

vhs in Gomadingen
Ansprechpartner: Dr. Thomas Helmer

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



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, 22.03.25, 09:00 - 18:00 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Werkraum
70,00 €



Nähen



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*innen oder Fortgeschrittene. Denn Nähen macht in Gesellschaft einfach mehr Spaß! Die Teilnahme ist gebührenfrei und der Einstieg jederzeit (mit vorheriger Anmeldung) möglich. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Zubehör.

81219

Dr. Christina Neske
ab Do, 20.02.25, 19:30 - 21:30 Uhr,
Der Einstieg ist jederzeit (mit vorheriger Anmeldung) möglich.
Sternbergschule Gomadingen, Küche
gebührenfrei
Anmeldung ist nur telefonisch unter 07385 3549800 möglich.

Malen



Pferdegeflüster von H. Wenzel-Schwarz

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 eine ermäßigte Gebühr von 74 Euro. Jugendliche bitte das Alter bei der Anmeldung angeben.

81201

Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Mo, 28.04.25, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 €

81202

Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Di, 29.04.25, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 €

Yoga

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, um über bewusste Atmung und Bewegung zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Man kommt aus dem Kopf heraus ins körperliche Spüren und gibt sich dem Fluss des Atems und der Bewegung hin. Durch regelmäßiges Üben von klassischen Yogapositionen erlangt man innere und äußere Kraft sowie Vitalität bei großer Beweglichkeit. Die Gedanken werden ruhiger und die sanften Bewegungen werden zur Meditation. Die Teilnehmer*innen sollten über Grundkenntnisse im Yoga verfügen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte (Yogamatte), eine Decke und ein Sitzkissen (Yogakissen) mitbringen.

81310

Iris Bader
ab Mi, 19.02.25, 19:15 - 20:30 Uhr, 10 x
Feuerwehrhaus Gomadingen,
Raum des Sängerbundes
75,00 €

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.

Kampfkunst

Aikido und Aikitaiso

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die mit dem Körper, aber auch mit den Holz Waffen Stab und Bokken (Holzschwert) ausgeübt wird. Aiki-Taiso ist ein Teil von Aikido, der traditionell zur Vorbereitung auf das Training dient. Die 12 Aiki-Taiso-Kihon (Grundübungen) fördern die Geschmeidigkeit, stimulieren die Meridiane und verbessern damit den Energiefluss und das Regenerationsvermögen des Körpers. Der Kurs umfasst eine Einführung ins Aikido. Dazu gehören Techniken und Prinzipien, aber auch eine Einweisung in das Rollen und Fallen. Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt, individuelle Unterschiede im körperlichen Leistungsvermögen werden berücksichtigt. Das Üben erfolgt im partnerschaftlichen Miteinander. Dabei besteht die Chance, bei sich ungeahnte Potenziale zu entdecken und zu entwickeln. Geübt wird auf vorhandenen Judomatten. Bitte bequeme Kleidung und Badeschlappen mitbringen.

Jugendliche zahlen eine ermäßigte Gebühr von 66 Euro. Jugendliche bitte das Alter bei der Anmeldung angeben.
<https://aikido-gomadingen.de>.

Bitte bequeme Kleidung und Badeschlappen mitbringen.

81317

Christine Schmidt
ab Di, 11.03.25, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
Kindergartengebäude Dapfen,
Mehrzweckraum
90,00 €

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



Rückengymnastik



Rückenfitgruppe

Mit viel Spaß und gezielten rückenge-rechten Übungen wollen wir unsere kör-perliche Leistungsfähigkeit erhalten und unser Wohlbefinden steigern. Das Übungsprogramm umfasst das Training des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigungs-übungen (Bauch, Rücken, Beckenboden, Beine und Po), Zirkeltraining sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bei entsprechendem Wetter findet der Kurs teilweise auch im Freien statt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

81320

Petra Schrade
ab Mi, 19.02.25, 17:30 - 18:30 Uhr, 15 x
Sternberghalle Gomadingen,
Mehrzweckraum
90,00 €

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik

Inhalt dieses Kurses sind abwechslungs-reiche ganzkörperbezogene Übungen im Wasser 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 Mi, 19.02.25, 12:00 - 12:45 Uhr, 10 x
Sternberghallenbad Gomadingen
110,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der
Außenstellenleitung Gomadingen unter
07385 1590 möglich.

81323

Bernhard George
ab Mi, 19.02.25, 12:50 - 13:35 Uhr, 10 x
Sternberghallenbad Gomadingen
110,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der
Außenstellenleitung Gomadingen unter
07385 1590 möglich.

Sportliche Wassergymnastik

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertrai-ning im Wasser zur Verbesserung der allgemeinen Kondition und Steigerung der (Muskel-)Kraft. Mit ein bisschen Power und vor allem viel Spaß möchten wir in diesem Kurs insbesondere unsere körperliche Leistungsfähigkeit und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern. Für die Teilnahme sollte eine entspre-chende körperliche Fitness mitgebracht werden (kein Reha-Sport).

81325

Edmund Müller
ab Fr, 28.02.25, 11:30 - 12:15 Uhr, 10 x
Sternberghallenbad Gomadingen
110,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der
Außenstellenleitung Gomadingen unter
07385 1590 möglich.

Kursleiter*innen gesucht

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

Kochen | Backen jvhs



Alles selbstgemacht 1! Kochkurs 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 welchen Kniffen und Zutaten ihr eure Gerichte erschafft. Eins ist sicher: Selbstgemacht schmeckt immer am besten. Die Lebens-mittelkosten werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81351

Waltraud Treß
ab Mo, 05.05.25, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
42,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

Alles selbstgemacht 2! Kochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kochkurs lernt ihr, wie man Kartoffelchips, Nudeln, Marmelade, Müs-lieriegel oder auch Beerensaft selbst macht. Lasst euch einfach überraschen, welche Leckereien ihr sonst noch her-stellen werdet. Eure Eltern werden stau-nen. Die Lebensmittelkosten werden di-rekt im Kurs nach Verbrauch abgerech-net.

81352

Waltraud Treß
ab Mo, 30.06.25, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
42,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.



„In der Osterbäckerei...“ Backkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren

Mit viel Spaß backen wir verschiedene Sachen, die besonders in die Osterzeit passen. Ob Häschen-Kekse, Muffins, Hefeküken oder Waffeln, lasst euch ein-fach überraschen, was sich Frau Treß al-les für euch ausgedacht hat! Eure Eltern werden staunen, was für Leckereien ihr zubereiten könnt. Die Lebensmittelkos-ten werden direkt im Kurs nach Ver-brauch abgerechnet.

81354

Waltraud Treß
ab Mo, 10.03.25, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
42,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

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



Musikeinzelunterricht jvhs

Musikeinzelunterricht bieten wir für Kinder und Erwachsene an. Die Zeiteinteilung erfolgt bei der Anmeldung.

Die Abbuchung erfolgt in vier Monatsraten
Kinder zu je 90,25 €
Erwachsene zu je 99,70 €.

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 an-gesagt. Die Noten gesellen sich dann dazu und ergänzen den Lernvorgang mit einer an die Gegebenheiten angepass-ten Musikauswahl. Auch zu zweit ist die Musizierstunde möglich, wodurch sich der Preis um jeweils 50 Prozent redu-ziert. Der Unterricht findet in der Stern-bergschule in Gomadingen oder nach Vereinbarung statt. Grundsätzlich ist der Un-terricht auch für Erwachsene möglich.

81255

Eugen Nisch
14 x 45 Min., Tag und Uhrzeit auf Anfrage.
Sternbergschule Gomadingen
Anmeldung ist nur telefonisch bei der
Außenstellenleitung Gomadingen unter
07385 1590 möglich.



Kreativität jvhs

Pulswärmer filzen und Herstellung eines Lippenpflegestifts - Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wir treffen uns in der Natur auf Eichach und filzen Pulswärmer. Wir werden auch ein Feuer machen und unseren eigenen Lippenpflegestift herstellen. Bitte mitbringen: Handtuch, Tüte, Ge-trränk, Vesper, wetterentsprechende Klei-dung.

81232

Nicole Baumann, Verena Hirle
Fr, 23.05.25, 14:30 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: auf Eichach
(Alter Sportplatz Gomadingen).
30,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten. Die Ab-rechnung erfolgt direkt im Kurs).