

Rückenfit - Rückenkräftigung

In diesem Kurs wollen wir das Augenmerk auf unseren Rücken und das "Drumherum" richten.

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

- Mo. ab 23.02.26, 16:30 - 17:30 Uhr, 10 Mal
Kursnr. 26132271 Kosten: 55,00 €
- Di. ab 24.02.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Mal
Kursnr. 26132274 Kosten: 55,00 €
- Mo. ab 04.05.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Mal
Kursnr. 26132275 Kosten: 44,00 €
- Mo. ab 04.05.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Mal
Kursnr. 26132276 Kosten: 44,00 €

Yoga für Körper und Geist

In diesem Kurs üben wir, durch gezielte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungseinheiten zu mehr Ruhe, Beweglichkeit, Kraft und innerer Balance zu finden. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet. Jede Stunde beinhaltet sanfte Aufwärmübungen, fließende Bewegungsabläufe sowie eine abschließende Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Sitzkissen.

Di., ab 03.03.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 10 Mal
Kursnr. 26131252 Kosten: 77,00 €

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2, Zweiflingen;
mit Beate May

Ganzkörpertraining

Mit viel guter Laune gehen wir gemeinsam den Weg in Richtung stärker, straffer, wohlfühlen!

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

- Di. ab 03.03.26, 18:15 - 19:15 Uhr, 14 Mal
Kursnr. 26132224 Kosten: 95,00 €
- Di. ab 03.03.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 14 Mal
Kursnr. 26132225 Kosten: 95,00 €

Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3; mit Maike Liebhaber, Fitness-Trainerin

Atempause mit Kundalini-Yoga!

Erfahre die belebende Kraft deines Atems in Verbindung mit dynamischen Asanas und tiefen Entspannungs- und Meditationsphasen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung.

Sa., 18.04.26, 18:30 - 21:30 Uhr Kursnr. 26131112
Kosten: 22,00 €

Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23 mit Jarah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin

Obstbäume schneiden

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., 27.02.26, 13:45 - 16:15 Uhr Kursnr. 26111020
Kosten: 19,00 €, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Friedhof Zweiflingen, Parkplatz mit Norbert Fischer, Obstbauberater

Nudelmanufaktur Specht

Sehen und erleben Sie selbst bei einer Führung die Räumlichkeiten, in denen unsere leckeren "Nudeln vom Specht" hergestellt werden.

Mi., 11.03.26, 18:00 - 20:00 Uhr Kursnr. 26103009
Kosten: 10,00 € Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Nudelmanufaktur Rainer und Andrea Specht GbR; Forchtenberger Str. 28, 74639 Zweiflingen Führung mit Andrea Specht, Geschäftsführerin

Führung am UNESCO-Welterbe „Limes“

Information und Wanderung

Zwischen 160 und 260 n. Chr. verlief der 550 km lange Obergermanisch-Rätische Limes auch durch Hohenlohe. Mit Kastellen in Öhringen, Westernbach und Sindringen hatte die römische Reichsgrenze hier eine auffallend starke Truppenkonzentration von etwa 1000 Soldaten. Beim Pfahldöbel auf der Gemarkung Zweiflingen-Pfahlbach ist einer der noch am besten im ursprünglichen Zustand erhaltene Abschnitt mit Graben und Wall zu sehen. Bei einer leichten Waldwanderung entlang des ehemaligen Limes geht es zum restaurierten römischen Turmfundament im Kocherhang oberhalb von Sindringen. Während der Wanderung erhalten Sie fundierte Informationen zu der römischen Armee, der Besatzung in Hohenlohe, dem Sold oder ihren Familien. Der Rücktransport zu den Fahrzeugen wird organisiert. Die reine Gehzeit beträgt 1,5 h. (Nicht für Kinderwagen geeignet.)

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.

Fr., 17.07.26, 17:00 - 20:00 Uhr Kursnr. 26104025
Kosten: 8,00 €

Treffpunkt: Limesparkplatz zwischen Pfahlbach und Westernbach mit Berthold Liebig, Limes-Cicerone

Traumfänger selbst herstellen

Wir gestalten einen bunten Traumfänger, der ebenso als Türschmuck verwendet und umdekoriert werden kann. Materialien werden von der Dozentin gestellt.

Do., 26.02.26, 19:00 - 21:15 Uhr Kursnr. 26121015

Bürgerhaus Tiefensall, mit Verena Söllner, Floristikmeisterin

Kosten: 19,00 €, zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten (nach Verbrauch), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Drahtblume

Wir gestalten selbst zwei bunte Blume aus Draht. Materialien werden von der Dozentin gestellt.

Do., 19.03.26, 19:00 - 21:15 Uhr Kursnr. 26121016

Pfahlbacherstr. 14, Zweiflingen mit Verena Söllner, Floristikmeisterin

Kosten: 19,00 €, zzgl. ca. 20,00 € Materialkosten (für 2 Blumen), die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Backen im Backhaus

Gemeinsames Backen im alten Holzbackofen

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

- Sa., 18.04.26, 11:00 - 16:00 Uhr
Kursnr. 26133524
- Sa., 25.04.26, 11:00 - 16:00 Uhr
Kursnr. 26133525

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2; mit Peter Grundmann, Bäckermeister
Kosten: 48,00 €, inkl. Lebensmittel.

Naturkosmetik mit Zitrusfrüchten - frisch, fröhlich, pflegend

Der Duft von Orange, Zitrone, Grapefruit und Bergamotte ist voller Heiterkeit und Frische und sorgt für eine ausgeglichene Stimmungslage. Diese wunderbar entspannenden und belebenden Eigenschaften entfalten sich in Naturkosmetikprodukten besonders gut. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene ätherische Zitrusöle und dazu passende Duftkombinationen kennen und stellen gemeinsam Pflegeprodukte für Gesicht, Lippen, Haare und Körper her.

Bitte mitbringen: 3-5 kleine Tiegel, Dosen, Flaschen.

Di., 23.06.26, 19:00 - 21:00 Uhr Kursnr. 26111040
Kosten: 19,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3; mit Alexandra Abredat

Naturseifen sieden für Anfänger

Ihr wolltet schon immer wissen, wie Naturseifen hergestellt werden?

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Getränk

Sa., 14.03.26, 14:00 - 18:00 Uhr Kursnr. 26121010

Kosten: 29,00 €, zzgl. 30 € Materialkosten, die mit der Kursleiterin direkt abgerechnet werden.

Bürgerhaus Westernbach, Hauptstr. 39; mit Nadine Schäfer

Sommerseifen sieden

Mit hochwertigen naturreinen Ölen und Fetten werden wir unsere eigenen Seifen im Kaltrührverfahren herstellen

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Getränk

Sa., 18.04.26, 14:00 - 18:00 Uhr Kursnr. 26121011

Kosten: 29,00 €, zzgl. 30 € Materialkosten pro Teilnehmer, die mit der Kursleiterin direkt abgerechnet werden.

Bürgerhaus Westernbach, Hauptstr. 39; mit Nadine Schäfer

Babymassage für Mütter/Väter und ihre Babys

In diesem Kurs lernt ihr die Babymassage nach IAIM. Der wichtigste Teil ist die Interaktion zwischen dir und deinem Baby.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Wickelutensilien, Babymassageöl, ggfs. Babynahrung.

- Di., ab 24.02.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 Mal
Kursnr. 26181002
- Di., ab 14.04.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 Mal
Kursnr. 26181003
- Di., ab 16.06.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 Mal
Kursnr. 26181004

Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23; mit Jennifer Klaiber, Kinderkrankenschwester Kosten: 79,00 €, incl. einer kleinen Überraschung pro Termin zum Wohlfühlen, die die Dozentin mitbringt.

Pony-Kindergarten ab 3 Jahren

Möchte ihr Kind einmal die ersten Berührungen mit Ponys bekommen? Zusammen verbringen wir Zeit mit Ponys, Kälbern & Co. Wir fahren mit der Schubkarre, lernen den Umgang mit Tieren und nehmen zu ihnen Kontakt auf.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken..

Do., ab 26.02.26, 14:30 - 16:00 Uhr, 5 Mal
Kursnr. 26182110 Kosten: 110,00 €

Do., ab 16.04.26, 14:30 - 16:00 Uhr, 6 Mal
Kursnr. 26182110-1 Kosten: 130,00 €

Treffpunkt: Schießhof 1, 74639 Zweiflingen; mit Melanie Bräuninger

Pferde fördern Kinder ab 5 Jahren

Mit Pferden erleben wir tolle Nachmittage. Beim Putzen, Streicheln und Reiten schulen wir unsere Sinne. Motorik, Koordination, soziale Kontakte und frische Luft stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken..

Do., ab 11.06.26, 14:30 - 16:00 Uhr, 7 Mal
Kursnr. 26182111 Kosten: 150,00 €

Treffpunkt: Schießhof 1, 74639 Zweiflingen; mit Melanie Bräuninger

Mädchen - Frau - Mein Körper

für Mädchen von 9 bis 11 Jahren

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., 24.04.26, 15:30 - 18:00 Uhr Kursnr. 26184335
Kosten: 18,00 €, zzgl. 4,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden

Praxis Sabine Frank, Lissweg 39, Zweiflingen; mit Sabine Frank und Heike Drechsler, Hebammen

Anmeldung:

marion.hauff@oehringen.de oder
Tel: 07948 941918 oder
Internet : www.volkshochschule-oehringen.de



