vhs in Gomadingen

Ansprechpartner: Dr. Thomas Helmer

Telefon: 07385 1590
E-Mail: gomadingen@vhsbm.de

Ab 01.06.2023 sind Anmeldungen nur noch über die Geschäftsstelle in Münsingen möglich.

Naturerlebnis

Faszinierende Alpakas. Für alle von 4 - 99 Jahren, Kinder von 4 - 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Diese neugierigen und aufmerksamen „Wolleböbbel“ ziehen jeden unweigerlich in ihren Bann. Sie nehmen schnell Sichtkontakt auf und zeigen sich als ausgesprochen ruhige, aggressionslose und liebenswerte Geschöpfe, die man unmittelbar „knuddeln“ möchte. In diesem Kurs werden Hintergründe zur Tierart, zur Haltung und zur Verwertung der wertvollen Faser vermittelt. Im Stall gehen wir auf Tuchfühlung mit den Alpakas und wir werden auch eine kleine Runde mit den Tieren laufen. Ein Besuch im Hofladen mit Faserprodukten der Alpakas steht jedem Besucher frei. Kinder zahlen die ermäßigte Gebühr von 17 Euro. Bitte das Alter bei der Anmeldung angeben.

81150
Herbert Ruch
Do, 11.05.23, 15:00 - 17:15 Uhr
Achalm-Alpaka Hof Wasserstetten
22,00 € / 17,00 €

In Kooperation mit ACHALM-ALPAKA.

Soweit nicht anders angegeben, ist bei all unseren Kursen und Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich.

Malen

Aquarellieren im Frühjahr
Bereits seit über vierzig Jahren leitet die Dapfener Künstlerin Heidemarie Wenzel-Schwarz in bewährter Weise zwei Kurse, die sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Auch Jugendliche ab 14 Jahren können an den Kursen teilnehmen. Bitte Materialliste, wenn erforderlich, bei der vhs-Außenstelle Gomadingen anfordern. Jugendliche zahlen die ermäßigte Gebühr von 70 Euro. Bitte das Alter bei der Anmeldung angeben.

81201
Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Mo, 17.04.23, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 € / 74,00 €

81202
Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Di, 18.04.23, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 € / 74,00 €

Handwerken

Geflechte für den Garten
Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin stellen Sie Sichtschutzelemente oder ein Körbchen auf einer Astgabel, das bepflanzt oder als Windlicht für den Außenbereich verwendet werden kann, her. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Material und Werkzeug sind vorhanden.
Materialkosten werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet (Sichtschutzelemente ab 40 Euro, Körbchen auf Astgabel ab 25 Euro).
Bitte robuste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.

81230
Monika Frischknecht
Sa, 18.03.23, 09:00 - 18:00 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Werkraum
67,00 €

Nähtreff
Du wolltest schon immer mal nähen, aber weißt nicht so recht wie? Oder Du bist schon Profi und würdest Dich gerne mehr mit anderen über Dein Hobby austauschen? Alle, die Lust am Nähen haben, sind willkommen, egal, ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene. Denn Nähen macht in Gesellschaft einfach mehr Spaß! Der Einstieg ist jederzeit (mit vorheriger Anmeldung) möglich.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Zubehör.

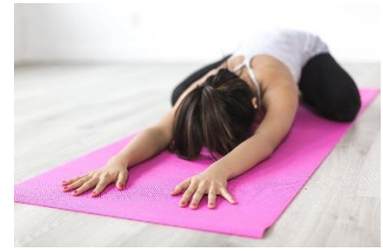
81291
Dr. Christina Neske
ab Do, 23.02.23, 19:30 - 21:30 Uhr
Feuerwehrhaus Gomadingen, Raum vom Sängerbund
gebührenfrei

Anmeldung ist nur telefonisch unter 07385 3549800 möglich.

Rückengymnastik

Rückenfitgruppe
Mit viel Spaß und gezielten rückengerechten Übungen wollen wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und unser Wohlbefinden steigern. Das Übungsprogramm umfasst das Training des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigungsübungen (Bauch, Rücken, Beckenboden, Beine und Po), Zirkeltraining sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bei schönem Wetter findet der Kurs teilweise im Freien statt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

81320
Petra Schrade
ab Mi, 01.03.23, 17:30 - 18:30 Uhr, 15 x
Sternberghalle Gomadingen, Mehrzweckraum
90,00 €



Rückenschule - Präventionskurs
In diesem Kurs wird durch gezielte, rückengerechte statische und dynamische Übungen die Rückenmuskulatur gestärkt. Der zertifizierte Rückentrainer Edmund Müller zeigt auf, wie Fehlhaltungen verhindert und wie Sitz- sowie Arbeitshaltungen verbessert werden können. Ziel ist ein gesunder Rücken und die Vermeidung von Rückenproblemen. Ergänzt wird der Kurs durch Entspannungsübungen. Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen.
Bitte eine Gymnastik-/Isomatte und bequeme Kleidung mitbringen.

81331
Edmund Müller
ab Do, 02.03.23, 07:30 - 08:30 Uhr, 10 x
Kindergartengebäude Dapfen, Mehrzweckraum
60,00 €

81332
Edmund Müller
ab Do, 02.03.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
Kindergartengebäude Dapfen, Mehrzweckraum
60,00 €

Rücken Fit und Mobil
Verspannungen im Rücken lösen und ein gutes Körpergefühl entwickeln, das steht im Mittelpunkt des GYROKINESIS®Trainings. Wir lernen die typischen, fließenden Bewegungen wie Arch, Curl und Spirals kennen, die uns auf sanfte Weise dehnen und der Wirbelsäule neue Bewegungsmöglichkeiten schaffen. Durch die dreidimensionalen Übungen wird zusätzlich unsere Koordination gefordert. In Kombination mit der Atmung erreichen wir unseren ganzen Körper. Auf diese Weise kann sich der Organismus regenerieren und wir fühlen uns innerlich gekräftigt. Wir üben überwiegend im Sitzen und Stehen, gelegentlich auf dem Boden. Der Kurs eignet sich für jedes Alter, Vorkenntnisse oder eine besondere Beweglichkeit sind nicht nötig. Jeder übt innerhalb seiner Möglichkeiten.
Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen.

81335
Manon Weiss
ab Mi, 01.03.23, 17:00 - 18:15 Uhr, 8 x
Samariterstift Grafeneck, Mehrzweckraum
72,00 €

Kampfkunst

Aikido und Aikitaiso
Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die mit dem Körper und den Holzwaffen Stab und Bokken (Holzschwert) arbeitet. Geübt wird im partnerschaftlichen Miteinander. Aiki-Taiso ist ein Teil von Aikido und dient traditionell zur Vorbereitung auf das Aikido-Training. Die zwölf Aiki-Taiso-Kihon (Grundübungen), welche ein Schwerpunkt des Kurses sein werden, verbessern die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers sowie eine Stimulation der Meridiane und damit des Energieflusses. Den Übungen wird nachgesagt, Alterungsprozesse des Körpers aufhalten zu können und das Regenerationsvermögen des Körpers zu verbessern. Übungen und Techniken aus dem Aikido lockern die Kursinhalte auf und führen in die Kampfkunst Aikido ein. Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt und es besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen. Geübt wird auf vorhandenen Judomatten.
Bitte bequeme Kleidung und Badeschlappen mitbringen.

81317
Christine Schmidt
ab Di, 07.03.23, 19:30 - 20:45 Uhr, 10 x
Samariterstift Grafeneck, Mehrzweckraum
76,00 €

Qigong

Qigong für Einsteiger*innen
Qigong ist eine Übungsmethode, die die körperliche Energie verstärkt und die Funktionsfähigkeit des Organismus verbessert. In diesem Kurs üben wir eine sehr schöne und harmonisch fließende Übungsreihe. Die Übungen werden schrittweise angeleitet und zu einem gesamten Bewegungsablauf zusammengefügt. Jeder Mensch befindet sich in einer ganz individuellen körperlichen und seelischen Verfassung. Sie ist der Ausgangspunkt beim Üben von Qigong. Daher werden die Übungen in der Intensität der Ausführung und den jeweiligen körperlichen Möglichkeiten angepasst. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei ausreichendem Interesse kann der Kurs nach den Pfingstferien fortgesetzt werden.
Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen.

81314
Erika Seitz
ab Mo, 27.02.23, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x
Feuerwehrhaus Gomadingen, Raum vom Sängerbund
60,00 €

Qigong für Fortgeschrittene
Der Kurs eignet sich für Qigongübende, die schon etwas Erfahrung haben. Bei ausreichendem Interesse kann der Kurs nach den Pfingstferien fortgesetzt werden.
Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen.

81313
Erika Seitz
ab Mo, 27.02.23, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
Feuerwehrhaus Gomadingen,
Raum vom Sängerbund
60,00 €

Körpererleben

NEU **Vom Körper lernen - Wohlbefinden und Beweglichkeit durch Körpererleben**
In diesem Kurs erlernen wir anhand von Eutonie-Übungen mit Hilfe unseres Tastsinns ein waches Körpergespür zu entwickeln und dabei Stress sowie ungünstige Spannungen im Körper auszubalancieren. Wir üben im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, wobei wir mal still, mal spielerisch bewegt die eigene Körperstruktur erfahren. Materialien wie z. B. warme Kirschkernkissen, Filzschnüre, Bambusstäbe, Kastanien oder Tennisbälle regen unsere Spürfähigkeit an, erleichtern die Konzentration und wirken entspannend auf Faszien und Muskulatur. Durch diese Art des Körpererlebens kann ein Wohlbefinden entstehen sowie eine Aufrichtung der Wirbelsäule erreicht werden. Es ist das Ziel, eine Leichtigkeit und Ökonomie in der Bewegung zu erreichen sowie eine innere Ruhe zu erlangen. Sie erlernen Übungen, die sie selbstständig im Alltag weiterführen können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Übungsmatte; 1 Bade- und 1 Handtuch; warme, bequeme Kleidung; warme Socken.

81316
Karin Fietzek
ab Di, 14.03.23, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
Feuerwehrhaus Gomadingen, Raum vom Sängerbund
49,00 €

Achtung Kursabsage: Unterbelegte Kurse werden ca. fünf Tage vor Kursbeginn abgesagt. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen.

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik
Abwechslungsreiche ganzkörperbezogene Aquafitness-Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, verbunden mit Elementen der Rückengymnastik. Für alle, die Spaß an der Bewegung und Entspannung im Wasser haben.

81322
Bernhard George
ab Di, 28.02.23, 08:30 - 09:15 Uhr, 10 x
Sternberghallenbad Gomadingen
95,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.

81323
Bernhard George
ab Di, 28.02.23, 09:20 - 10:05 Uhr, 10 x
Sternberghallenbad Gomadingen
95,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.

Aquafitness
Ein Ganzkörpertraining im Wasser (gelenkschonend) zur Verbesserung der allgemeinen Kondition und Steigerung der (Muskel-)Kraft. Mit Power und Spaß möchten wir in diesem fitnessorientierten Kurs insbesondere unsere Ausdauer verbessern. Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen.

81325
Edmund Müller
ab Di, 28.02.23, 10:10 - 10:55 Uhr, 10 x
Sternberghallenbad Gomadingen
125,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.

Fragen rund um Ihren Kursbesuch beantworten wir in unseren FAQ in unserem Servicebereich unter www.vhsbm.de.

Junge Familien

NEU **Säuglingspflege und mehr**
Ein Kurs für werdende Eltern und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr - Großeltern sind herzlich willkommen.
Kursinhalt:
- Hüllen und Wärme (die Bedeutung der Wärme für das Baby, Erstausstattung, Windeln)
- Pflege, achtsam und natürlich (wie entsteht Bindung während des Zusammenseins in der Pflege, Körperpflege von Kopf bis Fuß, Pflegesubstanzen)
- Stillen und Ernährung von Mutter und Kind
- Raum für Fragen

Der Kurs ist sehr praxisorientiert und anhand einer Babypuppe bietet sich auch Gelegenheit zum Üben.

81341
Inga Heine
Sa, 18.03.23, 09:00 - 12:30 Uhr
Mehrgenerationenprojekt "Am Sternberg leben" Gomadingen, Haus Lautertal
35,00 € / 50,00 € für Paare

81342
Inga Heine
Sa, 13.05.23, 09:00 - 12:30 Uhr
Mehrgenerationenprojekt "Am Sternberg leben" Gomadingen, Haus Lautertal
35,00 € / 50,00 € für Paare

Naturerlebnis jvhs

Im Reich der Zwerge und Feen - Für Kinder von 5 bis 9 Jahren
Wir bauen an einer wunderschönen Zwergenlandschaft im lauschigen Fichtenwald auf Eichach weiter und machen uns auf die Suche nach dem Schatz vom Zwergenkönig. Über dem Feuer kochen wir uns leckere Zwergenknödel und auch die Punschfee wird uns an diesem Tag besuchen. Bevor es dann wieder nach Hause geht, sammeln wir für deinen ganz eigenen Zwergengarten unterschiedliche Naturmaterialien zum mit nach Hause nehmen inklusive einem Zwerg. Materialkosten von vier Euro werden im Kurs eingesammelt.
Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, Getränk, Vesper/Snack, Sitzkissen.

81105
Nicole Baumann, Verena Hirrle
Sa, 06.05.23, 10:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt auf Eichach (Alter Sportplatz Gomadingen)
35,00 €

Kreatives Gestalten jvhs

Foto von S. Brauneisen

Töpfern für Kinder
In diesem Kurs lernen die Kinder das freie Modellieren mit Ton kennen. Unter fachkundiger Anleitung lassen sich eigene Ideen verwirklichen und nehmen Gestalt an. Es entstehen Figuren, Tiere, Gefäße und vieles mehr und es können auch kleine Geschenke angefertigt werden. Die Keramik wird später bemalt und glasiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material- und Glasurkosten in Höhe von zehn Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze bzw. alte Kleidung, kleines Messer, Pinsel, Schwamm.

81211
Sandra Brauneisen
Do, 16.03.23, 16:00 - 18:30 Uhr
Do, 23.03.23, 16:00 - 18:30 Uhr
Do, 30.03.23, 16:00 - 18:30 Uhr
Do, 27.04.23, 16:00 - 18:30 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Werkraum
68,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

Kursleiter*innen gesucht
Wir suchen für alle Fachbereiche ständig qualifizierte und kompetente Kursleiter*innen, die Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder auf Honorarbasis anbieten. Wenn Sie Interesse haben, setzen Sie sich bitte mit der zuständigen Außenstellenleitung in Verbindung. Wir freuen uns über Ihre Nachricht.

Kochen | Backen jvhs

Alles selbstgemacht 1! Kinderkochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Ihr wolltet schon immer einmal wissen, wie man selbst Maultaschen, Nudeln, Hamburger, Schupfnudeln oder „kalten Hund“ herstellt? Dann seid ihr bei diesem Selbermach-Kochkurs genau richtig. Lasst euch überraschen, mit was für Kniffen und Zutaten ihr eure Gerichte erschafft. Eins ist sicher: selbstgemacht schmeckt immer am besten. Die Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81351
Waltraud Treß
ab Mo, 24.04.23, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
36,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

Alles selbstgemacht 2! Kinderkochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren
In diesem Kochkurs lernt ihr wie man selbst Kartoffelchips, Nudeln, Marmelade, Müsliriegel oder auch Beerensaft herstellt. Und lasst euch einfach überraschen, was ihr sonst noch alles macht. Eins ist sicher: selbstgemacht schmeckt immer am besten! Eure Eltern werden staunen, was für Leckereien ihr zubereiten könnt. Die Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81352
Waltraud Treß
ab Mo, 19.06.23, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
36,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

Musikunterricht jvhs

Klavier- oder Keyboard-Unterricht für Kinder
Die Freude am Musizieren/Spielen steht im Mittelpunkt des Kurses. Der Weg ist das Ziel. „Learning by doing“ ist hier angesagt. Die Noten gesellen sich dann dazu und ergänzen den Lernvorgang mit einer den Gegebenheiten angepassten Musikauswahl. Auch zu zweit ist die Musizierstunde möglich, wodurch sich der Preis um jeweils 50 % reduziert. Die Abbuchung erfolgt in zwei Monatsraten. Der Unterricht findet in der Sternbergschule in Gomadingen oder nach Vereinbarung statt. Prinzipiell ist der Unterricht auch für Erwachsene möglich.

81255
Eugen Nisch
14 x 45 Min., Tag und Uhrzeit nach Vereinbarung.
Sternbergschule Gomadingen
315,00 €

Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.