

## Iggingen Worddatei 2-24

### **Kabarett mit Stefan Reusch „Reusch rettet 2024!“**

**Der Jahresrückblick**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Iggingen**

Dieses Jahr, 2024, war endlich mal ein tolles Jahr! NEIN. 2024 war endlich mal vorbei. Das ist das Positive. Der Rest sind die „Drei großen T“ : Terror, Trump und trohene Rechtschreibschwäche. Was wird aus der Ukraine? Nahost? Was wird aus der Achtsamkeit, der Schuldenbremse, der Fischerhelene? Warum konnten 2024 die Pariser Olympia nicht verhüten? Überall Fragen! Einer gibt Antwort - Reusch. Denn: Reusch rettet das kaputte Jahr 2024 ! Der SWR3 -Wochenrückblicker hat für die Bühne ein fast zweistündiges virenfrees Schutzprogramm entwickelt. Mit sanftem Lächeln und großer Geistesanstrengung putzt er darin alles runter, was ihn stört. Ob Kanzler, Kinder oder Künstliche Intelligenz - Reusch knüpft sie sich alle vor.

Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Abendkasse!

**W204750**

Fr., 31.1., 20 Uhr

**Einlass: 19 Uhr**

Gemeindehalle, Bürgersaal

Vorverkauf EUR 20,- / S EUR 18,-

Abendkasse EUR 22,- / S EUR 20,-

### **Kindertheater: Wie Findus zu Pettersson kam**

**Figurentheater Topolino für Kinder ab 3**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Iggingen**

Der kauzige, alte Pettersson lebt schon so lange allein, dass ihm gar nicht mehr auffällt, wie einsam er ist. Außer ein paar Hühnern hat er niemanden, mit dem er sich unterhalten kann. Eines Tages erhält er ein Geschenk: Findus. Als Pettersson den kleinen Kater sieht, öffnet sich sein Herz, wie wenn jemand an einem Sommermorgen das Rollo hochzieht und das warme Sonnenlicht hereinströmt.

Die Anmeldebestätigung ist zugleich Ihre Eintrittskarte. Es gibt auch eine Tageskasse!

**W204751**

Mo., 17.3., 14.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Begleitperson: gebührenfrei

für jedes Kind EUR 7,-

## Igginger Schülerbutzen

### Masken herstellen für Schüler der 4. Klasse

#### In Zusammenarbeit mit der Gemeinde und Grundschule

Bärbel Schmid, Carmen Straub

Viele Jahre schon ist es Tradition, dass die Kinder der 4. Klassen aus Iggingen, Brankofen und Schönhardt eine Butzenmaske gestalten und im Folgejahr bei der Butzenfasnacht mitten drin dabei sind! An 3 Terminen modelliert und bemalt ihr eure eigene Butzenmaske. Ihr erfahrt, woher die alten Bräuche stammen und was sie bedeuten. Außerdem bereiten wir dann gemeinsam euren schaurigen Auftritt als Schülerbutzen vor.

Für die Igginger Grundschüler übernimmt die Gemeinde die Gebühr.

Schulhaus

Preis: EUR 12,-

inkl. Materialkosten

TN: 7-10

#### W208750

Mi., 16.10., 13.30 - 15 Uhr

Mi., 23.10., 13.30 - 15 Uhr

Mi., 13.11., 13.30 - 15 Uhr

#### W208751

Mi., 16.10., 15 - 16.30 Uhr

Mi., 23.10., 15 - 16.30 Uhr

Mi., 13.11., 15 - 16.30 Uhr

#### W208752

Mi., 16.10., 16.30 - 18 Uhr

Mi., 23.10., 16.30 - 18 Uhr

Mi., 13.11., 16.30 - 18 Uhr

## Meine bunten Tiere

### Malen für Kinder von ca. 8-12

Gisela Grimminger, Kunstdozentin und Künstlerin

Ein rotes Krokodil, eine gelbe Kuh oder andere Tiere in lustigen Farben. So entstehen wunderbare Bilder voller Energie und Leuchtkraft. Die Dozentin bringt sämtliches Malmaterial mit.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, evtl. Vesper und ein Getränk.

#### W207750

Sa., 16.11., 10 - 12 Uhr

Schulhaus, Untergeschoss, Raum 0.1

Preis: EUR 10,-

zzgl. Materialkosten EUR 5,-

TN: 6-9

## Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg zu aktivem Leben, zur Erhaltung und Wiedergewinnung von Spannkraft, Elastizität und Lebensfreude. Yoga-Übungen wirken positiv auf Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Nerven- und Drüsentätigkeit. Yoga-Übungen sind wirksam gegen Verspannungen und dadurch verursachte Rücken- und Kopfschmerzen, gegen Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, gegen Stress und Depressionen.

### **W301750A Melitta Zaksek, Yogalehrerin**

14 x Mo., ab 16.9., 16.30 - 17.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 75,-

TN: 10-13

### **W301750B Dozent/in noch unklar**

15 x Do., ab 26.9., 15.30 - 16.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

---

## Hatha-Yoga

### **Kleine Gruppe - große Wirkung**

Christine Mieslinger, Yogalehrerin

Gönn Dir eine Auszeit von der Hektik des Alltags und genieße wohltuende Yogastunden. Durch einfache aber wirksame Körperübungen in Kombination mit Atem- und Entspannungstechniken erhältst Du ein neues Bewusstsein für Deinen Körper. Erlebe die wundervolle Wirkung von Yoga für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

### **W301751A**

12 x Do., ab 10.10., 17.30 - 18.30 Uhr

Amtshaus, 1. OG

Preis: EUR 80,-

TN: 6-9

### **W301751B**

12 x Do., ab 10.10., 19 - 20 Uhr

Amtshaus, 1. OG

Preis: EUR 80,-

TN: 6-9

## Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Christine Kerßens, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur (Schulter-, Armschmerzen, Nacken- und Kreuzschmerzen), die durch Fehlhaltungen im Alltag ausgelöst bzw. verschlimmert werden. In den Wirbelsäulengymnastikkursen sollen durch gezielte krankengymnastische Übungen die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und damit die Wirbelsäule stabilisiert werden, um künftigen Beschwerden vorzubeugen. Entlastende Übungen sollen bestehende Schmerzen lindern. Sinn und Zweck dieser Übungsstunden ist es, den Teilnehmern ein Übungsprogramm zu zeigen, das täglich zu Hause durchgeführt werden kann und sollte. Hinweis: Die VHS-Wirbelsäulengymnastik-Kurse sind Teil der Primär-Prävention: Sie können die ärztlich verordnete krankengymnastische Einzeltherapie nicht ersetzen.

### **W302750A**

12 x Mo., ab 23.9., 8.30 - 9.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

### **W302750B**

12 x Mo., ab 23.9., 9.30 - 10.30 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 64,-

TN: 10-13

---

## Bodystyling

Helga Arnet

Nachdem wir 20-30 min. den Kreislauf und die Fettverbrennung in Schwung gebracht haben, kümmern wir uns mit verschiedenen Geräten um unsere „Problemzonen“.

### **W302751B**

12 x Di., ab 24.9., 19 - 20 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 69,-

TN: 10-13

## Rücken- und Faszienfit

Simone Dosch, Sport- und Gymnastiklehrerin

Abwechslungsreicher Kurs mit allem, was dem Rücken Gut tut. Wir kräftigen alle Muskeln rund um den Rücken. Ebenso beschäftigen wir uns mit dem Dehnen der Muskulatur und trainieren unsere Faszien. Faszien sind ein einzigartiges Bindegewebe, welches alles im Körper zusammenhält. Die Rolle der Faszien wurde lange beim Training nicht beachtet. Sie spielen jedoch bei vielen Verletzungen und Schmerzen, z. B. Rückenschmerzen eine große Rolle. Elastische Faszien spielen eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Faszien sind trainierbar!

### **W302751A**

15 x Di., ab 24.9., 18 - 19 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

## Pilates

Ludmila G. Ciumac, Fitnesstrainerin

Ein einzigartiges System aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welches Yoga und östliche Bewegungsformen kombiniert. In diesem ganzheitlichen Körpertraining werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen effizient gestärkt, gedehnt und geformt. Dominante Muskeln werden entspannt, um die tieferliegenden Muskelschichten zu erreichen und zu aktivieren. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von kontrollierter Atmung und langsamen, fließenden Bewegungen entsteht ein neues Körperbewusstsein bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung. Bei Pilates werden Körper und Geist in Harmonie gebracht. Figur-Extra: Speziell der Bauch wird fester, denn die Körpermitte wird bei allen Übungen mit einbezogen.

### **W302753A**

15 x Do., ab 10.10., 17.45 - 18.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-14

## Yogalates

Ludmila G. Ciumac, Fitnesstrainerin

Yogalates ist ein Yoga-, Pilates- basiertes Training mit den besten Elementen von beiden Disziplinen, welches Deinen Geist, Deinen Körper und Dein Lebensgefühl verbessern wird. Die psychophysischen Übungen sind für Frauen und Männer geeignet und entwickeln Deine mentale Ausdauer und Kraft weiter. Wir üben einfache Elemente, bei denen die Atemkontrolle eine wichtige Rolle spielt. Du wirst Deinen ganzen Körper stärken und nach Trainingsende wirst Du Dich ruhig, zentriert und glücklich fühlen. Mit Yogalates am Abend machen wir anstelle von Sonnensalutation (Sonnengruß) eine Mondsalutation (Mondgruß), welche die weibliche Energie bei allen Teilnehmern fördern wird, perfekt zur Harmonisierung von weiblicher und männlicher Energie, Yin und Yang.

### **W302753B**

15 x Do., ab 10.10., 18.45 - 19.45 Uhr

Gemeindehalle, Bürgersaal

Preis: EUR 80,-

TN: 10-13

---

## Zumba® für Kids

**Kinder von 6-13**

**in den Osterferien**

Rebecca Yüksel, Zumba®-Instructor

Zumba® Kids Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys. Mit der neuesten Musik wie Salsa, Merengue, Hip-Hop und Reggaeton und passenden Choreos steigert Ihr Eure Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus erlebt Ihr die positiven Wirkungen auf Euer Selbstvertrauen, Euren Körper und Eure Koordination. Eine tolle Möglichkeit, Spaß zu haben und dabei fit und gesund zu bleiben

### **W302754**

Di., 29.10., 9 - 10 Uhr

Mi., 30.10., 9 - 10 Uhr

Amtshaus, 1. OG

Preis: EUR 10,-

TN: 7-10

## Wildkräuter erkennen, sammeln und genießen

Lucia Leicht, Kräuterpädagogin

Wir machen eine ca. 1-stündige Kräuterwanderung in der direkten Umgebung. Anschließend verarbeiten wir unsere gesammelten Kräuter im Dorflädle zu kleinen Köstlichkeiten und genießen diese.

### W304750

Mo., 23.9., 17 - 19.15 Uhr

Treffpunkt: Dorflädle, Siedlungsweg

Preis: EUR 15,-

zzgl. Lebensmittelkosten ca. EUR 5,-

TN: 8-15

## Pasta basta

Pikant und fein, rund um die Pasta.

### W305750A

Di., 17.9., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---

## Kochkurs Männer 1

Feines vom Wild.

### W305750B

Di., 1.10., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

## Streetfood - around the world

Entdecken Sie die Vielfalt.

### W305750C

Di., 15.10., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---

## Asia kitchen - spicy

### W305750D

Di., 5.11., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---

## Klassiker aus Südtirol

### W305750E

Di., 19.11., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---

## Kochkurs Männer 2

Klassiker der Fischküche.

### W305750F

Di., 3.12., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---

## Weihnachtsmenü

### W305750G

Di., 10.12., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---



## Fonds und Soßen

Natürlich mit Beilagen.

### W305750H

Di., 21.1., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

---

## Crossover Kitchen

Bunt, gemischt und lecker.

### W305750J

Di., 4.2., 19 - 22 Uhr

Gemeindehalle, Küche

Preis: EUR 19,-

TN: 8-14

zzgl. Lebensmittelkosten

## Englisch A2

### für Wiedereinsteiger

Werner Wiesenfarth

Grundkenntnisse auffrischen und die englische Sprache als natürliches Kommunikationsmittel verwenden - usage of the english language in every day situations. Come to this course. We will have a lot of fun with the english kind of humour.

Wir lesen u. a. die Lektüre Murder at Teatime.

Lehrbuch: Headway 5th edition elementary, ISBN: 987-0-19-452423-0, Unit 6

### W406750

12 x Do., ab 26.9., 18.15 - 19.45 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 102,-

TN: 7-10

---

## Italienisch A2

Maria Giallorenzo Caiulo

Lehrbuch: Chiaro A2 (alte edizione) ab Lektion 10

### W409750

10 x Mi., ab 25.9., 19 - 20.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Preis: EUR 100,-

TN: 6-8