

Aacher Ferienprogramm für Erwachsene

Montag, 29. Juli 2024, 18.00 – 19.00 Uhr

Yoga Natur mit Irina Futterer

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken. In der Natur ist das besonders schön. Wir werden die Sonne grüßen, uns mit dem Atem verbinden, sanfte bis intensive Yogahaltungen einnehmen und anschließend eine schöne Entspannung genießen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Für alle Levels geeignet**, jeder kann in seinen Möglichkeiten mitmachen.



Mind. 4 Teilnehmer - Max. 15

Beitrag 10,- €

Treffpunkt: Wiese beim Ettenbergspielplatz, hinter Ettenbergstraße 13/15 (bei schlechtem Wetter im Vereinszentrum Mühlenstraße 1)

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke & Wasserflasche mitbringen

Samstag, 03. August 2024, 10.00 - 12.00 Uhr

Mama-Auszeit

Mit der Spielgruppe und Linda von Vida Movement. Um dem Alltagsstress zu entfliehen, treffen wir uns in gemütlicher Runde zu entspannendem Yoga und anschließendem Mitbring-Bufferet in den Räumlichkeiten der evangelischen Kirche. Auch Nicht-Mamas sind herzlich Willkommen.



Beitrag: 5,- €

Treffpunkt: in der evangelischen Kirche, Hegastraße 20

Bitte eigene Matte mitbringen

Anmeldungen sind bis zum 29. Juli 2024 möglich

Freitag, 09. August 2024 bis Samstag, 10. August 2024

Nachmarsch für Junge Wilde zur Donauversickerung

Alter: 16-22, max. 10 Teilnehmer

Treffpunkt: Freitag, 17.00 Uhr an der Jägermühle

Rückkehr: Samstag, 10-12 Uhr am Aachquell-Parkplatz

Besonderheiten: **gute Wanderschuhe notwendig, für Teilnehmer unter 18 Jahren Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten, Stirnlampe sinnvoll, kein Schlafsack und Zelt, Rucksack mit persönlichem Getränkebedarf, Rückfragen an Werner Hornstein, Tel. 0175 / 7247922**

Beginnend an der Aachquelle durchqueren wir die Schwäbische Alb bis zur Donauversickerung in Immendingen. Dabei geht's quasi Luftlinie mitten durch die Pampa, Wald, Wiesen, bergauf und bergab. Mit insgesamt 800 Höhenmetern und einer Strecke von knapp 18 km legen wir eine Nachtrast ohne Zelt ein... ein spannendes Abenteuer bis zum Sonnenaufgang an der Donau. Rückfahrt mit dem Stadtbus nach Aach.

Dienstag, 20. August 2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Mama-Auszeit

Mit der Spielgruppe und Linda von Vida Movement.
Um dem Alltagsstress zu entfliehen, treffen wir uns in gemütlicher Runde zu entspannendem Yoga und anschließendem Mitbring-Bufferet in den Räumlichkeiten der evangelischen Kirche.
Auch Nicht-Mamas sind herzlich Willkommen.



Beitrag: 5,- €
Treffpunkt: in der evangelischen Kirche, Hegaustraße 20
Bitte eigene Matte mitbringen
Anmeldungen sind bis zum 15. August 2024 möglich

Montag, 02. September 2024, 18.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr
Aacher Altstadtfest 2025 - Bauernkrieg 1525

Die Stadt Aach lädt ein:

Führung durch die Ausstellung zum „Bauernkrieg im Hegau 1524/25“

Im Juli 2025 findet unser Aacher Altstadtfest statt. Gleichzeitig jährt sich die Stadterstürmung in Aach zum 500. Male.

Als Vorbereitung auf diese besonderen Ereignisse sind wir in Hilzingen ins Bürger- und Bauernmuseum eingeladen und werden vom Leiter des Kulturbüros, Herrn Wolfgang Panzer, durch die aktuelle Ausstellung zum Bauernkrieg 1524/25 geführt.

Wer waren Anführer und Vordenker? Die Herren und Krieger? Was prägte die Zeit dieses Umbruchs? Die Sonderausstellung steht unter dem Titel „Aufbruch bis zum Ende“ und gibt uns Antworten auf diese spannenden Fragen.

Die Stadt Aach freut sich auf eine zahlreiche Teilnahme.

Auf Wunsch anschließende Einkehr nicht ausgeschlossen.....

Treffpunkt: hinter dem Rathaus zur Bildung von Fahrgemeinschaften
Kosten entstehen keine. Der freie Eintritt erfolgt auf Spendenbasis.

Mittwoch, 04. September 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Yoga Natur mit Irina Futterer

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken. In der Natur ist das besonders schön. Wir werden die Sonne grüßen, uns mit dem Atem verbinden, sanfte bis intensive Yogahaltungen einnehmen und anschließend eine schöne Entspannung genießen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Für alle Levels geeignet**, jeder kann in seinen Möglichkeiten mitmachen.

Mind. 4 Teilnehmer - Max. 15
Beitrag 10,- €
Treffpunkt: Wiese beim Ettenbergspielplatz, hinter Ettenbergstraße 13/15
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke & Wasserflasche mitbringen



Donnerstag, 05. September 2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Klang Yin Yoga mit Irina Futterer

Yin Yoga ist ein längeres entspanntes einnehmen in eine Yoga Haltung. Es werden Hilfsmittel wie Kissen, Decken verwendet um sich bequem abzulagern und darin zu verweilen. Diese tiefe Dehnung löst die verklebten Faszien. Ich werde Klanginstrumente wie Klangschalen, Klangspiele uvm. spielen, diese lösen zusätzlich, entspannen und die Zellen sortieren sich neu aus. Die Yogastunde ist für jeden geeignet, der sich dehnen möchte, schon immer mal Yoga ausprobieren möchte. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit.



mind. 4, max. 15 Teilnehmer
Beitrag auf Spendenbasis (Richtwert ab 25 – 15 €)
Treffpunkt: Vereinszentrum Mühlenstraße 1
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke & Wasserflasche mitbringen

Freitag, 06. September 2024, 19.30 Uhr

Musik sollte man nicht nur »hören« sondern auch »erleben«.

FRANZ SCHMIDBERGER



Schnupperprobe für Musikinteressierte und Wiedereinsteiger.
Anmeldung **nicht zwingend** erforderlich aber hilfreich, damit
Noten etc. vorbereitet werden können. Vorhandene Blasinstrumente wenn möglich mitbringen!

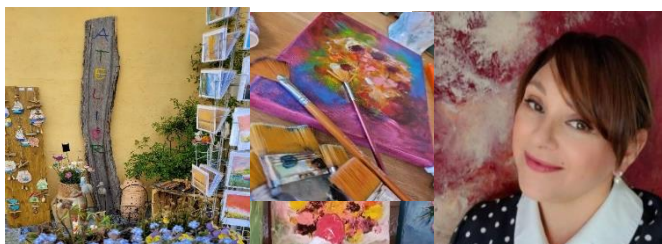
Anmeldung möglichst bis 02.09.2024 bei Veronika Neidhart: E-Mail 1.vorstand@stadtmusik-aach.de, Tel. 07774/921502 (ab 20 Uhr)
Treffpunkt: Musikhaus am Mühlenplatz

Montag, 09. September 2024, 18.00 Uhr
Waldbaden bei uns Zuhause

Alter: 15-99, max. 15 Teilnehmer
Treffpunkt: Parkplatz Aachquelle
Sonstiges: lange Hose ist sinnvoll, Badetuch

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Dieser Begriff bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Die Auswirkungen, die ein Aufenthalt im Wald auf menschliche Psyche und Physis hat sind eindeutig positiv. Demnach verbessert bereits ein kurzes Waldbad Atmung, Puls und Blutdruck. Dass Mediziner also gegen Burnout oder Herzkreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts ungewöhnliches. Bei uns am Bodensee dagegen schon noch! Schnell wird das Thema Waldbaden in die Ecke „Naturreligiöse Spinnerei“ und „Esoterischer Quatsch“ gedrängt.

Falsch! Es ist absolut nichts Neues, sich in der grünen Stille des Waldes zu erholen. Nur werden beim Waldbaden Spielregeln und Tipps ausgegeben, die ein sehr intensives Walderlebnis garantieren sollen. Also nicht nur mal schnell einfach so in den Wald gehen, sondern bewusst Eintauchen in die Natur...so wie beim Kopfsprung ins Schwimmbecken.



Silvana Luccarelli und Stefan Stengele

Atelier für Kunst und

Kunsttherapie

in Aach, Bildstockweg 1

Töpfern oder Malen Kreativität und Lebensfreude

Ihr könnt in unserem Atelier Töpfern, Malen oder Korbflechten (je nach Termin) und das macht richtig Spaß. Ihr könnt euch so richtig austoben, auch wenn es mal schmutzig wird. Jeder kann eine eigene Idee umsetzen und mit nach Hause nehmen. Dabei helfe ich gerne, Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf

Töpferartikel werden mit Engobe bemalt, sodass nur ein Brand notwendig wird. Nach dem Brand kann das fertige Stück abgeholt werden (ca. 3 Wochen). Bitte hierzu eine Telefonnummer oder E-Mailadresse hinterlassen, damit wir euch benachrichtigen können.

Gruppengröße: Maximal 8 Erwachsene

Für Infos: silvanaluccarelli@t-online.de oder Tel./ WhatsApp: 0157 5242 7878

| Datum | Uhrzeit | Programm | Kosten | Kursleiter |
|---------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------------|
| Freitag, 23.08.2024 | 10:00 bis 12:00 Uhr | Malen | 30,- € inkl. Material | Silvana Luccarelli |
| Freitag, 23.08.2024 | 14:00 bis 16:00 Uhr | Töpfern | 30,- € inkl. Material und Brand | Silvana Luccarelli |
| Freitag, 23.08.2014 | 17:00 bis 19:00 Uhr | Korbflechten | 35,- € inkl. Material | Stefan Stengele |
| Freitag, 30.08.2024 | 18:00 bis 20:00 Uhr | (Ausdrucks-) Töpfern | 30,- € inkl. Material | Stefan Stengele |

Wir laden alle Bürger ganz herzlich zu den Veranstaltungen ein.

Anmeldungen bitte direkt an das Rathaus bei Frau Ruß, welche auch gleich den Unkostenbeitrag einzieht.

Zu beachten ist, dass die Anmeldungen nach Eingang erfolgen. Das heißt, wer sich zuerst anmeldet, bekommt einen Platz. Wir hoffen auf rege Beteiligung und wünschen allen Teilnehmern viel Spaß.