

20704

**Malen und Kunst mit allen Sinnen** für Menschen mit und ohne Behinderung  
Dieser Kurs ist für alle, die gerne malen und basteln. Wir probieren verschiedene Maltechniken aus. Wir benutzen verschiedene Materialien und verschiedene Farben. Wir benutzen auch Material, das man gut fühlen kann. Die fertigen Bilder, darf man mit nach Hause nehmen. Wir kommen zur Ruhe, während wir malen. Das gibt uns neue Kraft! Und zusammen malen macht Spaß! Für den Kurs braucht man keine Vorkenntnisse im Malen.

Bitte mitbringen: Malkittel und ein Getränk.

In den Gebühren ist ein Betrag in Höhe von € 24,00 für Farben und Material eingerechnet.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Die Teilnehmer treffen sich um 17.15 Uhr an der Pforte des Klosters Heiligenbronn.

Wann: 7 Termine, 17.30 - 19.00 Uhr  
(14,00 Unterrichtseinheiten)

Do., ab 09.05.19

Wo: Heiligenbronn

Leitung: Monika Broghammer, Dipl.-Kunsttherapeutin

Gebühr: € 45,-

6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 02.05.19

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 09.05.19

20801

**Frühlingshafte Dekoration oder Fensterketten** für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir werden aus kleinen Tontöpfen, aus buntem Aludraht, den man sehr schön und einfach formen kann, Seidenblumen oder ausgeschnittenen Karton oder Wellkartonblüten und Blättern, vielleicht noch mit ein paar Perlen verziert, frühlingshafte Fensterdekorationen herstellen. Alles an einer Kordel aufgehängt, gibt dies einen sehr schönen Fensterschmuck.

Mitzubringen nur falls vorhanden: Mini Tontöpfe, Seidenblumen, Schmetterlinge, Perlen, einfach alles was zum Frühling dazugehört. Zange, Schere, Draht, Kleber. Fehlendes Material kann bei der Kursleiterin gegen Kostenersatz erworben werden.

Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: Fr., 15.03.19, 14.00 - 17.00 Uhr  
(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: vhs-Seminargebäude, Raum 1

Leitung: Beate Staiger

Gebühr: € 6,-

5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 08.03.19

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 08.03.19

20802

**Frühlingshafte Dekoration oder Fensterketten** für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir werden aus kleinen Tontöpfen, aus buntem Aludraht, den man sehr schön und einfach formen kann, Seidenblumen oder ausgeschnittenen Karton oder Wellkartonblüten und Blättern, vielleicht noch mit ein paar Perlen verziert, frühlingshafte Fensterdekorationen herstellen. Alles an einer Kordel aufgehängt, gibt dies einen sehr schönen Fensterschmuck.

Mitzubringen nur falls vorhanden: Mini Tontöpfe, Seidenblumen, Schmetterlinge, Perlen, einfach alles was zum Frühling dazugehört. Zange, Schere, Draht, Kleber. Fehlendes Material kann bei der Kursleiterin gegen Kostenersatz erworben werden. Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: Sa., 30.03.19, 14.00 - 17.00 Uhr  
(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Waldmössingen, Antonie-Maurer-Haus

Leitung: Beate Staiger

Gebühr: € 6,-

5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 23.03.19

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 30.03.19

20803

**Grußkarten für verschiedene Anlässe** für Menschen mit und ohne Behinderung

Grußkarten oder Osterkarten kann man sehr schön mit verschiedenen Motiven mit den verschiedensten Materialien bearbeiten oder mit Motivlochern und bunten Stiften selber herstellen. Einen bunten Plakatkarton, ein schönes gelochtes oder geklebtes Motiv - fertig ist eine Karte, jede einzigartig und sehr individuell.

Mitzubringen falls vorhanden: Schere, bunte Gelschreiber (Silber oder Gold), farbiger Karton, Motivlocher, Kleber.

Fehlendes Material kann bei der Kursleiterin gegen Kostenersatz erworben werden.

Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet!

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: Fr., 05.04.19, 14.00 - 17.00 Uhr  
(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: vhs-Seminargebäude, Raum 1

Leitung: Beate Staiger

Gebühr: € 6,-

5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 29.03.19

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 29.03.19

20804

**Dekorative Flaschen mit Beleuchtung** für Menschen mit und ohne Behinderung  
Leere Flaschen können mit ein wenig Geschick und einer Lichterkette eine schöne Deko-Idee sein. Besonders an warmen Sommerabenden schaffen sie eine gemütliche Atmosphäre. Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet!  
Mitzubringen falls vorhanden: Flaschen mit besonderen Formen, etwas bunten Sand, Bänder oder Spitzen zum Verzieren. Fehlendes Material kann bei der Kursleiterin gegen Kostenersatz erworben werden.  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: Sa., 06.07.19, 14.00 - 17.00 Uhr  
(4,00 Unterrichtseinheiten)  
Wo: Waldmössingen, Antonie-Maurer-Haus  
Leitung: Beate Staiger  
Gebühr: € 6,-  
5 - 6 Teilnehmer  
Anmeldeschluss: Sa., 29.06.19  
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 29.06.19

21000

**Flechten mit Peddigrohr** für Menschen mit und ohne Behinderung  
In diesem Kurs lernen Sie Grundtechniken des Flechtens kennen. Sie werden einen kleinen Korb mit Holzboden flechten. Den Korb können Sie als Geschenkkorb oder als Vesperkorb verwenden.  
Als Flechtmaterial wird Peddigrohr verwendet. Peddigrohr wird aus der Pflanze Calamus Rattan aus Südostasien gewonnen. Peddigrohr braucht man nicht lange einweichen. Es ist weich und flexibel. Und daher auch für Anfänger gut zu bearbeiten. Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen ca. € 4,00 bis € 6,00 Materialkosten pro Korb an. Diese werden von der Kursleiterin am Kurstag eingezogen.  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: Sa., 13.04.19, 13.00 - 17.30 Uhr  
(6,00 Unterrichtseinheiten)  
Wo: Heiligenbronn, Korbmacherei  
Leitung: Gabriele Higler, Korbmacherin, Sabine Kräutle  
Gebühr: € 9,-  
5 - 12 Teilnehmer  
Anmeldeschluss: Sa., 06.04.19  
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 13.04.19

21302

**Trommeln** für Menschen mit und ohne Behinderung  
Es wird auf afrikanische Trommeln, den Djemben, getrommelt.  
Das Trommeln hilft, um die Motorik und das Gefühl für Rhythmik und Koordination zu fördern, die Konzentrations- und Gedächtnisleistungen zu trainieren, die Erlebnisfähigkeit, Kreativität und das emotionale Ausdrucksvermögen anzuregen und den Bewegungsdrang kontrolliert auszuleben.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: 10 Termine, 17.10 - 17.55 Uhr  
(10,00 Unterrichtseinheiten)

Di., ab 26.03.19

Wo: Waldmössingen, Antonie-Maurer-Haus

Leitung: Jürgen Jäger

Gebühr: € 15,-

8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 19.03.19

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 19.03.19

30119

**Inneres Gleichgewicht durch Yoga** für Menschen mit und ohne Behinderung  
Bringen Sie sich in Balance durch Yoga üben, atmen und entspannen. Schalten Sie ab vom anstrengenden Alltag und kommen zur Ruhe. Erleben Sie wie Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht und ruhig werden. Denn Yoga ist vor allem der Weg zu sich selbst. Spüren Sie, wie durch Yoga die Konzentration, die Kraft und die Beweglichkeit verbessert werden. Mit Yoga- und Atemübungen finden Sie Ihre innere Balance. Zum Einstimmen und zum Ende der Yoga-Stunde machen wir eine kleine Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

Der Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: 7 Termine, 17.15 - 18.45 Uhr  
(14,00 Unterrichtseinheiten)

Do., ab 14.03.19

Wo: Waldmössingen, Werkstatt der Lebenshilfe

Leitung: Margarita Bühl, Yogalehrerin

Gebühr: € 21,-

6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 07.03.19

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 07.03.19

30501

**Kochkurs** für behinderte und nicht behinderte Menschen -

Spaß beim Kochen mit einfachen und gesunden Rezepten

In diesem Kurs lernen Menschen mit und ohne Behinderung wie man gemeinsam einfaches und gesundes Essen kocht. Es werden frische und natürliche Lebensmittel verwendet. Das Angebot richtet sich nach den Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmer. Es macht immer Spaß, für Freunde oder gemeinsam mit ihnen zu kochen.

In der Kursgebühr sind € 10,- für Lebensmittel enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: 4 Termine, 17.00 - 20.00 Uhr

(16,00 Unterrichtseinheiten)

Di., ab 12.03.19

Wo: vhs-Seminargebäude, Lehrküche

Leitung: Bruno Effinger, Arbeitserzieher

Gebühr: € 34,-

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 05.03.19

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 05.03.19

30511

**Backen mit dem Profi: Schoko-Weckle und Lauchschnecken** für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir backen süßes und herzhaftes und wollen dies geschmackvoll umsetzen:

Schoko-Brötchen, einfach gemacht und lecker. Das ist für jeden machbar.

Lauchschnecken mit frischem Lauch, Leinsamen, Haferflocken und

Weizenvollkornmehlanteil ergeben auf dieser ballaststoffreichen Grundlage mit feinem Speck-Käse-Belag einen leckeren Snack.

Welche Profitricks bei der Herstellung helfen und welche Varianten der Verarbeitung möglich sind, werden gerne gezeigt.

Mitzubringen sind: Backschürze, Korb oder Tasche für fertige Gebäcke, Interesse am Backen.

In der Kursgebühr sind € 10,- für Lebensmittel enthalten.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der stiftung st. franziskus heiligenbronn und der Lebenshilfe im Kreis Rottweil gGmbH statt.

Wann: Mo., 08.04.19, 18.30 - 21.30 Uhr

(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: vhs-Seminargebäude, Lehrküche

Leitung: Martin Fuchs, Bäckermeister

Gebühr: € 18,-

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 01.04.19

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 01.04.19

30517

**Leckere Cake-Pops und Muffin-Parade** - auch für Kinder mit Behinderung

An die Öfen, fertig los! Alle Mädchen und Jungs zwischen 7 und 11 Jahren können in diesem Kurs verschiedene Cake-Pops und Muffins backen. Gemeinsam den Teig zubereiten und die Minikuchen verzieren, macht sicher allen viel Spaß. Nachdem die Minikuchen fertig sind, dürft ihr sie in euren mitgebrachten Behältern mit nach Hause nehmen und mit eurer Familie verzehren. Meldet euch bald an, denn der Kurs ist immer schnell ausgebucht.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Dose für Plätzchen und zusätzlich € 2,50 für Lebensmittelkosten.

Wann: Fr., 10.05.19, 14.30 - 17.30 Uhr

(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: vhs-Seminargebäude, Lehrküche

Leitung: Anke Schmid, Erzieherin, Naturpädagogin

Gebühr: € 6,-

6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 03.05.19

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 03.05.19