foxtrott und den Lateintänzen Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch an Paare mit vergessenen Grundkenntnissen. Motto soll sein: „Ein perfekter Grundschritt ist besser als viele schlecht getanzte Figuren“. Ausdruck, Haltung, Rhythmusgefühl und Taktsicherheit bilden die Basis für ein Tanzerlebnis, das Freude und Spaß bis ins hohe Alter macht. Dies zu vermitteln ist unser Ziel.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Ledersohlen oder Tanzschuhe, evtl. Getränk.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Paar-Kurs für Fortgeschrittene
Brigitte und Johann Bucher
Beginn: Freitag, 06.10.2017
7 Termine, Fr., 19:00 - 20:30 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle
Gebühr 83,00 € pro Teilnehmer
Kursnummer 8005

Paarweise Anmeldung ist erforderlich. Der Kurs findet 14-tägig statt.

In diesem Aufbaukurs werden zusätzliche Figuren zu den Tänzen Foxtrott, Langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive erlernt. Neu hinzu kommen die Tänze Samba und Wiener Walzer. Weiterhin gilt das Motto: „Ein perfekter Grundschrift ist besser als viele schlecht getanzte Figuren“. Ausdruck, Haltung, Rhythmusgefühl und Takticherheit bilden die Basis für ein Tanzerlebnis, das Freude und Spaß bis ins hohe Alter macht. Dies zu vermitteln ist unser Ziel.

Dieser Kurs setzt sehr gute Tanzkenntnisse voraus, da komplexe Figurenfolgen getanzt werden.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Ledersohlen oder Tanzschuhe, evtl. Getränk.

Gesundheit

Klangschalenentspannung und -meditation

Marion Kuhn
Freitag, 24.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 13,00 €
Kursnummer 8006 K

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie diese wirkungsvolle Entspannungsmöglichkeit kennen. Die sanften Töne und Schwingungen der Klangschalen in Verbindung mit einer geführten Meditation/Phantasiereise können uns in eine tiefe Entspannung führen. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Einklang und können sich regenerieren. Nehmen Sie sich Ihre ganz persönliche Zeit zu mehr innerer Ausgeglichenheit, Harmonie und Lebensfreude. Erleben Sie durch das direkte Auflegen der Schalen auch, wie sich die Schwingungen in Ihrem Körper ausbreiten. Sie erhalten ebenfalls Informationen über die Herkunft, Herstellung und Verwendung der Klangschalen. Die Entspannung kann im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne die Klangschalen, den Gong und noch weitere Instrumente mit ihren unterschiedlichen Klängen und Schwingungen kennenlernen möchten und offen sind für geführte Meditationen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, kleines Kissen, Getränk.

Yoga

Der Übungsweg des Yoga besteht im Wesentlichen aus Körper- und Atemübungen (Asana, Pranayama) sowie aus Übungen zur Konzentration und Meditation. Yoga kann dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern, den Körper beweglich zu halten, leistungsfähig und belastbar zu bleiben. Yoga kann helfen Energie zu tanken, Abstand zu gewinnen und den täglichen Stress zu bewältigen. Dabei verlangt Yoga eigenes Tun und ein Ernst Nehmen des eigenen Erfahrens. Bei den Übungen ist nicht die Körpergeschicklichkeit ausschlaggebend, sondern die wachsende Konzentrationsfähigkeit, die schließlich zu größerer innerer Ruhe führt.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme, warme Kleidung (evtl. auch warme Socken), Decke/(Iso)Matte, evtl. Sitzkissen mit.

Yoga

Ellen Gralert
Beginn: Montag, 25.09.2017
15 Termine, Mo., 18:00 - 19:30 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Musiksaal
Gebühr 93,00 €
Kursnummer 8007

Yoga

Ellen Gralert
Beginn: Montag, 25.09.2017
15 Termine, Mo., 19:30 - 21:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Musiksaal
Gebühr 93,00 €
Kursnummer 8008

Yoga

Ellen Gralert
Beginn: Donnerstag, 28.09.2017
15 Termine, Do., 18:00 - 19:30 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Musiksaal
Gebühr 93,00 €
Kursnummer 8009

Yoga

Ellen Gralert
Beginn: Donnerstag, 28.09.2017

15 Termine, Do., 19:30 - 21:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Musiksaal
Gebühr 93,00 €
Kursnummer 8010

Qigong Yangsheng Wir wecken unsere Lebenskraft und gehen gelassen in den Tag

Hedwig Dreher
Beginn: Mittwoch, 27.09.2017
10 Termine, Mi., 09:15 - 10:45 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 62,00 €
Kursnummer 8011

Qigong ist ein wertvolles Kulturgut der Chinesen. Es ist der aktive Teil der traditionellen chinesischen Medizin; ein ganzheitlicher Weg zur Pflege und Erhaltung der Lebenskraft. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Beweglichkeit, Konzentration, Gelassenheit und Lebensfreude. Die sanft fließenden Bewegungen wirken auf die Organe, Sehnen, Muskeln und Knochen und sorgen für eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Das „Finden der Mitte“ ist ein Kennzeichen von Qigong. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Konstitution können Qigong-Übungen erlernt und praktiziert werden. Es werden hauptsächlich Übungen aus dem Lehrsystem „Qigong Yangsheng“ von Prof. Jiach Guorui vermittelt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken.

Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene
Heike Herdrich
Beginn: Dienstag, 26.09.2017
10 Termine, Di., 18:00 - 19:00 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 49,00 €
Kursnummer 8012

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken.

Rückengymnastik

Daria Stickel
Beginn: Montag, 25.09.2017
15 Termine, Mo., 10:05 - 11:05 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8013

Eine Gymnastik zur Stärkung und Mobilisation der Wirbelsäule. Dazu trainieren wir gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Rückenschule zum Erlernen des Körper- und Bewegungsgefühls gehört ebenso dazu. Die Stunde wird abgerundet durch ein ausgiebiges Dehnen der gesamten geforderten Muskeln und durch Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, Wollsocken, Handtuch.

Rückengymnastik

Daria Stickel
Beginn: Donnerstag, 28.09.2017
15 Termine, Do., 18:00 - 19:00 Uhr
Achtung: Druckfehler im Programm-Heft – der Kurs findet in der Schule statt, nicht in der Zehntscheune
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8014

Pilates

Daria Stickel
Beginn: Montag, 25.09.2017
15 Termine, Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 2
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8015

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken – die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Die Bewegungen werden in Verbindung mit Körperwahrnehmung und Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Dies kräftigt, entspannt und dehnt die Tiefenmuskulatur auf sanfte Weise. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht.

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, Wollsocken, Handtuch, etwas zum Trinken.

Pilates

Daria Stickel
Beginn: Donnerstag, 28.09.2017
15 Termine, Do., 17:00 - 18:00 Uhr
Achtung: Druckfehler im Programm-Heft – der Kurs findet in der Schule statt, nicht in der Zehntscheune
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle

Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8016

Aqua-Fitness

Bianca Frommer
Beginn: Dienstag, 26.09.2017
12 Termine, Di., 19:30 - 20:15 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Schwimmhalle
Gebühr 37,00 €
Kursnummer 8017

Sie wollen Ihre Ausdauer trainieren und Muskelkraft aufbauen, haben Lust, an einer dynamischen Gymnastik teilzunehmen, bewegen sich gerne im Wasser?
Wassergymnastik und Aqua-Fitness wirken konditions- und muskelaufbauend und dienen der Prävention von Herz-, Kreislauf- und Bewegungserkrankungen. Dabei werden die Gelenke wenig beansprucht. Durch den Wasserwiderstand und die zusätzliche Benutzung von Geräten werden vielfältige Muskelgruppen trainiert.
Der Kurs ist für Männer und Frauen aller Altersgruppen und auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet. Bei Vorliegen einer Herz- und Kreislaferkrankung muss vorher ärztlich geklärt werden, ob eine Teilnahme möglich ist.

In Kooperation mit der DLRG Ortsgruppe Mönshheim.

Konditions-Training

Jutta Bäuchle-Müller
Beginn: Dienstag, 26.09.2017
15 Termine, Di., 20:00 - 21:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8018

Nach einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislauf-System werden verschiedene Muskelpartien trainiert. Hier arbeiten wir mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Theraband, X-Co usw. Das Ganzkörpertraining wird mit Entspannungs- und Dehnübungen abgerundet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

Gymnastik für Frauen 60 +

Stefanie Bulla
Beginn: Mittwoch, 13.09.2017
15 Termine, Mi., 20:00 - 21:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8019

Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens! Die Gymnastik dient der Prävention und der Gesundheitsförderung. Inhaltsschwerpunkte sind: Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Ausdauer. Ein gezieltes Aufbauprogramm verspricht einen abwechslungsreichen Übungsabend.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

Fitness-Mix

Daria Stickel
Beginn: Donnerstag, 28.09.2017
15 Termine, Do., 19:00 - 20:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Alte Turnhalle
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8020

In diesem Kurs bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und gehen dann über in einen Kräftigungs- und Gymnastikteil. Übungen aus der Rückenschule helfen Wirbelsäulenprobleme zu vermeiden. Auch werden die vernachlässigten Muskelgruppen Bauch, Beine, Po gekräftigt, wobei auf die korrekte Ausführung unter gesundheitlichen Aspekten geachtet wird. Zum Einsatz kommen verschiedene Handgeräte wie Theraband, Hanteln und andere. Dehnungs- und Entspannungsübungen sind eine sinnvolle Ergänzung und bilden den idealen Ausklang.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

Verkostungen

Bitte bringen Sie zu allen Verkostungen etwas Weißbrot und Wasser mit. Die Getränkekosten werden bar mit dem Kursleiter abgerechnet.

Weinseminar: Baden

Heinz Schmale
Montag, 25.09.2017, 20:00 - 22:15 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Cafeteria
Gebühr 14,00 €; keine Ermäßigung
Kursnummer 8021 K

Das Weinbaugebiet von Baden zieht sich über 400 km im Rheintal von Nord nach Süd herunter. Hier gedeiht der Weiß- und Grauburgunder besonders gut. Eine Weinprobe mit unterschiedlichen Qualitäten soll uns eine ungefähre Übersicht geben. Es werden ca. 12 Weine verkostet. Ca. 12 Euro Getränkekosten.

Weinseminar: Bordeaux

Heinz Schmale
Montag, 09.10.2017, 20:00 - 22:15 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Cafeteria
Gebühr 14,00 €; keine Ermäßigung
Kursnummer 8022 K

Es kommen in dieser Probe ausschließlich Weißweine aus Bordeaux vor. Die Rebsorten, die immer als Cuvée in die Flasche kommen sind: Semilion blanc / sauvignon blanc / Muscadet. Meist sind die Weine trocken und werden als Entre-du-Mers verkauft. Ein Vergleich der unterschiedlichen Preise bei den Weinen ist das Ziel der Probe.

Es werden ca. 12 Weine probiert. Ca. 12 Euro Getränkekosten.

Verkostung: Rum International

Heinz Schmale
Montag, 20.11.2017, 20:00 - 22:15 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Cafeteria
Gebühr 14,00 €; keine Ermäßigung
Kursnummer 8023 K

In jüngster Zeit hat sich auf dem Rum-Markt einiges getan. Vor allem aus Südamerika kommen fantastische Qualitäten. Verkostet werden ca. 10 Rum-Sorten.

Die Getränkekosten (ca. 15 Euro) werden mit dem Kursleiter bar abgerechnet.

Weinseminar: Eine Weinreise durch Europa

Heinz Schmale
Montag, 04.12.2017, 20:00 - 22:15 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Cafeteria
Gebühr 14,00; keine Ermäßigung
Kursnummer 8024 K

An diesem Abend werden wir eine Weinreise durch die Westeuropäischen Weinbaugebiete machen. Die prägnantesten Markenweine, Rot- und Weißweine, sind in der Probe enthalten. Das Ziel ist ein Vergleich der verschiedenen Anbaumethoden, aber auch Klima und Rebsorten finden Rücksicht in der Probenfolge.

Es werden ca. 12 Weine verkostet. Ca. 12 Euro Getränkekosten.

Sprachen

Französisch A1

für Wieder- und Neueinsteiger
Gaby Wulff
Beginn: Mittwoch, 27.09.2017
15 Termine, Mi., 19:30 - 21:00 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 3
Gebühr 89,00 €
Kursnummer 8025

Wer in lockerer Atmosphäre seine Französischkenntnisse wiederbeleben oder auch diese Sprache neu lernen möchte, ist hier genau richtig. Mit dem Buch On y va A1 werden wir mit vielen Übungen von Anfang an in die französische Sprache eintauchen.

Lehrbuch: On y va, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003351-5

Spanisch A1

für Wieder- und Neueinsteiger
Sabine Janzen
Beginn: Donnerstag, 28.09.2017
15 Termine, Do., 18:00 - 19:30 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 3
Gebühr 89,00 €
Kursnummer 8026

Ein Spanischkurs für Interessierte, die in lockerer Atmosphäre Spanisch neu lernen oder aber auch ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben möchten. Mit vielen Übungen von Anfang an wird in die spanische Sprache eingetaucht.

Lehrbuch: eñe A1 Kursbuch + Arbeitsbuch Hueber-Verlag

junge vhs

Vorbereitungskurs EuroKom

Gaby Wulff

Beginn: Mittwoch, 27.09.2016
6 Termine, Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Zehntscheune Heimsheim, Schlosshof 16, Raum 3
Gebühr 49,00 €
Kursnummer 8031

An alle Schüler/innen, die eine EuroKom für Englisch oder Französisch in 2016 ablegen müssen. Wir nehmen uns Zeit für Strukturierung und Umsetzung, suchen den passenden Stil für jeden zur Umsetzung seiner sprachlichen Fähigkeiten. Dann üben wir gemeinsam das Präsentieren allgemein, im Wortschatz und im Sprachstil. Wichtig sind auch die zeitlichen Einschätzungen, die in einer fremden Sprache oft ganz neben der eigenen Wahrnehmung liegen können. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen.

Schwimmen für Kleinkinder

für Kinder von 2 bis 5 Jahren
Bianca Frommer
Beginn: Dienstag, 26.09.2017
12 Termine, Di., 17:30 - 18:15 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Schwimmhalle
Gebühr 48,00 €
Kursnummer 8028

In diesem Kurs geht es darum, das Wasser von allen Seiten so richtig kennen zu lernen und die Vielfältigkeit durch neugieriges Ausprobieren gemeinsam mit den Eltern zu entdecken. Zusammen mit Mama und Papa kann das Kind Vertrauen zum Element Wasser gewinnen und sein Selbstbewusstsein stärken. Spielformen stehen im Mittelpunkt des Kurses! Singspiele, Spiele mit Handgeräten sowie mit den unterschiedlichsten Materialien sollen dazu beitragen, dass dieser Kurs wirklich allen Spaß macht!

Schwimmen für Anfänger

für Kinder ab 5 Jahren und Vorschulkinder
Bianca Frommer
Beginn: Dienstag, 26.09.2017
12 Termine, Di., 18:30 - 19:15 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule Heimsheim, Schulstr. 21, Schwimmhalle
Gebühr 59,00 €
Kursnummer 8029

Auf spielerische Weise sollen die Kinder mit dem Element Wasser vertraut werden. Es umfasst das Gleiten, Tauchen und Springen. Mit Schwimmbrett und Aquanudel werden erste Schwimmbewegungen erlernt.