

## **Das neue VHS-Programm für das Herbst/Winter Semester 2024 ist da!**

*In der Kategorie "Reisende berichten" erzählen Menschen aus dem Kreis Tuttlingen von ihren Erfahrungen, Eindrücken, Erlebnissen und Abenteuern, die Sie auf einer Reise gesammelt haben.*

*Wenn auch Sie von Ihrer Reise berichten wollen, dann schreiben Sie eine E-Mail an: [griesinger@vhs-tuttlingen.de](mailto:griesinger@vhs-tuttlingen.de)*

### **Reisende berichten: 1650 km auf dem Jakobsweg von Trossingen nach Lourdes**

In vier Etappen pilgerte Klaus Butschle auf dem Jakobsweg von Trossingen über Genf, Le Puy-en-Velay, Cahors bis nach Lourdes. In diesem Vortrag berichtet er von seiner Pilgerschaft, die ihn nicht nur mit fremden Menschen und z. T. einsamen Gegenden in Berührung gebracht hat, sondern auch ein langer Weg zu sich selbst war. Was er dabei erlebt und wen er dabei getroffen hat, schildert Klaus Butschle ebenso, wie das, was in ihm vorging, und was die Pilgerschaft in ihm verändert hat.

#### **IM11005C: Abendseminar**

Freitag, 18.10.2024,

von 19:00 - 21:00 Uhr

Unteres Schloss, Donaupark Immendingen

Leitung: Klaus Butschle

Gebühr: 8,00 €

**Anmeldung erforderlich**

---

### **Zur Entstehung der Höwenegg-Vulkangruppe und der Höwenegg-Schichten im Hegau**

**Vortrag von Armin Scherzinger, Johannes Baier, Günter Schweigert,  
Michael Rasser & Roland Berka.**

Im Vortrag geht es um neue Erkenntnisse zur Entstehung und zum Alter der Höwenegg-Vulkangruppe und der Höwenegg-Schichten, einer international bedeutsamen Fossilagerstätte. Die Autoren berichten mit vielfältigem Bildmaterial erstmals in der Öffentlichkeit über ihre neuen Forschungsergebnisse und die durch die beiden Naturkundemuseen aus Stuttgart und Karlsruhe im Sommer 2024 durchgeführten, wissenschaftlichen Ausgrabungen in den Höwenegg-Schichten bei Immendingen. In Kooperation mit INKGE e.V. und dem Schwarzwaldverein Immendingen

**Anmeldung erforderlich,**

**per E-Mail unter: [info@inkge-immendingen.de](mailto:info@inkge-immendingen.de) oder**

**telefonisch unter 07462 / 6523 (AB)**

#### **IM11102: Abendseminar**

Freitag, 24.01.2025,

von 19:00 - 21:00 Uhr

Schlossschule, Jahnstraße 1, Aula

Leitung: Armin Scherzinger

ohne Gebühr, um Spenden wird gebeten

## Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude. Durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus ermöglicht der Kursleiter jedem Teilnehmenden, ein individuelles Werk zu schaffen. Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas sind mitzubringen.

### IM20516

Ab Mittwoch, 09.10.2024 von 17:00 - 19:15 Uhr

immer mittwochs, 5-mal in Folge

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstraße 1, Raum 019

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 56,00 €, Mitglieder: 51,00 €

---

## Physiowalk für Hund und Mensch

Hündin Bella: "Manu sagt, beim Physiowalk geht's um Förderung der Koordination und Beweglichkeit, Aufbau und Kräftigung der Muskulatur, Auslastung durch Kopf- und Nasenarbeit, Motivation und Stärkung des Selbstvertrauens ... also ich nenn das: cooler Abenteurerspaziergang mit gemeinsamem spielerischem Beutezug und jeder Menge Spass im Team"

Die Human-Physiotherapeutin Manuela Münzer nimmt Sie und Ihren Hund mit zu einem Physiowalk auf einem Waldwanderweg. Hunde jeden Alters und jeder Größe sind willkommen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer an, denn die Kursleiterin wird Sie vor dem Kurs zwecks eines kurzen Austauschs über Ihren Hund kontaktieren.

Teilnahmevoraussetzung: Hundehaftpflichtversicherung und Impfnachweis. Den Impfnachweis bitte unbedingt zum Physiowalk mitbringen, sonst kann Ihr Hund nicht teilnehmen.

### Bitte mitbringen: für den Hund:

verstellbare Leine und - von Vorteil – Brustgeschirr, Impfnachweis;

### für Sie:

feste Schuhe und wetterfeste Kleidung

### IM30004

Montag, 23.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Immendingen-Hattingen, Treffpunkt Parkplatz Rehletal

GEO N 47 53.869, E 8 47.758

Leitung: Manuela Münzer, Humanphysiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €

### Minigruppe

---

## Massage für Hunde

Haben Sie Ihren Hund schon einmal dabei beobachtet, wie er sich zum Beispiel bestimmte Gelenke schleckt oder beknabbert? Oder sich ausgiebig im Halsbereich kratzt? Nicht immer sind es Floh und Co.

Als Mensch versuche ich intuitiv, einer verspannten oder schmerzenden Körperstelle durch Wärme, Reiben oder Drücken Linderung zu verschaffen. Tiere machen das ähnlich: sie praktizieren dadurch instinktiv eine Art Selbst-Hilfe, welche die empfundene Spannung der schmerzenden Stelle mindert. Im Prinzip nichts anderes als ein zu allen Zeiten instinktiv angewandtes Mittel: die Massage.

Bequem von zu Hause aus in entspannter Atmosphäre gibt dieser Workshop Einblicke, wie wir mit einfachen Griffen unserem Vierbeiner (egal ob Hund, Katze, Pferd...) helfen können, entspannter durchs Leben zu kommen, wortwörtlich.

Sie benötigen: Ruhe und Zeit, bequeme Kleidung für Sie, weiche Unterlage/ Matte für Ihr Tier

Bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse angeben, die Kursleiterin setzt sich im Vorfeld mit Ihnen wegen des Ablaufs und eventueller Fragen in Verbindung.

Die Veranstaltung wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Technische Voraussetzungen: stabiles Internet, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn.

### **IM30010W**

Ab Montag, 07.10.2024

immer montags, 4-mal in Folge

von 17:45 - 19:15 Uhr

Online-Kurs, zuhause

#### **Kleingruppe**

Leitung: Manuela Münzer, Humanphysiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 39,00 €, ermäßigt: 36,00 €

### **IM30011W**

Ab Montag, 13.01.2025

immer montags, 4-mal in Folge

von 17:45 - 19:15 Uhr

Online-Kurs, zuhause

#### **Kleingruppe**

Leitung: Manuela Münzer, Humanphysiotherapeutin, Massage für Hunde, JSJ

Gebühr: 39,00 €, ermäßigt: 36,00 €

---

## **Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsame Bewegungsabläufe auf spielerische Art, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere, effizientere Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und einzusetzen. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich, die Beweglichkeit und damit auch die Freude daran nimmt wieder zu. Mittels verfeinerter Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern Sie Ihr Denk- und Handlungsverhalten. Bitte mitbringen: eine weiche Matte und ein kleines Kissen

### **IM30100**

Ab Mittwoch, 25.09.2024

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 17:30 – 18:30 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

### **IM30101**

Ab Mittwoch, 25.09.2024

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 18:45 – 19:45 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

**IM30102 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Donnerstag, 26.09.2024  
immer donnerstags, 10-mal in Folge  
von 17:30 – 18:30 Uhr  
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3  
Kleingruppe  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

**IM30103 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Donnerstag, 26.09.2024  
immer donnerstags, 10-mal in Folge  
von 18:45 – 19:45 Uhr  
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3  
Kleingruppe  
Leitung: Doris Pfaff  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

---

**Yoga**

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Auch für Anfänger geeignet. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken

**IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet**

Ab Dienstag, 01.10.2024  
immer dienstags 12-mal in Folge  
von 18:00 - 19:15 Uhr  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7  
Kleingruppe  
Leitung: Peter Holler  
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

**IM30107 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Montag, 23.09.2024  
immer montags, 15-mal in Folge  
von 19:00 – 20:30 Uhr  
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2  
Leitung: Karin Leibinger  
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

**IM30118**

Ab Donnerstag, 26.09.2024  
immer donnerstags, 15-mal in Folge  
von 18:00 – 19:00 Uhr  
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7  
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora  
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

---

## Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer und fließender Yogastil, bei dem die Atmung mit der Bewegung synchronisiert wird. Dadurch wird neben Ausdauer, Kraft und Flexibilität auch der Geist geschult. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen. Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk.

### **IM30119: Level 1 - BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Donnerstag, 26.09.2024

immer donnerstags, 15-mal in Folge

von 19:15 – 20:15 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

---

## Kundalini Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken mitbringen.

### **IM30120**

Ab Montag, 23.09.2024

immer montags, 15-mal in Folge

von 17:30 – 19:00 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7

Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)

Gebühr: 113,00 €, Mitglieder: 108,00 €

### **IM30120 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!!**

Ab Montag, 23.09.2024

immer montags, 15-mal in Folge

von 19:00 – 20:30 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7

Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)

Gebühr: 113,00 €, Mitglieder: 108,00 €

---

## Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit

Nach einer intensiven Aufwärmphase wird mit dem Eigengewicht und teilweise mit kleineren Geräten wie Gummibändern, Stäben oder Bällen der gesamte Körper gekräftigt und stabilisiert. Auf einen physiologischen Bewegungsablauf wird geachtet. Am Ende der Stunde wird die Ganzkörperdehnung einen positiven Effekt auf das gesamte Training haben.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch und etwas zu trinken

### **IM30206 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Mittwoch, 25.09.2024

immer mittwochs 16-mal in Folge

von 18:00 - 19:00 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Straße. 25, Gymnastikraum

Leitung: Marion Setz

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

---

**Formulare zur Anmeldung für die oben genannten Kurse und Veranstaltungen finden Sie im Programmheft der Volkshochschule, welches auch im Bürgerservice erhältlich ist, oder auf unserer Homepage unter [www.immendingen.de/LebeninImmendingen/VHS](http://www.immendingen.de/LebeninImmendingen/VHS).**