

Das neue VHS-Programm für das Frühjahr/Sommer Semester 2025 ist da!

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, 12.03.2025

immer mittwochs, 5-mal in Folge

von 17:00 - 19:15 Uhr

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstr. 1, Raum 019

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

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 eine weiche Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

IM30101

Ab Mittwoch, 12.03.2025

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 18:15 – 19:15 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30100 – *BEREITS AUSGEBUCHT!!!*

Ab Mittwoch, 12.03.2025

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 17:15 – 18:15 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30102 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 13.03.2025
immer donnerstags, 10-mal in Folge
von 17:30 – 18:30 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30103 – BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 13.03.2025
immer donnerstags, 10-mal in Folge
von 18:45 – 19:45 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30105W: Online-Kurs

Ab Mittwoch, 12.03.2025
immer mittwochs, 10-mal in Folge
von 19:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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, 11.03.2025
immer dienstags 12-mal in Folge
von 18:00 - 19:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Flow Yoga für Einsteigerinnen

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30117

Ab Montag, 10.03.2025 - **BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

immer montags 15-mal in Folge

von 19:15- 20:45 Uhr

Kindertagesstätte, Im Donaupark 2

Leitung: Karin Leibinger

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

IM30118 -- BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 13.03.2025

immer donnerstags 14-mal in Folge,

von 18:00-19:00 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7

Kleingruppe

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

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, 13.03.2025

immer donnerstags 14-mal in Folge,

von 19:15 -20:15 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7

Kleingruppe

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

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 mitbringen: bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30121

Ab Montag, 10.03.2025

immer montags 15-mal in Folge

von 17:30- 19:00 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7

Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30120 - *BEREITS AUSGEBUCHT!!!*

Ab Montag, 10.03.2025

immer montags 15-mal in Folge

von 19:15- 20:45 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße. 7

Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit

– *BEREITS AUSGEBUCHT*

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: gute Hallenschuhe, Schlappchen oder Anti-Rutsch-Socken, Getränk und eine eigene Gymnastikmatte. Wer keine eigene Matte hat, bringt ein großes Handtuch mit. Kleingeräte sind vorhanden.

IM30206

Ab Mittwoch, 12.03.2025

immer mittwochs 16-mal in Folge

von 18:00 - 19:00 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Straße. 25, Gymnastikraum

Leitung: Marion Setz

Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt. Dieser Tanz- und Fitness-Trend wurde vom Kolumbianer Beto Perez entwickelt, der als Choreograf für internationale Pop-Stars tätig ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

IM30211

Ab Mittwoch, 12.03.2025 von 19:00 - 20:00 Uhr

immer mittwochs 15-mal in Folge

von 19:15 - 20:15 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

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.