



Volkshochschule
Öhringen

Programm für Zweiflingen Frühjahr/Sommer 2025

Obstbäume schneiden (Kursnr.25111020)

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihre Obstbäume fachmännisch schneiden, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben theoretischen Kenntnissen erlernen Sie unter fachkundiger Leitung eines Obstbauberaters das Pflegen und Schneiden von Obstbäumen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Fr. 21.02.25, 13:45 - 16:15 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Zweiflingen

mit Norbert Fischer, Obstbauberater Kosten: 17,00 €, Anmeldung erforderlich

GoodMoodMandala (Kursnr.25120715)

Malend Resilienz stärken: Wir malen gemeinsam in 2 Zeitstunden ein tolles GoodMoodMandala auf Leinwand. Malen hilft dabei, sich aus stressigen Situationen rauszunehmen und gestärkt im Alltag belastbarer zu sein. Malen ermöglicht abzuschalten und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Durch die bunten Farben und das Thema des GoodMoodMandalas ist die Grundstimmung automatisch positiv und nach vorne gerichtet. Klare Muster beruhigen, mit Glanzfolie kann zum Abschluss die nötige Portion Glitzer ins Leben (zurück)geholt werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Fr. 14.03.25, 19:30 - 21:30 Uhr in Nicole's Mäusewelt, Allee 8, Friedrichsruhe

HappyPainting! Lizenzpartnerin Kosten: 42,00 €, incl. 18,00 € Materialkosten.

Dot-Painting - das Mandala aus Punkten (Kursnr.25120716)

Malend Resilienz stärken: wir malen, bzw "punkten" gemeinsam an zwei Abenden in jeweils 2 Zeitstunden tolle Mandalas bzw. Musteranordnungen. Punkte in verschiedenen Größen, in verschiedenen Farbtönen und unterschiedlich kreisrund angeordnet ermöglichen uns, abzuschalten und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Mit Schablonen und dem typischen Dot-Werkzeug arbeiten wir ganz entspannt auf Papier und nach den ersten Versuchen auf Leinwand. Am zweiten Abend widmen wir uns Dekorationen aus Glas und/oder Keramik. Hierzu nutzen wir einbrennbare Farben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Kleidung, die bunt werden darf.

Fr., ab 28.03.25, 19:30 - 21:30 Uhr, 2 Mal in Nicole's Mäusewelt, Allee 8, Friedrichsruhe HappyPainting!

Lizenzpartnerin Kosten:76,00 €, incl. 30,00 € Materialkosten. Das Dot-Werkzeug dürfen Sie später behalten.

Naturseifen sieden für Anfänger (Kursnr.25121012)

Ihr wolltet schon immer wissen, wie Naturseifen hergestellt werden? Mit hochwertigen naturreinen Ölen und Fetten werden wir unsere eigenen Seifen im Kaltrührverfahren herstellen. Nach einer kurzen Einführung in die Rohstoffe, Sicherheitshinweise und die Ausrüstung legen wir auch schon los. Natürlich gibt es auch ein Handout über alle angesprochenen Themen des Kurses und mit einfachen Rezepten für zu Hause.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Getränk
Sa., 05.04.25, 13:00 - 18:00 Uhr im Bürgerhaus Westernbach, Hauptstr. 39 mit Nadine Schäfer
Kosten: 36,00 €, zzgl. 30 € Materialkosten pro Teilnehmer, die mit der Kursleiterin direkt abgerechnet werden.

Naturseifen sieden für Anfänger (Kursnr.25121013)

Sa., 24.05.25, 13:00 - 18:00 Uhr im Bürgerhaus Westernbach, Hauptstr. 39 mit Nadine Schäfer
Kosten: 36,00 €, zzgl. 30 € Materialkosten pro Teilnehmer, die mit der Kursleiterin direkt abgerechnet werden.

Refreshment und Yoga (Kursnr.25131252)

Die beiden Übungsreihen „Santulan Kriya Yoga“ und „Back and Neck“ ergänzen sich wohltuend, wechseln sich wöchentlich ab und sind für jedes Alter geeignet. Die feinen, energetischen Kriyas/Asanas zentrieren und haben einen positiven Einfluss auf unser Hormon- und Nervensystem. Bewegungs-, und Atemübungen aus dem Hatha Yoga, die Endentspannung und das gemeinsamen Singen von AUM/OM ermöglichen es, Körper, Geist und Seele innerhalb der kurzen Übungsdauer erfrischt und in Balance zu erfahren.

(Empfehlenswert ist es, ab ca. 2 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.)

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke, nach Bedarf (Meditations-) Kissen.

Di., ab 18.02.25, 18:00 - 19:15 Uhr, 10 Mal im Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2
mit Evelyn Wutz Kosten: 78,00 €

Relaxation und Yoga (Kursnr.25131252-1)

Mehr Gesundheit und Lebensfreude für aktive Menschen. Das SOM Programm ist eine Art "Essenz" von Yoga- und Meditationstechniken, über den Tag verteilt. Die einzelnen Elemente werden erlernt, so dass sie später leicht in den eigenen Tagesablauf integriert werden können.

Kursablauf:

-45 min SOM Yoga (Bewegungs-, Atemübungen aus dem Hatha Yoga)

-15 min SOM Meditation (Tratak - Blicken in die Flamme) mit Mantra und Stotra (Musikmeditation) und Singen von AUM/OM

-15 min Yoga Nidra (Endentspannung).

Grundlage ist das Buch mit CD "OM - Die Ursprache der Seele" (Shri Balaji També, 2016).

Empfehlenswert ist es, ab ca. 2 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke, nach Bedarf (Meditations-) Kissen

Di., ab 18.02.25, 19:30 - 20:45 Uhr, 10 Mal im Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2
mit Evelyn Wutz Kosten: 78,00 €

Ganzkörpertraining Einsteiger (Kursnr.25132218)

Mit viel guter Laune gehen wir gemeinsam den Weg in Richtung stärker, straffer, wohlfühlen! Der Kurs besteht überwiegend aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ob kleinere Gewichte eingesetzt werden, entscheiden wir individuell.

Für noch mehr Motivation, lassen wir uns immer von guter Musik begleiten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Übungsmatte.

Di., ab 18.02.25, 18:15 - 19:15 Uhr, 7 Mal in der Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3 mit Maike Liebhaber, Fitness-Trainerin Kosten: 45,00 €

Ganzkörpertraining Einsteiger (Kursnr.25132218-1)

Di., ab 24.06.25, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 Mal in der Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3 mit Maike Liebhaber, Fitness-Trainerin Kosten: 39,00 €

Ganzkörpertraining Fortgeschrittene (Kursnr.25132219)

Mit viel guter Laune gehen wir gemeinsam den Weg in Richtung stärker, straffer, wohlfühlen. Dieser Kurs hält zusätzlich zu den bekannten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auch einige Übungen mit Zusatzgewicht in Form von Bändern, Hanteln & Co. parat. Auch hier darf gute Musik natürlich nicht fehlen!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Übungsmatte.

Di., ab 18.02.25, 19:30 - 20:30 Uhr, 7 Mal in der Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3 mit Maike Liebhaber, Fitness-Trainerin Kosten: 45,00 €

Ganzkörpertraining Fortgeschrittene (Kursnr.25132219-1)

Di., ab 24.06.25, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 Mal in der Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3 mit Maike Liebhaber, Fitness-Trainerin Kosten: 39,00 €

Rückenfit - Rückenkräftigung

In diesem Kurs wollen wir das Augenmerk auf unseren Rücken und das "Drumherum" richten. Durch die angebotenen Übungen, von der klassischen Gymnastik über Dehnung und Entspannung bis zur Atemarbeit, erlernen wir, unseren Körper genauer zu erspüren. In lockerer Atmosphäre werden Problembereiche sanft erkundet, Bewegungsfähigkeiten verbessert und ein positives Körperempfinden vermittelt. Der Kurs spricht alle Erwachsenen an, die Freude an der Bewegung haben und dabei gezielt ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23 mit Kirsten Jünemann-Vogler, Sport- u. Gymn.-L., Osteopathin, Heilpraktikerin / Meike Hauff Physiotherapeutin

Mo., ab 10.02.25, 16:30 - 17:30 Uhr, 10 Mal Kosten: 55,00 € (Kursnr.25132271)

Mo., ab 10.02.25, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Mal Kosten 44,00€ (Kursnr.25132272)

Mo., ab 10.02.25, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Mal Kosten 44,00€ (Kursnr.25132273)

Di., ab 11.02.25, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Mal Kosten 55,00€ (Kursnr.25132274)

Mo., ab 05.05.25, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Mal Kosten 44,00€ (Kursnr. 25132275)

Mo., ab 05.05.25, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Mal Kosten 44,00€ (Kursnr. 25132276)

Backen im Backhaus

Gemeinsames Backen im alten Holzbackofen: Zusammen werden wir die Teige für Holzofenbrot mit Sauerteig, Zöpfe sowie süße und herzhafte Kuchen zubereiten. Jeder Teilnehmer backt sein eigenes Brot und seinen Zopf. Für die Pause zwischendurch schneiden wir die Kuchen an, die wir gemeinsam verzehren werden.

Bitte mitbringen: drei Schüsseln (für den Teig, jeweils ca. 3 l), Teigkarte, Gemüseschäler, Schneidebrett, Messer, zwei Geschirrtücher. Behälter für Gebackenes, Getränke für den Tag.

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2 Kosten: 40,00 €, zzgl. 7,00 € für Lebensmittel, die vor Ort bezahlt werden.

Sa., 08.03.25, 11:00 - 16:00 Uhr (Kursnr.25133524)

Sa., 15.03.25, 11:00 - 16:00 Uhr (Kursnr.25133525)

Babymassage

In unserer hektischen und lauten Welt ist es wichtig, den Eltern zu vermitteln, dass sie sich von Anfang an bewusst ruhige Zeiten für sich und ihr Baby nehmen. Den Eltern werden Entwicklungsschritte und Bedürfnisse der Babys erklärt. Themen wie Befindlichkeiten (Schlaf, Blähungen usw.), Stillen, Ernährung, Pflege, Bewegung und Tragemöglichkeiten werden im Kurs besprochen. Die Teilnehmenden erlernen darüber hinaus ganzheitliche Massagegriffe, die helfen, Befindlichkeiten zu beheben und alle Sinne der Babys zu wecken.

Je nach Bedarf werden zusätzliche Kurse organisiert.

Babymassage für Mütter/Väter und ihre Babys (Kursnr.25181001)

Bitte mitbringen: 1 Isomatte, 1 Liegehandtuch, 1 kleines Handtuch oder Einmalunterlage, 1 kl. Dose mit Deckel für Öl, 1 Babyöl/Lotion, Wickeltasche, bei Flaschenkindern Babynahrung.

5 Mal Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23 mit Jennifer Klaiber

Kosten: 70,00 € nähere Info Online unter www.volkshochschule-oehringen.de

Die Kreativmäuse - für Kinder von 9 bis 15 Monaten mit Begleitperson (Kursnr.25181050)

Jahreszeitlich passende kleine Basteleien und Sinneswahrnehmungsspiele stehen an diesem Vormittag im Vordergrund. Bunte Farben, manchmal ein bisschen Matschereien, kurz gesagt: Sachen, die Mama nicht unbedingt zu Hause ausprobieren will, dem Kind aber auf jeden Fall Spaß machen. Als Einzeltermine buchbar, da aber jedes Mal was anderes gemacht wird, können gerne mehrere Termine besucht werden. Bitte mitbringen: Behältnis für die fertigen Werke, u.U. Malkittel.

Mo., 17.03.25, 15:00 - 15:45 Uhr in Nicole's Mäusewelt, Allee 8, Zweiflingen mit Nicole Löchner, Dipl.-Sozialpädagogin

-> weitere Termine im Online Programm unter volkshochschule-oehringen.de zu finden

Kosten: 13,00 €, zzgl. 6 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen am Kurstag (außerhalb der Stornofrist) werden die Materialkosten mit der Kursgebühr abgebucht.

Die Malmäuse - Farbexperimente für Kindervon 2 bis 4 Jahren - mit Begleitperson (Kursnr.25181080)

Jahreszeitlich passende Malerlebnisse stehen an diesem Nachmittag im Vordergrund. Bunte Farben, Malen mit Genuss, manchmal ein bisschen Matschereien, Stempeln, Malen mit Alltagsgegenständen, kurz gesagt: Sachen, die Mama nicht unbedingt zu Hause ausprobieren will, dem Kind aber auf jeden Fall Spaß machen. Als Einzeltermine buchbar, da aber jedes Mal was anderes gemacht wird, können gerne mehrere Termine besucht werden.

Bitte mitbringen: Behältnis für die fertigen Werke, u.U. Malkittel.

Mo., 03.03.25, 16:00 - 16:45 Uhr in Nicole's Mäusewelt, Allee 8, Zweiflingen mit Nicole Löchner, Dipl.-Sozialpädagogin

-> weitere Termine im Online Programm unter volkshochschule-oehringen.de zu finden

Kosten: 13,00 €, incl. Materialkosten.

Die Bastelmäuse - für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit Begleitperson (Kursnr.25182120)

Jahreszeitlich passende kleine Basteleien und Sinneswahrnehmungsspiele stehen an diesem Vormittag im Vordergrund. Bunte Farben, manchmal ein bisschen Matschereien, kurz gesagt: Sachen, die Mama nicht unbedingt zu Hause ausprobieren will, dem Kind aber auf jeden Fall Spaß machen. Als Einzeltermine buchbar, da aber jedes mal was anderes gemacht wird, können gerne mehrere Termine besucht werden.

Bitte mitbringen: Behältnis für die fertigen Werke, u.U. Malkittel.

Mo., 07.04.25, 16:00 - 17:00 Uhr in Nicole's Mäusewelt, Allee 8, Zweiflingen mit Nicole Löchner, Dipl.-Sozialpädagogin

-> weitere Termine im Online Programm unter volkshochschule-oehringen.de zu finden

Kosten: 15,00 €, incl. Materialkosten.

Mädchen - Frau - Mein Körper für Mädchen von 9 bis 11 Jahren(Kursnr.25184335)

Was ich schon immer wissen wollte!? Was passiert in/an/mit meinem Körper in der Pubertät? Lasst uns mal genauer hinschauen!

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., 11.04.25, 15:30 - 18:00 Uhr in der Praxis Sabine Frank, Lissweg 39, Zweiflingen mit Sabine Frank, Hebamme und Heike Drechsler, Hebamme

Kosten: 18,00 €, zzgl. 4,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.