



Gemeinsam für mehr Bildung



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Semesterprogramm 2024/25

*Herbst/Winter
September bis Februar*



EBERSBACH



SCHLIERBACH



UHINGEN

PROGRAMM



Gebrauchtbuchläden

für
Kinder / Jugendliche /
Erwachsene

im
Bahnhof Ebersbach

Öffnungszeiten

Montag und Freitag
14.30 – 19 Uhr

Samstag
9 – 14 Uhr

Weitere Infos finden Sie unter:
www.buecher-tun-gutes.de




GESUNDHEIT VON ANFANG AN

Als zertifizierte **Mutter und Kind Fachapotheke** haben wir geschultes Fachpersonal, das Sie vor, während und nach der Schwangerschaft kompetent berät.

 apothekeuhingen

Dorothee Knerr e. K.

Ulmer Straße 13
73066 UHINGEN
 07161 37336
www.apo-uhingen.de

Einzelveranstaltungen und Exkursionen Herbst/Winter 2024/2025 der Volkshochschulen Unteres Filstal

September 2024

Seite

19.09.2024 UHINGEN **Esslingen - Sekt in der City -**
Stadt- und Kellereiführung 16

22.09.2024 UHINGEN **Beerenpower und essbare Wildkräuter** 19

Oktober 2024

02.10.2024 EBERSBACH **Erzähltheater im Ebersbacher Bahnhof** 43

05.10.2024 UHINGEN **Tagesfahrt Besigheim** 17

08.10.2024 SCHLIERBACH **Fachwerkkunst & Braugenuss**
Fachwerkstatt Kirchheim und Gasthausbrauerei 7

08.10.2024 SCHLIERBACH Webinar
**„Superhirn - Kopfrechnen schneller als
der Taschenrechner“** 10

09.10.2024 UHINGEN Vortrag
„Jungbrunnen“ 18

11.10.2024 EBERSBACH **Pilze sammeln und bestimmen** 45

16.10.2024 EBERSBACH **Günther Wölfle Dieter Hildenbrand**
Schwäbisch gsonga ond glesa - Lieder, Blues
und Parodien 47

17.10.2024 SCHLIERBACH Webinar für Schüler
„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“ 10

19.10.2024 UHINGEN **Pilzcoaching** 19

24.10.2024 SCHLIERBACH Webinar für Schüler
„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“ 10

26.10.2024 EBERSBACH **Mit offenen Augen & ganz Ohr**
Konzentrations- und Achtsamkeitsworkshop 43

26.10.2024 EBERSBACH **Pilze sammeln und bestimmen** 45



Wir sind zertifiziert

nach den Vorgaben des VHS-Landesverbandes
Baden-Württemberg e.V.

Wir sind bereit! Sie auch?

Jetzt wechseln zur besten Bank vor Ort!



volksbank-goepingen.de

Jetzt wechseln!



Einzelveranstaltungen und Exkursionen Herbst/Winter 2024/2025 der Volkshochschulen Unteres Filstal

November 2024			Seite
06.11.2024	Schlierbach	Vortrag Bettgeschichten aus Sicht der Baubiologie	8
10.11.2024	Uhingen	Baustellenführung Neuer Hauptbahnhof Stuttgart	17
20.11.2024	Schlierbach	Vortrag eines Baubiologen - Hilfe! Schimmel!	8
27.11.2024	Ebersbach	Ebersbacher Buchherbst 2024	43
Dezember 2024			
05.12.2024	Schlierbach	Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang	8
Januar 2025			
14.01.2025	Schlierbach	Vortrag - Wie Weiter - Der Nahost-Konflikt	8
22.01.2025	Ebersbach	Hypnose - Hokuspokus oder Heilmethode	44
Februar 2025			
09.02.2025	Schlierbach	Schwäbische Comedy im Dreierpack Kächeles - Leibssle - Karl-Heinz Dünnbier Veranstaltung zum Gemeindejubiläum 750 Jahre Schlierbach	7
18.02.2025	Uhingen	Arztvortrag Alb Fils Klinikum Hautkrebs im Gesicht	20
Vorschau 1/2025			
17.07.2025	Schlierbach	Michl Müller - Limbo of Life Aufaktveranstaltung zum Gemeindejubiläum 750 Jahre Schlierbach	7

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE



Wir sind zertifiziert

nach den Vorgaben des VHS-Landesverbandes
Baden-Württemberg e.V.



vhs schlierbach

Geschäftsstelle:
Bürgermeisteramt, Rathaus
Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Sabine Deuschle, Zimmer 6,
Telefon 07021/97006-13

Anja Beißer, Zimmer 5,
Telefon 07021/97006-12

Fax 07021/97006-30
E-Mail: s.deuschle@schlierbach.de

Anmeldung ab sofort:
Persönlich, telefonisch, schriftlich
oder per Email unter Angabe der
Adresse und Bankverbindung
mit IBAN und BIC. Barzahlung ist nicht
möglich.
Beachten Sie auch die Ankündigungen
in der Tagespresse und im Mitteilungs-
blatt der Gemeinde Schlierbach.

**Einzelveranstaltungen
Exkursionen**

Nr. 20051

**Mixshow mit den Kächeles, Leibssle und
Karl-Heinz Dünnbier
Gemeindejubiläum – 750 Jahre Schlierbach**



KÄCHELES

Die Kächeles sind aus gutem Grund eines der erfolgreichsten schwäbischen Bühnen-Duos. Sie begeistern mit trefflich charakterisierten Figuren und umwerfender Situationsmimik.

LEIBSSLE

Leibssle philosophiert. Über die Entstehung von Württemberg. Die Gefahren im Kreisverkehr. Warum Männer Fleisch essen müssen. Oder was die erste Giraffe dieser Welt mit Politik zu tun hat. Leibssle ist sich sicher: Wer nachdenkt, ist zu spät dran! Also macht er sich auf, vorzudenken. Leibssle poltert und charmiert, gibt zu und lehnt ab, teilt aus und nimmt ein. Leibssle weiß: „So lange ich die Wahrheit nicht kenne, kann ich nicht irren!“ So hält er das Publikum dank seiner unerschöpflichen Selbstironie bestens bei Laune.



It's määtschig! Dieser Schwabe steckt wahrhaftig voller Wunder. Ja, er ist die schwäbische Wundertüte auf zwei Beinen. Karl-Heinz Dünnbier ist Kabarettist, Zauberer, Bauchredner und Entertainer, er ist ein begnadeter Wolkenwegschieber. Er verbindet klassische Elemente der Varietés mit Komik und Kabarett. Er zaubert und verzaubert zugleich. Der „Copperfield mit schwäbischer Seele“ unterhält mit Einfallsreichtum und Ulk.

Peter Leonhard schlüpft in die Rolle des Variété-Hausmeisters Karl-Heinz Dünnbier. Er verwandelt sich in einen charmanten Zauberer, filigranen Jongleur und Moderator voller Wortwitz. Treten Sie in den magischen Humor-Feinkostladen und genießen Sie köstlich-schwäbisches Variété-Kabarett voller Magie!

Sonntag, 09.02.2025

Sporthalle Bergreute, 73278 Schlierbach

Einlass: 17.00 Uhr
Beginn: 18.00 Uhr
Ticketpreis: 20,00 €

Nr. 20052

**Michl Müller zu Gast bei unserem
Gemeindejubiläum – 750 Jahre Schlierbach**



Wir freuen uns riesig, dass wir für die Auftaktveranstaltung zu unserem Festwochenende den Kabarettist und Comedian Michl Müller gewinnen konnten. Mit seinem Programm „Limbo of Life“ wird dies sicher ein toller und unterhaltsamer Abend im Festzelt.



Nr. 10951

Fachwerkkunst & Braugenuss

Das meistfotografierte Fachwerkhaus der Stadt Kirchheim dürfte das Rathaus sein. Bei dieser Tour wechseln Sie die Perspektive und lassen den Blick vom Turm auf die Fachwerkstadt zu Ihren Füßen gleiten. Nach dem Abstieg und einem kurzen Spaziergang werden Sie bei der ersten Gasthausbrauerei in die Geheimnisse der Braukunst eingeweiht. Zum Abschluss darf ein kleines Probeglas nicht fehlen.

Herr Schleger

Dienstag, 08.10.2024, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Max-Eyth-Straße 15, Kirchheim
Gebühr: 23,00 € incl. 1 Dätscher und 1 kleines
hausgebräutes Bier

Nr. 10952**Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang
Zauberhafte Stimmung im Allgäu**

Der Weihnachtsmarkt in Bad Hindelang ist weit mehr als ein einfacher Christkindmarkt. Mit seiner liebevollen Dekoration und den abwechslungsreichen Veranstaltungen vor der traumhaften alpenländischen Kulisse Bad Hindelang, gilt er aus der schönste Weihnachtsmarkt im Allgäu – und gehört ohne Zweifel zu den beliebtesten Weihnachtsmärkten in Bayern. Das alljährliche Rahmenprogramm ist zauberhaft und absolut sehenswert.

Auf dem Hinweg besichtigen wir noch die Bio-Schaukäserei Wiggensbach.

Anmeldeschluss: 05.11.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Donnerstag, 05.12.2024

Busunternehmen: Franz Buck – Reisen & Radeln
Weilheim-Teck

Abfahrt: 10.00 Uhr Schlierbach
10.10 Uhr Ebersbach, Bahnhof
10.20 Uhr Uhingen, REWE
10.30 Uhr Albershausen,
Ortsmitte

Teilnehmerzahl: ab 25
Gebühr: 56,00 € incl. Eintritt Käserei-
besichtigung, Trinkgelder und
Reisebegleitung

10451**Bettgeschichten aus Sicht der Baubiologie**

Aktuelle Entwicklungen aus Sicht der Baubiologie zu Wasserbett, Krankenbett, Heizdecke im Bett, Handy am Bett, indirekte Beleuchtung am Bett, elektrisch verstellbarer Lattenrost, Federkernmatratze, Erdstrahlenverschiebungen durch Tiefgarage unter Schlafzimmer...

- ❖ Haben Sie einen Radiowecker mit Stromanschluss?
- ❖ Ist Ihr Bett mit einer indirekten Beleuchtung ausgestattet?
- ❖ Legen Sie nachts Ihr Handy neben Ihr Bett?
- ❖ Ist Ihre Nachttischlampe richtig herum eingesteckt?
- ❖ Besitzen Sie ein Wasserbett und haben die falsche Zeitschaltuhr?

- ❖ Stören so genannte Erdstrahlen Ihren erholsamen Schlaf?

❖ Mit vielen praktischen Beispielen und Tipps.
Fragen Sie! Ich habe Zeit! Incl. Gratis Hand-Out!

Thomas Haubold, Institut für Baubiologie und holistische Forschung

Mittwoch, 06.11.2024, 18.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr: 8,00 €

Nr. 10452**Hilfe! Schimmel!**

Die wesentlichen Themen des Abends sind:

- ❖ Ist der Schimmelfleck in der Zimmerecke gefährlich?
- ❖ Wo kommt der Schimmel her?
- ❖ Kann ich feststellen, ob eine aktive Schimmelquelle im Haus ist?
- ❖ Welche gesundheitlichen Beschwerden kann Schimmel verursachen?
- ❖ Warum sind moderne Energiesparhäuser häufig anfällig für Schimmel?
- ❖ Kann ich auch ohne Gift etwas gegen Schimmel tun?
- ❖ Was ist beim Lüften zu beachten?
- ❖ Wie bekomme ich Schimmel am besten wieder los?

Mit vielen praktischen Beispielen und Tipps.
Incl. Gratis Hand-Out!

Thomas Haubold, Institut für Baubiologie und holistische Forschung

Mittwoch, 20.11.2024, 18.30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr: 8,00 €

Nr. 10953**Wie Weiter – Der Nahost-Konflikt**

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 hat sich die Situation vor Ort grundlegend geändert. Aber wie soll es nun weitergehen. Wird sich die internationale Einstellung zu einem Palästinenser-Staat und wird Israel künftig überhaupt bereit sein einen Staat für die Palästinenser zuzulassen. Mit einem Blick auf die Vorgeschichte soll die politisch verfahrenere Situation deutlich gemacht und die Perspektive auf mögliche Varianten aufgezeigt werden.

Matthias Hofmann,

Dienstag, 14.01.2025

Bürgerhaus im alten Farrenstall

Gebühr: 8,00 €

Vorträge / Seminare / Workshop**Nr. 30158****ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA
Schwerpunkt Hüfte - Knie**

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

An diesem Termin geht es um Hüft- und Kniegelenke: Die Hüftgelenke sind starken Belastungen ausgesetzt. Wir wollen sie reinigen, schmieren und fördern dadurch deren Beweglichkeit. Positive Auswirkungen auf den Bandapparat der Hüften, das Ileo-Sakral-Gelenk sowie auf die Kniegelenke bleiben nicht aus. Außerdem erfahren Sie vieles über die anatomischen Zusammenhänge der verschiedenen Gelenke.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Matte

Bettina Raisch, Yogalehrerin

Samstag, 18.01.2025, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Nr. 30159**ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA
Schwerpunkt Schulter und Schultergürtel**

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

In diesem Kurs wird auf die Anatomie, Aktivierung des Schultergürtels und Kräftigung der Muskulatur eingegangen. Verspannungen im Schulter/Nackengebiet werden gelöst.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

Bettina Raisch, Yogalehrerin

Samstag, 21.09.2024, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Nr. 30157**Online-Workout – Get in Shape!**

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online-Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min. wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Bitte bereithalten: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

Leonie Palinkas, Tanz-, Yoga- und Fitnesstrainerin

5 Termine

Donnerstag, 09.01./16.01./23.01./30.01 und 06.02.2025

Gebühr: 40,00

Nr. 10551**Webinar – „Superhirn-Namen und Gesichter merken“**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen auch in Zukunft der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörige Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Helmut Lange, Gedächtnistrainer
Dienstag, 01.10.2024, 19.00 Uhr – 21.30 Uhr
 Gebühr: 25,00 €

- Es wird die Plattform „edudip“ verwendet.
Diese Plattform ist browserbasiert.
- Sie erhalten den Link vor Kursbeginn

Nr. 10552
Webinar – „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Helmut Lange, Gedächtnistrainer
Dienstag, 08.10.2024, 19.00 Uhr – 21.30 Uhr
 Gebühr: 25,00 €

- Es wird die Plattform „edudip“ verwendet.
Diese Plattform ist browserbasiert.
- Sie erhalten den Link vor Kursbeginn

Nr. 10553
Webinar – „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange
Dienstag, 24.10.2024, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
 Gebühr: 25,00 €

- Es wird die Plattform „edudip“ verwendet.
Diese Plattform ist browserbasiert.
- Sie erhalten den Link vor Kursbeginn

Kreativität / Kunst & Kultur
Junge VHS

Nr. 10554
Webinar – „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange, Gedächtnistrainer
Donnerstag, 17.10.2024, 16.00 Uhr – 18.00 Uhr
 Gebühr: 25,00 €

- Es wird die Plattform „edudip“ verwendet.
Diese Plattform ist browserbasiert.
- Sie erhalten den Link vor Kursbeginn

Nr. 20751
Mal- & Kreativworkshop für Kinder



Für diesen Kurs konnten wir den Künstler Egon Bohnet aus Hochdorf gewinnen. Wir malen kreativ und spielerisch mit den verschiedensten Farben (Acryl, Aquarell, Wasserfarben, Wachsmalkreide aber auch mit den schön glänzenden Encausticfarben) und den verschiedensten Techniken, wie z.B. Pinsel, Spachtel, Malerrolle und Finger. Dabei können außer Papier oder

Karton auch Holz und Schieferstücke bemalt werden. Zeichnen ist mit Bleistift, Kohle und Graphit möglich. Es gibt Knete, Sticker und weitere Bastelteile, aber auch einen Zauberstab basteln ist möglich. Eigene Ideen dürfen mitgebracht werden.

Wichtig! Bitte Vesper, Getränke und ein Kleidungsstück, das schmutzig werden darf, mitbringen.

Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf
 Grundschule Schlierbach, TW-Raum
4 Termine jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr
Samstag, 05.10. / 09.11. / 07.12.2024 / 11.01.2025

Teilnehmer: 5-12 Kinder von 5-12 Jahren
 Gebühr: 98,00 €

Nr. 20551
Offener Strick-Treff

Gemeinsam, in geselliger Runde stricken und Erfahrungen austauschen macht einfach Spaß! Was liegt näher, als beim „Offenen Strick-Treff“ einmal im Monat dabei zu sein!? Sie erhalten Hilfestellung beim Socken stricken und können in gemütlicher Runde ein leichtes Dreieckstuch stricken. Auch hier steht Ihnen Frau Kurz mit Rat und Tat zur Seite.

Anmeldungen sind nicht erforderlich. Jeder Teilnehmer bringt sein Zubehör selber mit.

Anneliese Kurz, Schlierbach
Montag, 09.09.2024, 14.30 Uhr – 17.00 Uhr
(immer jeden zweiten Montag im Monat)

Bürgerhaus im alten Farrenstall
 Unkostenbeitrag: 1,50 €

Nr. 30257
ZUMBINI®

Zumbini® ist das einzigartige Eltern-Kind-Programm, das von Zumba®Fitness entwickelt wurde. Zumbini® ist ein Musik- und Bewegungserlebnis für Kinder von 0-4 Jahren und deren Bezugsperson geeignet. Das Programm umfasst Tanz, Gesang und Instrumentenspiel und trägt somit zur natürlichen Entwicklung kognitiver, sozialer und physischer Fähigkeiten bei. Lassen Sie sich von den Liedern auf Deutsch, Englisch und Spanisch mitreißen und entdecken Sie mit Ihrem Kind eine Welt voller Spaß, Bindung und Lernen!

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin
Donnerstag, 10.10.2024, 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
8 Kurstage, max. 12 Kinder
 Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
 Gebühr: 45,00 €

Nr. 30258
ZUMBA-KIDS

„ZUMBA-KIDS“ ist eine 45-minütige Tanzparty, die speziell für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren gestaltet ist.

Im Zumba-Kids-Kurs steht der Spaß an erster Stelle! Dein Kind wird zu energiegeladener Musik tanzen, lachen und sich bewegen, während es neue Tanzschritte und coole Moves lernt.

Gleichzeitig fördert ZUMBA-KIDS die körperliche Fitness, Koordination und das Selbstbewusstsein auf spielerische Weise.

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin, Trainerin Zumba-Kids
Dienstag, 08.10.2024, 17.15 Uhr – 18.00 Uhr
8 Kurstage, max. 10 Kinder
 Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
 Gebühr: 45,00 €

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Nr. 30259
Nr. 30260
Kung-Fu-Kids
Schnupperkurs für Kinder

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man beispielsweise richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Training sorgt zudem dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes gesteigert wird. Gezielte Übungen sorgen außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination Ihres Kindes geschult und verbessert werden.

Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das Selbstbewusstsein ihres Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben sind. Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Ihr Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

Björn Streng, Kung-Fu Trainer
5 Termine: Freitag 20.09./27.09./04.10./11.10. und 18.10.2024
 Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Kinder von 6-9 Jahre
15.30 Uhr – 16.25 Uhr
 Gebühr: 35,00 €

Kinder ab 10 Jahre
16.30 Uhr – 17.30 Uhr
 Gebühr: 35,00 €

Nr. 30255
In Bewegung bleiben – den Geist trainieren - Spass haben

Hede Seeger, Schlierbach
Dienstag, 17.09.2024 15.30 Uhr – 16.30 Uhr
14-tägig, 10 Kurstage
 Rathaus, Bürgerräume
 Gebühr: 20,00 €

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!

Nr. 20551

Paartanz für Fortgeschrittene

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre die klassischen Standard- und Lateintänze wie Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Samba, Jive und Discofox. Grundkenntnisse sind erforderlich, es werden keine Grundschriffe beigebracht.

Bitte paarweise anmelden.

Julian Mischner, Tanzlehrer,

8 Termine: 28.09. / 19.10. / 09.11. / 30.11. / 14.12. / 11.01. / 18.01. und 15.02.2024, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr

Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 20,00 € pro Paar/Abend

Nr. 20552

Line Dance für Einsteiger



Ursprünglich aus den USA kommend, ist Line Dance ein Gesellschaftstanz, bei dem man in Reihen nebeneinander und hintereinander stehend eine choreografierte Abfolge von Tanzschritten tanzt. Line Dance macht vor allem Spaß, ist für jedes Alter geeignet und hält fit. Beim Line Dance braucht man keinen Tanzpartner. Line Dance ist international. Wolltest du nicht auch schon mit Line Dance beginnen?! Dann haben wir genau das Richtige für dich! Komm in unseren Einsteiger-Kurs und lerne mit uns verschiedene Tänze.

Elli Frank und Heike Maier,
Trachtenverein Schlierbach

6 Termine, ab Mittwoch, 11.09.2024

Vereinsheim des Trachtenverein Schlierbach e.V.
Gaiserstraße 2-4
Gebühr: 36,00 €

Hauswirtschaft

Nr. 30551

Weinseminar

„Main-Wein“ – Gebiet Franken



Die eher kühle Weinregion Franken erstreckt sich zwischen Aschaffenburg und Schweinfurt entlang des Mains. Weißweine dominieren das Angebot und so sind Silvaner, Müller-Thurgau und Riesling im Bocksbeutel fast Synonyme für fränkische Weinkultur geworden. Aber auch filigrane und elegante Rotweine haben im Mainviereck ihr bevorzugtes Terroir gefunden. Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter, Weinreferent, nimmt Sie mit auf eine Verkostungstour entlang des Mains und macht Sie bekannt mit Bacchus und Domina – lassen Sie sich überraschen.

Hannes Rehm

Freitag, 25.10.2024, 20.00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, max. 20 TN
Gebühr: 39,00 € (incl. Wein, Brot und Seminarunterlagen).

Nr. 30552

Nr. 30553

Thailändische Küche

Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal



Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze der thailändischen Küche wie Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr kennen. Lassen Sie sich mit einem original landestypischen thailändischen Menü überraschen. Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte mit Fleisch und Meeresfrüchten sowie besondere Nachspeisen.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher.

Veraya Keller

Freitag, 27.09.2024, 18.00 Uhr

9-12 Teilnehmer

Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 19,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Veraya Keller

Freitag, 18.10.2024, 18.00 Uhr

9-12 Teilnehmer

Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 19,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Gesundheit

Gymnastik / Bewegung

„vhs macht gesünder“! Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Nr.30251

Seniorengymnastik

Auch im Ruhestand fit bleiben und in netter Gruppe trainieren! Wir stellen uns aufs älter werden ein und wollen mit gezieltem Training aktiv, beweglich und gesund bleiben. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, Mobilisationsübungen für bewegliche Gelenke und einen mobilen Rücken, Beckenbodengymnastik, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe stehen im Vordergrund unserer Übungsstunde.

Gabriela Hertfelder

Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin

Donnerstag, 26.09.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

15 Kurstage

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 59,00 €

Bitte mitbringen!

Matte, eine Black Roll und ein kleiner Black-Roll Ball

Nr. 30252

Wirbelsäulengymnastik

Eine Stunde für Ihre Rückengesundheit! Es erwarten Sie:

- Kräftigungsübungen rückenrelevanter Muskeln
- Mobilisations- und Dehnungsübungen, denn nur ein beweglicher Rücken ist ein guter Rücken
- Stoffwechselübungen gegen Verspannungen
- Entspannungsübungen

Gabriela Hertfelder

Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin

Donnerstag, 26.09.2024, 10.15 Uhr – 11.15 Uhr

15 Kurstage

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 59,00 €

Bitte mitbringen!

Körper zu straffen und zu formen! Hier bleiben die „Problemzonen“ nicht unberührt. Für jedermann geeignet.

Melinda Wachter, Aerobic/Fitnesstrainer, Ernährungscoach

Dienstag, 17.09.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

16 Kurstage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 81,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen

Nr. 30256

Rückenfit

Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung – das sind die wichtigen Inhalte des Kurses. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur, ideal als Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen.

Melinda Wachter, Übungsleiterin

Freitag, 20.09.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

16 Kurstage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 81,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30160

Online Yoga Monatskurs

Besonders in dieser außergewöhnlichen Zeit ist es wichtig, sich körperlich und geistig fit zu halten! Hatha Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Dieser 90-minütige Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Durch die Live Übertragung ist eine individuelle Führung und Korrektur der Yogalehrerin möglich.

Man legt sich bei Anmeldung auf einen Wochentag fest! Entweder Montag 18.30 Uhr, Dienstag 19.30 Uhr, Donnerstag 19.00 Uhr oder Freitag 18.00 Uhr, um am 90-minütigen Unterricht teilzunehmen. Man bekommt je eine halbe Stunde zuvor per Email einen Link, mit welchem man nach einmaliger Installation von Zoom problemlos beitreten kann.

Bettina Raisch, Yogalehrerin

Die Monatskurse laufen das ganze Jahr hindurch!

1x die Woche a 90 Minuten

Gebühr: 45,00 € pro Monat

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Selina leitet euch durch die 90-minütige, wohltuende Yogastunde, die eure Beweglichkeit, Kraft und auch euren Gleichgewichtssinn fördert.

Mit dem Erlernen des Sonnengrußes und vielen weiteren Asanas, sowie einer kurzen Meditation am Ende der Einheit könnt ihr euch sanft in die Welt des Yoga führen lassen. Geeignet für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen.

Selina Sonko, Yogalehrerin

Montag, 16.09.2024, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

16 Kurstage

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

Montag, 16.09.2024, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

16 Kurstage

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

Nr. 30156

Yoga für Senioren

Vitalität, Gesundheit und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem biologischen Alter zusammen. Yoga verhilft zu einem erfüllten, selbstbestimmten Dasein mit hoher Lebensqualität und Sinnfindung in allen Lebensabschnitten. Senioren-Yoga beginnt sanft und bringt schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen. Es stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hilft bei Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkproblemen. Durch die vielfältigen Yong-Übungen im Stehen und Sitzen wird das Körpergefühl sensibilisiert und damit auch die Koordinationsfähigkeit. All diese positiven Effekte vereint führen zu mehr Vitalität und Aufmerksamkeit.

Selina Sonko, Yogalehrerin

Montag, 16.09.2024, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr

16 Kurstage

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

Nr. 30253

Bodyforming

Bodyforming ist eine abwechslungsreiche Kräftigung des ganzen Körpers mit oder ohne Zusatzgeräte um deinen

Körper zu straffen und zu formen! Hier bleiben die „Problemzonen“ nicht unberührt. Für jedermann geeignet.

Melinda Wachter, Aerobic/Fitnesstrainer, Ernährungskoach

Dienstag, 17.09.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

16 Kurstage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 81,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen

Nr. 30256

Rückenfit

Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung – das sind die wichtigen Inhalte des Kurses. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur, ideal als Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen.

Melinda Wachter, Übungsleiterin

Freitag, 20.09.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

16 Kurstage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 81,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30160

Online Yoga Monatskurs

Besonders in dieser außergewöhnlichen Zeit ist es wichtig, sich körperlich und geistig fit zu halten! Hatha Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Dieser 90-minütige Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Durch die Live Übertragung ist eine individuelle Führung und Korrektur der Yogalehrerin möglich.

Man legt sich bei Anmeldung auf einen Wochentag fest! Entweder Montag 18.30 Uhr, Dienstag 19.30 Uhr, Donnerstag 19.00 Uhr oder Freitag 18.00 Uhr, um am 90-minütigen Unterricht teilzunehmen. Man bekommt je eine halbe Stunde zuvor per Email einen Link, mit welchem man nach einmaliger Installation von Zoom problemlos beitreten kann.

Bettina Raisch, Yogalehrerin

Die Monatskurse laufen das ganze Jahr hindurch!

1x die Woche a 90 Minuten

Gebühr: 45,00 € pro Monat

Semester 2/2024



Volkshochschule
UHINGEN

Leiterin: Martina Veith

Geschäftsstelle:

Rathaus

Kirchstraße 2, 73066 UHINGEN

Telefon: (07161) 93 80-121

Telefax: (07161) 93 80-109 oder -199

e-Mail: martina.veith@uhingen.de

Internet: www.uhingen.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

Mittwoch 14.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Hinweis zum Anmeldeverfahren:

persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax oder E-mail unter Angabe der Adresse und Bankverbindung mit IBAN und BIC.

Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Eine Nachricht erhalten Sie nur, wenn

- Sie Ihre E-Mail-Adresse angegeben haben
- Sie auf der Warteliste stehen
- Ihr Kurs ausfällt oder bei Terminänderung

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

GESELLSCHAFT UND LEBEN

Einzelveranstaltungen

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

**Nr. 242-1091
ESSLINGEN - SEKT IN DER CITY**



Wir treffen uns in UHINGEN am Bahnhof und fahren gemeinsam nach Esslingen. Dort erwartet uns am Marktplatz ein geführter Rundgang mit dem Stadtführer Bernd Möbs

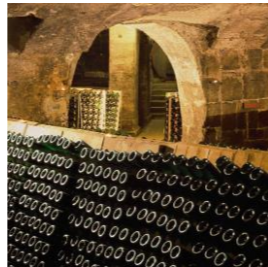
durch Esslingen mit anschließender einstündiger Kellerführung in der Sektkellerei Kessler.

Esslingen – eine ehemalige freie Reichsstadt und Konkurrent der Residenzstadt Stuttgart, mit alten Fachwerkhäusern, freiherrlichen Palästen und klösterlichen Pflöghöfen. "Wenn der Pilger zu den Knochen tingelt, der Groschen in der Kasse klingelt!" – das war der Beginn des Wohlstandes in Esslingen, denn Abt Fulrad brachte die Reliquien des heiligen St. Vitalis nach Esslingen. Im 13. Jahrhundert kam der Weinbau dazu, und Esslingen lag an einer wichtigen Handelsstraße, so entwickelte sich Esslingen zu einer „Boomtown“, in der sich zahlreiche Orden ansiedelten und auswärtige Klöster die heute noch erhaltenen Pflöghöfe anlegten. Wir erfahren viel Wissenswertes, auch von Schriftstellern und Dichtern – und anschließend Kellerführung in der Sektkellerei Kessler + 1 Glas Sekt im Speyrer Pflöghof und auf Wunsch Einkehr in die Gaststätte "Einhorn" auf eigene Kosten. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Kessler Sektkellerei

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Unterwelt der ältesten Sektkellerei Deutschlands. Der ehemalige Speyrer Pflöghof ist seit fast zwei Jahrhunderten der Firmensitz der Sektkellerei KESSLER und zugleich eine der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt Esslingen. Das Labyrinth aus zwölf miteinander

verbundenen Gewölbekellern bildet das Herz der KESSLER Sektkellerei. Hier lagern die perlenden Schätze auf hölzernen Rüttelpulten im Schutz der Dunkelheit. Bei unserer Kellerführung lernen Sie das Leben des Sekt-Pioniers sowie die Mythen und Geschichten rund um den historischen Standort kennen. Und natürlich erfahren Sie alles rund um die Herstellung der KESSLER Sekte.



Wichtig: Die Teilnahme an der Kellereibesichtigung erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kellerführung ist nur für Personen geeignet, die sich auch auf unebenem Untergrund sicher bewegen können und für die Treppen kein Hindernis darstellen. Die Besucher sollten warme Kleidung und feste Schuhe anziehen – in den Gewölbekellern herrscht eine Temperatur von rund 13°C.

BITTE BEACHTEN: Unser Angebot richtet sich vorzugsweise an Erwachsene ab 18 Jahren. Minderjährige dürfen nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten an einer Führung teilnehmen

Zum Abschluss bieten wir Ihnen die urige **Weinstube Einhorn mit Gewölbekeller** an (auf eigene Kosten). Sind Sie dabei? ...dann bitte gleich bei der Anmeldung mitteilen.

Anmeldeschluss: 05.09.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit: Donnerstag, 19.09.2024, 15:30 – ca. 19:30 Uhr
Treffpunkt: 15:35 Uhr Bahnhof UHINGEN, Abfahrt 15:45 Uhr, Gleis 2
Teilnehmerzahl: 15 - 20
Kosten: 37,00 € incl. Reisebegleitung, Bahnticket, Stadtführung, Kellereiführung und 1 Glas Sekt.

Bitte beachten:
Haftung und Versicherung: Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

**Nr. 242-1092
TAGESFAHRT BESIGHEIM
MIT DER BAHN**

Mit dem Landjäger in der Oberamtsstadt Besigheim auf Streife gehen.

Dieser berichtet aus erster Hand über Straftaten und erstaunliche Vorkommnisse in Besigheim um 1900 sowie die aktuellen "Aufreger" und Ereignisse im Städtle - dabei hält er nicht immer mit seiner persönlichen Meinung hinter dem Berg.

Nebenbei erfahren Sie, mit welchen drakonischen Maßnahmen die Obrigkeit in den Jahrhunderten zuvor gegen Gauner, Bettler und Vaganten vorging.



Gemeinsames Mittagessen auf eigene Kosten in einem Gasthof/Restaurant in Besigheim/wahlweise Zeit zur freien Verfügung.

In geselliger Runde fahren Sie anschließend durch die Weinbergslandschaft mit dem Planwagen. Auf dieser 2-stündigen Fahrt mit dem Planwagen warten viele Aussichts- und Naturerlebnisse auf Sie. Genießen Sie die Aussicht auf Deutschlands schönsten Weinort Besigheim,



Württembergs "Schönste Weinsichten" bei Walheim und Hessigheim oder lassen Sie Ihren Blick von den berühmten Hessigheimer Felsengärten über das Neckartal schweifen.

Sie sitzen im gemütlich eingerichteten Planwagen und werden, begleitet von fachkundigen Wengertern, durch die eindrucksvolle Weinlandschaft des Enz- und Neckartals gefahren.

Zur Begrüßung und Einstimmung wird ein prickelndes Glas Secco gereicht. Während der Fahrt bekommen Sie weitere Weine mit Snack.

Anmeldeschluss: 19.09.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit: Samstag, 05.10.2024, 09:00 – ca. 19:30 Uhr
Treffpunkt: 09:05 Uhr Bahnhof UHINGEN, Abfahrt 09:16 Uhr, Gleis 2
Teilnehmerzahl: 15 - 20
Kosten: 50,00 € incl. Reisebegleitung, Bahnticket, Themenstadtführung, Planwagenfahrt mit Secco, Wein und Snack.

Bitte beachten:
Haftung und Versicherung: Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

**Nr. 242-1093
NEUER HAUPTBAHNHOF STUTTGART:
BAHNSTEIGHALLE**



Im November 2023 waren wir schon mal zur Führung am Stuttgarter Hauptbahnhof und waren beeindruckt. Wir sind gespannt, was sich seit unserem letzten Besuch entwickelt hat.

Ihre dreistündige Baustellenführung beginnt im InfoTurmStuttgart.

In einer digitalen und multimedialen Ausstellung wird Ihr Guide Ihnen alles rund um das Projekt näherbringen.

Nach diesem Einstieg geht es mit schicker roter Schutzausrüstung auf das Baustellengelände des zukünftigen Stuttgarter Hauptbahnhofs. Von dort beginnt der Abstieg in den Trog, wo Sie alles über die neue Bahnsteighalle und ihre faszinierenden Kelchstützen erfahren werden.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre
- Gut zu Fuß
- Tragen von langer Beinbekleidung ist Pflicht

Nicht erlaubt ist die Mitnahme von:

- Tiere
- große Taschen oder Rucksäcke
- Geh- oder Walkingstöcke

Anmeldeschluss: 10.10.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit: Sonntag, 10.11.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Stuttgart an Gleis 16- Empfangsbereich des InfoTurms
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 15 - 19
Kosten: 33,00 €

**Vorträge/Seminare/Workshops/
Onlinekurse**

Nr. 242-3031

JUNGBRUNNEN

Gesundheitsvortrag

Was können wir tun um fit, glücklich und gesund zu bleiben oder zu werden? An diesem Abend möchte ich Ihnen die bisherigen Erkenntnisse der Altersforschung und den daraus resultierenden Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und somit Lebensfreude zeigen. Dieser Vortrag ist für alle die Interesse haben selbst präventiv Ihre Gesundheit zu stärken oder für welche, die an kleineren oder größeren Wehwehchen leiden, sich jedoch noch nicht mit Ihren Einschränkungen abfinden wollen.



Silke Kolbus, Heilpraktikerin aus Schlierbach

Zeit: **Mittwoch, 09.10.2024,**
19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Rathaus Uhingen, Kirchstr. 2,
2. Stock, Sitzungssaal -- Aufzug
vorhanden
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 10 - 40
Eintritt: 5,00 € telefonische Anmeldung
erwünscht
Bezahlung: an der Abendkasse



Nr. 242-3032

**FASTEN – EIN GEWINN FÜR KÖRPER,
GEIST UND SEELE!**

An 6 Terminen leitet uns Silke Kolbus (Heilpraktikerin aus Schlierbach) mit verschiedenen Fastenmethoden durch eine spannende Fastenzeit. Intensive Begleitung, langjährige Erfahrung und viele Informationen helfen Ihnen die Zeit des Verzichts auf feste Nahrung gut zu meistern und zwischen Hunger und Appetit unterscheiden zu lernen. Fasten in der Gruppe motiviert, informiert und bestärkt, Atem- und Körperübungen sowie eine Yin-Yogastunde (auf die Fastenzeit und deren Bedürfnisse abgestimmt) machen diese Tage zu etwas Besonderem. Silke Kolbus kennt die Höhen und Tiefen während den Fastentagen und wird Ihre vielfältigen Fragen individuell beantworten. Genießen Sie die Fastenfreude und bringen sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Intensive Gespräche, viel Wissen und Heiterkeit trägt Sie durch diese (Selbst-) erfahrungsreiche Zeit.

Termine:

1. Vorstellung der Fastenmethoden, Einkaufsplan & Vorbereitung

Do. 07.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Brunnenstube

2. Erfahrungsaustausch, leichte Gymnastik & Atemübungen

Mo. 11.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Brunnenstube

3. Erfahrungsaustausch & Yin-Yoga Stunde auf die Fastenzeit abgestimmt in Holzmaden, Yoga mit Aussicht

Mi. 13.11.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, Treff: Holzmaden

4. Erfahrungsaustausch, leichte Gymnastik & Kurzmeditation

Fr. 15.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Brunnenstube

5. Erfahrungsaustausch, gemeinsamer Spaziergang & Fastenbrechen

So. 17.11.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Treff: Parkplatz Schloss Filseck

6. Abschlussbesprechung, Erfahrungsaustausch & Tipps für den Alltag

Di. 19.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Brunnenstube

Silke Kolbus, Heilpraktikerin aus Schlierbach

Zeit: **ab Donnerstag, 07.11.2024,**
19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof, EG
Brunnenstube, Friedrichstr. 2,
Uhingen
Dauer: 6 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 10
Kosten: 155,00 €

Nr. 242-1101

**BEERENPOWER UND ESSBARE
WILDKRÄUTER IM HERBST -**

gesund durch den Winter kommen!



Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, welche Schätze die Natur für uns kostenlos zur Verfügung hält und was man daraus machen kann, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Lernen Sie die wichtigsten Wildkräuter kennen und tauchen in uraltes Wissen ein. Der Markt wirbt mit Powerfood wie beispielsweise Quinoa, Goji Beere und Co. aber wir haben mindestens genauso fantastisches Powerfood

direkt vor unserer Haustüre und das auch noch kostenlos!

Kursdauer 3 - 3,5 Stunden.

Wichtig:

Sie sammeln auf eigenes Risiko! Die VHS und Tamara Deiss haften hierfür nicht, wir können auch keine Verantwortung für Unverträglichkeitsreaktionen oder Allergien übernehmen! Es wird auch keine Haftung für Verletzungen oder Unfälle während der Führung übernommen.



Tamara Deiss, Dipl. Kräuterpädagogin

Anmeldeschluss: 13.09.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit: **Sonntag, 22.09. 2024,**
10:00 – ca. 13:30 Uhr
Treffpunkt: TSG, Tennishalle, Weingartenstr.
93, 73054 Eislingen
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 7 - 20
Kosten: 25,00 € Erwachsene
15,00 € Kinder

Nr. 242-1102

**PILZCOACHING - ERLEBE DIE
FASZINIERENDE WELT DER PILZE**

Erkunden Sie mit Tamara Deiss (Pilz Coach DGfM) die faszinierende Welt der Pilze. Sie erleben in einer Führung das sichere Bestimmen und Kennenlernen von Pilzen in der Hauptsaison.



Bild: Tamara Deiss

Kursdauer 3 - 3,5 Stunden.

Wichtig:

Sie sammeln auf eigenes Risiko! Die VHS und Tamara Deiss haften hierfür nicht, wir können auch keine Verantwortung für Unverträglichkeitsreaktionen oder Allergien übernehmen! Es wird auch keine Haftung für Verletzungen oder Unfälle während der Führung übernommen.

Tamara Deiss, Pilz Coach DGfM

Anmeldeschluss: 11.10.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Zeit: **Samstag, 19.10.2024,**
10:00 – ca. 13:30 Uhr
Treffpunkt: Forstberghalle, Schorndorfer Str.
44, 73117 Wangen
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 7 - 20
Kosten: 25,00 € Erwachsene
15,00 € Kinder



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Nr. 242-3033
HAUTKREBS IM GESICHT - WIE SIEHT DAS AUS UND WAS KANN MAN TUN?



Im KlinikDialog mit den ALB FILS KLINIKUM GmbH

Die Zahl der Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Hautkrebs erkranken, hat in den vergangenen 20 Jahren stark zugenommen. Allein in Deutschland gibt es mehr als 280.000 neue Hautkrebsfälle pro Jahr – bei vielen davon ist das Gesicht betroffen. Hautkrebs entsteht vor allem, wenn die Haut zu viel ultravioletter Strahlung ausgesetzt wird. Das Gesicht zeigt dabei meist Formen von weißem Hautkrebs, während man den schwarzen Hautkrebs am ganzen Körper findet.

Hautkrebs hat viele Gesichter und kann gerade im Gesicht eine ästhetische Herausforderung für die behandelnden Ärzt*innen darstellen. Aus diesem Grund laden die ALB FILS KLINIKEN Betroffene ein, um über das Thema Hautkrebs im Gesicht aufzuklären.



Dr. Dr. Dr. Winfried Kretschmer, Facharzt für Mund-, Kiefer- und plastische Gesichtschirurgie des ALB FILS KLINIKUMS, informiert über die verschiedenen Arten und das Aussehen von Hauttumoren und die chirurgische Therapie insbesondere unter ästhetischen Aspekten im Gesichtsbereich.

Zeit: **Dienstag, 18.02.2025,**
18:30 – 20:00 Uhr
Ort: K1 Gebäude Kirchstr. 1, 73066 UHINGEN
Dachgeschoss- Aufzug vorhanden
Kosten: Eintritt ist frei – keine Anmeldung erforderlich

Nr. 242-1103
NATURSCHÖNHEITEN SCHWÄBISCHE ALB
 Flora, Fauna, Streuobstwiesen und Landschaften

Der Naturfotograf Bernhard Etspüler aus Neuffen zeigt in seinem Bildervortrag die Naturschönheiten des Albvorlandes und der Schwäbischen Alb. Auf seinen Streifzügen nimmt er uns mit durch Naturschutzgebiete, das Biosphärengebiet und Streuobstwiesen. Dabei zeigt er uns Bilder der heimischen Flora und Fauna, wobei er am liebsten unsere Vogelwelt fotografiert.



Eine Veranstaltung des NABU Göppingen & Umgebung **in Kooperation** mit der VHS UHINGEN, der VHS GÖPPINGEN und dem Schwäbischen Albverein UHINGEN.

Bernhard Etspüler, Naturfotograf

Zeit: **Montag, 17.02.2025,**
19:00 – 20:30 Uhr
Ort: **K1** Gebäude Kirchstr. 1, 73066 UHINGEN
Dachgeschoss- Aufzug vorhanden
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 10 - 50
Eintritt: 5,00 € an der Abendkasse
frei für Mitglieder des Nabu GP & Umgebung und des Schwäbischen Albvereins UHINGEN

KUNST UND KULTUR

„Kultur macht stark“
 In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.
 Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.
 Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Neu im Programm

Nr. 242-2074
Aquarellkurs für Erwachsene

Geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene



Dieser Kurs möchte einen tieferen Einblick in die wunderschön leuchtenden Aquarellfarben und deren vielfältigen Möglichkeiten geben. Zum einen wird Basiswissen zu Aquarelltechniken (Trockentechnik,

Farbverläufe, Lasuren, Nass in Nass) Pinsel, Papiere und Farbmischungen vermittelt. Anleitungen zum Bildaufbau (Komposition) und Bildraum, spezielle Tipps zu Papieren und Darstellungstechniken folgen. Jeder Teilnehmer wird individuell beraten und unterstützt. Geduld und Ausdauer beim Üben lohnen sich. Es wird nicht nur Theorie vermittelt, sondern auch mit Musterbildern und praktischen Demonstrationen vom Dozenten. Jeder Teilnehmer darf sich frei entfalten und kann sich den Themen, Motiven und Malrichtungen widmen, die ihm gefallen. Blumen, Landschaft, Jahreszeiten etc. Und das in realistischem, impressionistischen oder expressivem Stil. Mischtechniken mit Pastell- oder Ölkreide können auch erlernt werden.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (bitte gute Qualität und wenn möglich große Näpfchen), Aquarell-Rundpinsel Größen 4, 12 und 20, ein Aquarell-Flachpinsel ca. 1 cm breit, Aquarellpapier 300g matt/ körniges Aquarellpapier kann gestellt werden, kleinerer Schwamm, 2 Wasserbehälter, Abwischtuch oder Küchenrolle

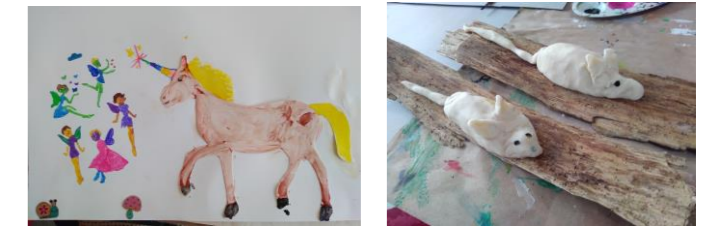
Hinweis: Aquarellfarben können auch erst nach der Information am 1. Kurstag gekauft oder erworben werden.

Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf

Zeit: **ab Freitag, 04.10.2024,**
weitere Termine **donnerstags:** 10.10., 17.10. und 24.10.2024
19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6 - 10
Kosten: 53,00 €

Neu im Programm

Nr. 242-2072
Mal- und Kreativ-Workshop für Kinder von 5 - 12 Jahren



Zwei Bilder von vielen Beispielen.

Wir malen kreativ und spielerisch mit den verschiedensten Farben (Acryl, Aquarell, Wasserfarben, Wachsmalkreide aber auch mit den schön glänzenden Encausticfarben) und den verschiedensten Techniken, wie z.B. Pinsel, Spachtel, Malerrolle und Finger. Dabei können außer Papier oder Karton auch Holz und Schieferstücke bemalt werden. Zeichnen ist mit Bleistift, Kohle und Graphit möglich.

Es gibt Knete, Sticker und weitere Bastelteile, aber es kann auch ein Zauberstab gebastelt werden.

Eigene Ideen dürfen mitgebracht werden.

Wichtig!

Bitte mitbringen: Vesper, Getränke und Kleidung - die schmutzig werden darf!

Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf

Zeit: **1. Samstag, 19.10.2024**
2. Samstag: 16.11.2024,
09:30 - 12:30 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 2 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5 - 12
Kosten: 49,00 € incl. der Materialkosten

Wieder im Programm

Nr. 242-2080 KREATIV TÖPFERN



Drehscheibe).

An zwei Samstagen werden Sie mit Lisa Danielse töpfern. Sie bietet Ihnen einen hochwertigen Töpferkurs an. Dabei lernen Sie unterschiedliche Handaufbau-Techniken kennen (ohne

Mit Plattentechnik, Daumendrucktechnik und/oder Wulsttechnik kreieren Sie Ihre eigenen Stücke per Hand. Sie entscheiden selbst was Sie gerne töpfern möchten. Modelle stehen zur Ansicht zur Verfügung.

Ein Kurs besteht immer aus 2 Terminen. Beim ersten Termin wird gemeinsam getöpft. In der Zwischenzeit wird das Werkstück zweimal gebrannt.

Nach 2 Wochen treffen wir uns zum Glasieren wieder.

Wenn der Glasurbrand fertig ist, sind die Werkstücke für die SPÜLMASCHINE und MIKROWELLEN geeignet und frostfest falls sie in den Garten sollen.



Wir verwenden ausschließlich hochwertigen Steinzeug/ Ton und exklusive Glasuren, die in Deutschland hergestellt werden.

Die Kursgebühr beinhaltet beide Termine mit einem Werkstück.

Lisa Danielse, Künstlerin
<https://www.fraeuleinvanwiesel.de/>

Zeit: 1. Samstag, 09.11.2024
2. Samstag: 30.11.2024,
09:00 - 11:00 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 2 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5 - 18
Kosten: 53,00 €

Wieder im Programm

Nr. 242-2071 KERAMIK BEMALEN



Sie haben Lust in gemütlicher und entspannter Atmosphäre Keramik zu gestalten? Super! Dann sind Sie hier genau richtig. Wir entwerfen gemeinsam Ihr neues Lieblingsstück.

Es warten eine tolle Auswahl an Rohkeramik, viele Techniken und Farben auf Sie.

Frau Danielse übernimmt im Anschluss das Brennen. So sind alle Teile später für die SPÜLMASCHINE und MIKROWELLEN geeignet.

Die Kursgebühr beinhaltet die Farben. Es kommt nur die Kosten für die Rohkeramik (ab 16.00 € - 40.00 €, je nach Größe) dazu, die Sie direkt im Kurs bei der Dozentin begleichen.

Lisa Danielse, Künstlerin
<https://www.fraeuleinvanwiesel.de/>

Zeit: Samstag, 09.11.2024,
12:00 - 14:00 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: ab 5 - 18
Kosten: 15,00 € zzgl. Rohkeramik

Neu im Programm

Nr. 242-2073 Acrylmalen- abstrakt und experimentell

Dieser Kurs möchte zur Erweckung und Entdeckung der eigenen Kreativität und zum Experimentieren anregen. Es kann nicht nur mit Acrylfarben, Wachsmalkreiden Pastell oder auch Tinte gemalt werden. Auch Strukturpaste, Marmormehl, Rost, Naturmaterialien, Bauschutt, Sande, kleine Bastelteilchen, Schmucksteine etc. können in die Bilder eingearbeitet werden.



Acrylfarben haben eine rasche Trocknungszeit und eignen sich daher gut um rasch mehrere Schichten oder Strukturen allein oder mit Farbkombinationen zu kreieren.

Allgemeine Kenntnisse der Acrylmalerei, sowie Tricks und Tipps werden vermittelt. Acrylfarben können von pastos (dickflüssiger Urform) bis recht dünn mit Wasser verdünnt aufgetragen werden. Allein das gibt schon einen großen künstlerischen Spielraum. Die Farben können mit Pinsel, Fingern, Malerrollen, verschieden Zahnpastel, Schwämmchen und vielem mehr verteilt werden. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eigenschöpferisches Arbeiten wird sehr gefördert. Musterbilder, praktische Demonstrationen und impulsgebende, individuelle Anleitung durch den Dozenten gibt es natürlich auch.

Bitte mitbringen: 6 - 8 verschiedene Acrylfarben, Größe: mindestens 75 ml Tuben, Strukturpaste, wenn möglich Leinwände- diese können auch beim Kurs erworben werden. 2 kleine Pinsel und 1 großer Rundpinsel, 1 breiter Flachpinsel (kann Kuchenpinsel sein) evtl. Gipserkelle, Brotmesser und Gabel. Große Kartons oder kräftige Papiere, wenn möglich Sand oder Naturmaterialien o.a. Ideen. Geld für die Materialkosten und ggf. Leinwände.

Die Materialkosten ergeben sich je nach Bedarf an den Kurstagen von ca. 2,00 – 4,00 €

Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf

Zeit: ab Donnerstag, 14.11.2024,
weitere Termine: 21.11 und 28.11.2024
19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 3 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6 - 8
Kosten: 40,00 € zzgl. Materialkosten

Musikalische Bildung

Nr. 242-2131 LIEDEBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK- GITARRE FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger bzw. Gitarristen mit guten Vorkenntnissen. Anhand von Liedern aus verschiedenen Stilrichtungen wird Schritt für Schritt alles Nötige für das Singen und Begleiten von Liedern vermittelt. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.



Praktische Inhalte:

- Greifen von Akkorden, Akkordwechsel
- Rhythmen, Schlag- und Dämpfetechniken
- Plektrumspiel und einfache Zupftechniken

Theoretische Inhalte:

- Tonarten, Grundakkorde mit Mollparallelen, Akkordverbindungen

Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

Michael Alföldy, Musiklehrer i.R.

Zeit: ab Donnerstag, 19.09.2024,
17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule,
Musiksaal
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 55,00 €



Nr. 242-2132
LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE FÜR FORTGESCHRITTENE

Abwechslungsreiche Repertoirearbeit in verschiedenen Stilen (z.B. Rock, Pop, Musical, Gospel, Folksong). Liedauswahl wird mit den Teilnehmern abgesprochen. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Praktische Inhalte:

- Greifen von Akkorden, auch Barré und erweiterte Akkorde, Akkordwechsel
- Schlag- und Dämpftechniken
- Plektrumspiel und einfache Zupftechniken

Theoretische Inhalte:

- Tonarten, Akkorde, Akkordverbindungen

Bitte mitbringen: Gitarre

Michael Alföldy, Musiklehrer i. R.

Zeit: ab Donnerstag, 19.09.2024, 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Musiksaal,
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 55,00 €

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS Uhingen?



GESUNDHEIT UND FITNESS

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

Nr. 242-3011- belegt
YOGA FÜR SENIOREN SOMMERKURS 1

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?

Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 10.06.2024, 08:45 - 09:45 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: max. 9
Kosten: 55,00 €

Nr. 242-3012- belegt
YOGA FÜR SENIOREN SOMMERKURS 2

Ausschreibung wie bei Kurs 08:45 Uhr

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 10.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: max. 9
Kosten: 55,00 €

Nr. 242-3013- belegt
YOGA FÜR SENIOREN SOMMERKURS 3

Ausschreibung wie bei Kurs 08:45 Uhr

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 10.06.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: max. 9
Kosten: 55,00 €

Nr. 241-3014
YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Geübt werden dynamische und statische Übungen mit besonderem Fokus auf die Achtsamkeit. Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und helfen uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber doch beweglich zu bleiben, im Innen und Außen.



Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

Zeit: ab Dienstag, 10.09.2024, 12:30 - 13:30 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 15 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 82,50 €

Nr. 242-3015
YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?

Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen. Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 23.09.2024, 08:45 - 09:45 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 9
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-3016
YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS

Ausschreibung wie bei 1. Kurs

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 23.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 9
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-3017
YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS

Ausschreibung wie bei 1. Kurs

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 23.09.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Ort: Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 9
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-3018

FASZIEN-YOGA

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist ein sanfter und besonders schonender Yoga Stil, der auf die Faszien, also auf das Bindegewebe, wirkt. Hier stehen fließende wie federnde Bewegungen bzw. Bewegungsabläufe, sanfte aber länger gehaltene Dehnungen sowie das intensive Wahrnehmen und Spüren des Körpers im Vordergrund. Das Bindegewebe erfährt so eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. Unterstützt wird die Übungspraxis durch Faszien Rollen, verschiedene Massagebälle und Schwungringe. Sequenzen zur Stressreduktion und Entspannung runden die Yogastunde ab.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 23.09.2024, 13:30 - 14:30 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Neu im Programm

Nr. 242-3019

YOGA AM MORGEN

Übungen wie der Sonnengruß (Surya Namaskar Mantra), welche den ganzen Körper aktivieren und die Energien im Körper zum Fließen bringen.



Atemübungen (Pranayamas), die bei Stressabbau helfen und bei der Erweiterung der Lungenkapazität hilfreich sind.

Diese und weitere wiederkehrende Übungsabfolgen lernen Sie gemeinsam in diesem Kurs kennen, so dass Sie diese auch zuhause umsetzen und in Ihren Alltag einbauen können.

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Yoga-Mittelstufenkenntnissen sowie für Yoga-Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und eine Decke.

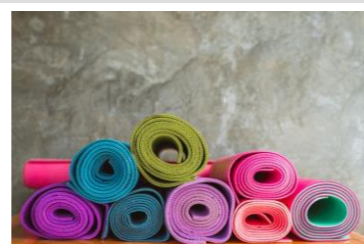
Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Dienstag, 24.09.2024, 08:15 - 09:15 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-30110

HATHA YOGA KURS

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit sich Gutes zu tun! Mit speziellen Körperhaltungen (ASANAS),



Atemübungen (PRANAYAMAS), Entspannungsübungen und Meditation (DHYANA) bringen Sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden. Durch Yoga erlangen Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und ein Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Mittwoch, 25.09.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-30112

YOGA KURS FÜR ANFÄNGER

Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte für alle, die etwas für ihren Rücken, die Schultern und die Atmung (Pranayama) machen wollen. Lerne deinen Körper und deine Bedürfnisse durch sanfte Bewegungen und Kräftigung (Asanas) kennen, für mehr Entspannung und Ruhe im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Mittwoch, 25.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-30111

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Stärkung der eigenen Regenerationskraft. Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) dehnen und stärken unseren Körper. Mit Atemübungen (Pranayama) reinigen wir unsere Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Verschiedene Entspannungstechniken helfen, unseren Körper und Geist zu regenerieren.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Donnerstag, 26.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Gymnastik/ Bewegung

Die Kurse der Volkshochschule UHINGEN sind Präventionsangebote und dienen der Vorbeugung. Bitte holen Sie bei akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat ein.



Wir suchen immer qualifizierte Kursleiter*innen im Bewegungs- Gymnastik-Bereich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich einfach bei uns, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Nr. 242-30218

ZUMBA®DONNERSTAGS

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung. Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.



Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melinda Wachter, Zumba®Trainerin

Zeit: ab Donnerstag, 19.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69
Dauer: 15 Termine
Teilnehmerzahl: ab 15 - 30
Kosten: 70,00 €

Nr. 242-30219

FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 50

Rundum fit sein, rundum fit bleiben durch:

- Muskelaufbau
- Ausdauertraining
- Gleichgewichtsübungen
- Wirbelsäulengymnastik.



Geeignet für Frauen ab 50 Jahren.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Marianne Roth, Übungsleiterin

Zeit: ab Freitag, 20.09.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: Turnhalle Holzhausen, Fichtenstraße
Dauer: 17 Termine
Teilnehmerzahl: max. 17
Kosten: 60,00 €

Nr. 242-30216
RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben.



Koordinationsübungen, sowie Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Training der Tiefenmuskulatur und Dehn- und Entspannungsübungen werden angeboten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,
 DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

Zeit: ab **Dienstag, 24.09.2024,**
 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg,
 Panoramastraße, über dem
 Uhinger Hallenbad
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 55,00 €

Nr. 242-30217
RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ausschreibung wie bei Kurs um 17:30 Uhr

Manuela Bueno-Martinez,
 DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

Zeit: ab **Dienstag, 24.09.2024,**
 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg,
 Panoramastraße, über dem
 Uhinger Hallenbad
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 55,00 €

Neu im Programm

Nr. 242-30223
HOCKERGYMNASTIK

Sitzen und Sport
 vertragen sich gut!



Wir trainieren sitzend und stehend unseren gesamten Körper. Ideal für Teilnehmer*innen die nicht knien und/oder auf der Matten liegen können. Wir steigern auch das Stehvermögen und das Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melinda Wachter, Trainerin im Fitnessbereich

Zeit: ab **Donnerstag, 26.09.2024,**
 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte
 Holzhäuser Straße, über dem
 Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Neu im Programm

Nr. 242-30224
WIRBELÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. Im Kurs trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Generell runden spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen das Programm ab.



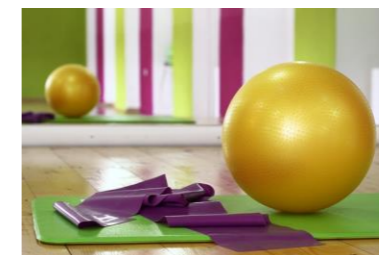
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melinda Wachter, Trainerin im Fitnessbereich

Zeit: ab **Donnerstag, 26.09.2024,**
 10:15 - 11:15 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg, Alte
 Holzhäuser Straße, über dem
 Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-30220
PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.



Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlusssentspannung.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

Zeit: ab **Freitag, 27.09.2024,**
 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg,
 Panoramastraße, über dem
 Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €

Nr. 242-30221
HIIT: SCHNELL FETT VERBRENNEN MIT INTERVALLTRAINING

Hochintensives Intervalltraining ist eine Form des Krafttrainings, das sich durch seinen geringen Trainingsumfang pro Trainingseinheit und Woche auszeichnet. Daher spricht man auch vom Ein-Satz-Training. Der Trainierende konzentriert seine gesamte Energie auf diesen einen Satz. Sie trainieren auf der Matte ohne Hilfsgeräte. Zwischen den Übungen sind immer 30 Sekunden Pause.

Das Fazit der Studie: 60 Minuten HIIT-Workout pro Woche sind genauso effektiv wie 150 Minuten Ausdauertraining. Ihre Ausdauerleistung kann somit in 15 Minuten genauso weit gesteigert werden wie bei einem einstündigen aeroben Ausdauertraining. Sie gehen an Ihr Limit um maximale Erfolge zu erzielen.

Diese Trainingsmethode lässt überschüssiges Fett schmelzen und fördert den Muskelaufbau.

Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil. Die Intensivität wird an die Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich

Zeit: ab **Freitag, 27.09.2024,**
 18:15 - 19:15 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg,
 Panoramastraße, über dem
 Uhinger Hallenbad
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 66,00 €



- Dachsanierung
- Dachgauben
- Vordächer
- Dachdeckung
- Dachfenster
- Carport
- Wärmedämmung
- Dachausbau
- Pergola

73278 Schlierbach - Tel. 07021-76389

Wieder im Programm

Nr. 242-30222 KUNG-FU SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS für Erwachsene.

Dieser Kung-Fu Stil ist ein schnelles und explosives klassisches chinesisches Kung-Fu-System. Das Beherrschen systemspezifischer Praktiken ermöglicht sich zeitnah in Konfliktsituationen behaupten zu können. Darüber hinaus ist es, wie in klassischen Kung-Fu Systemen üblich, auch eine Gesundheitslehre, in deren Bewegungen das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin auf äußerst intelligente Art und Weise integriert ist. Des Weiteren sind unter anderem die Tai - Chi Chuan sowie die Qi - Gong - Lehre integraler Bestandteil dieses Systems. Konkret besteht eine Unterrichtseinheit aus einer ausgewogenen Mischung von Belastungs- und Entlastungskomponenten. Auf ein Aufwärmtraining folgen Verteidigungs- und Angriffstechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung und der physischen Ausrichtung. Nach und nach werden die Techniken in einer der Praktizierenden angepassten Geschwindigkeit erweitert und neue hinzugefügt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen. Alter, Fitnesszustand und Geschlecht spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung und was zum Trinken.

Björn Tobias Streng, Kung-Fu Trainer

Zeit: ab **Dienstag, 24.09.2024,**
20:15 - 21:15 Uhr
Ort: VHS Raum am Haldenberg,
Panoramastraße, über dem
Uhinger Hallenbad
Dauer: 5 Termine
Teilnehmerzahl: ab 8
Kosten: 30,00 €



Alles im Wasser

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS UHINGEN, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung

Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!



Nr. 242-30210 AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik
Zeit: ab **Donnerstag, 12.09.2024,**
16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-30211 AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik
Zeit: ab **Donnerstag, 12.09.2024,**
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-30212 AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktörin
Zeit: ab **Donnerstag, 12.09.2024,**
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-30213 AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktörin
Zeit: ab **Donnerstag, 12.09.2024,**
18:50 - 19:35 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-30214 AQUA ZUMBA®

Wassergymnastik wird zur Poolparty Zumba® trifft auf Wasser und sorgt für eine Wassergymnastik der besonderen Art! Beim Aqua Zumba® wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert. Im kühlen Nass sorgt Aqua Zumba® dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Musik und Tanzelementen aus dem lateinamerikanischen Bereich hat man nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch eine effektive Fettverbrennung. Alle Körperteile werden beim lateinamerikanischen Wasser-Work-out miteinbezogen. Durch die geringere Einwirkung der Schwerkraft wird es dem Einzelnen ermöglicht, ohne Belastung von Rücken oder Gelenken, zu trainieren. Bei diesem Pool-Workout können sich selbst Anfänger so richtig gehen lassen und gleichzeitig etwas für ihre Muskeln und Fitness tun. Vor allem steht aber der Spaß im Vordergrund.

Tamara Palillo Zumba® Instructor

Zeit: ab **Mittwoch, 25.09.2024,**
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 55,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-30215 AQUA ZUMBA®

Ausschreibung wie Kurs 18:00 Uhr

Tamara Palillo Zumba® Instructor

Zeit: ab **Mittwoch, 25.09.2024,**
18:50 – 19:35 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 55,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad



SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten **wassergewöhnt** und **motiviert** sein, mit **Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen** und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. "Frosch" oder "Seepferdchen" gegen Gebühr).

Zur Info: In den Ferien finden keine Kurse statt.

Vorgaben vom Hallenbad, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

- Künftig müssen **alle Kinder** (auch unter 6 Jahren), die den Schwimmkurs besuchen, ermäßigten **Eintritt zahlen**. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben.
- Bitte **10 Minuten vor Kursbeginn** im Foyer des Hallenbades sein, so dass ein gemeinsamer Eintritt der Gruppe ca. 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn ins Hallenbad möglich ist.

- **Das Zugangstor** ist für die Kinder des Schwimmkurses und für die Eltern **offen**, Voraussetzung ist: dass die Eltern gleich wieder raus gehen, nachdem sie ihren Kindern beim Umziehen behilflich waren.
- Die Kinder sollen sich nach Möglichkeit in der **Sammelumkleidekabine umziehen**, dort werden sie (Ausgang zum Schwimmbad) von den Schwimmlehrer*innen abgeholt.
- ob Herren- oder Damensammelumkleidekabine, entscheidet sich nach dem **Geschlecht der Eltern/ Begleitperson** -in diesem Fall ist es egal, ob das Kind Junge oder Mädchen ist.

Nach Kursende werden die Kinder vom Schwimmlehrer wieder bis zur Sammelumkleidekabine gebracht. Dort können die Kinder von der Begleitperson wieder in Empfang genommen werden und bitte zügig das Hallenbad dann verlassen. Können die Kinder nicht alleine duschen, muss das leider zu Hause erfolgen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

Zusammenfassung:

- Einlass für nicht zahlende Eltern (mit Schwimmkurskind) – *die danach gleich wieder raus gehen- ist 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn – dann wird kein extra Eintritt* für die Begleitperson erhoben. (Damit der Aufenthalt der nicht zahlenden Eltern so gering wie möglich gehalten wird und Kinder nicht lange unbeaufsichtigt/ alleine in der Umkleide verbleiben.)
- **Diese Eltern dürfen dann nicht** in den Barfußbereich (nach der Umkleide) mit **Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Duschen mit **Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Schwimmhalle mit **Straßenkleidung**

Schwimmkurse Eltern die sich in der Schwimmhalle aufhalten wollen, müssen:

1. **Eintritt bezahlen** wie normale Badegäste, das bedeutet ein **Ticket am Automaten lösen und durchs Drehkreuz** gehen.
2. **Bade- oder Sportbekleidung** tragen.

Bitte helfen Sie uns, für die Schwimmkurse einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

Nr. 242-3021
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 13:30 - 14:15 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3022 belegt
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 14:15 – 15: 00Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3023 belegt
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3024 belegt
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 15:45 - 16:30 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3025 belegt
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 16:30 - 17:15 Uhr

Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3026 belegt
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3027
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

Zeit: ab Freitag, 13.09.2024, 18:00 – 18.45 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: 95,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Neu im Programm

Nr. 242-3028
AUFBAU-SCHWIMMKURS FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Dieser Kurs ist für Kinder, die ihr Seepferdchen bereits erfolgreich abgeschlossen haben. Das Ziel dieses Aufbaukurses ist die Verbesserung der technischen Fähigkeiten sowie der Ausdauer, damit die Kinder sich im Wasser sicherer fühlen und das bereits Erlernte vertiefen.

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.12.2024, 16:30 - 17:15 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 3 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 30,00 € incl. Eintritt Hallenbad

Nr. 242-3029
AUFBAU-SCHWIMMKURS FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.12.2024, 17:15 - 18:00 Uhr

Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 3 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 30,00 € incl. Eintritt Hallenbad



Kochkurse

- Hinweise für alle Kochkurse:**
- Die VHS ist Gast in der Schulküche.
 - **bitte unterstützen Sie die Kursleiterinnen beim Reinigen der Küche.**
 - bitte bringen Sie zwei Geschirrtücher, Schürze, evtl. eigene Messer, Schreibzeug und Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.
 - bitte bringen Sie sich Getränke selbst mit, falls gewünscht.
 - **Eine Abmeldung ist nur bis 5 Werktage vor dem Kurs möglich.** Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Umlagelebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.
 - in allen Kochkursen geht es nicht nur um die Zubereitung der Speisen, sondern auch um die gesunde Lebensweise sowie um die Ernährungs- und Lebensmittelkunde.

Nr. 242-3051
THAILÄNDISCHE KÜCHE

Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze der thailändischen Küche wie Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr kennen.



Lassen Sie sich mit einem original landestypischen thailändischen Menü überraschen. Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte mit Fleisch und Meeresfrüchten sowie besondere Nachspeisen.

Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 10,- und 15,- Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Bitte mitbringen: Küchentücher, Schürze, Getränke Frischhaltebox.

Veraya Keller

Zeit: **Donnerstag, 26.09.2024,**
17:45 - 21:45 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Küche,
2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 8 - 12
Kosten: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten



Neu im Programm

Nr. 242-3053 BROT BACKEN MIT DEM BÄCKERMEISTER

An diesem Tag gibt es jede Menge Infos rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Sie backen zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie mit nach Hause nehmen können. Auch lernen Sie grundsätzliche Begriffe und ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Dazu erhalten Sie Rezepte und zum Schluss des Vormittags können die ersten Produkte gemeinsam verkostet werden.



Ziel: Bewusstsein für das Backen nur mit wenigen Zutaten, Wirkung von verschiedenen Teigführungen auf Unverträglichkeiten

Inhalt: Verschiedene Getreidesorten und deren unterschiedliche Verarbeitung. Auswirkung der Fermentation auf die Verträglichkeit
Methoden: praktisches Arbeiten

Die Lebensmittelkosten betragen 15,- € und werden am Kurstag vom Dozenten eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Bitte mitbringen: Schürze, Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 15,- € mit.

Andreas Kiene, Bäckermeister

Zeit: **Samstag, 28.09.2024,**
09:00 - ca. 12:30 Uhr
Ort: Backstube in 73329 Kuchen,
Weberallee 19/1
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 6 - 8
Kosten: 30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Neu im Programm

Nr. 242-3054 SCHNUPPERKURS- KONDITOREI

Wer liebt sie nicht – die süßen Versuchungen. Wer die Schokobanane, und noch andere Leckereien wie z. B. Windbeutel, Wienerboden, Kirschfüllungen, Fruchtsahne, Himbeermouse aber auch einen veganen Schokoladenboden und vegane Waldfruchtcreme selber herstellen möchte, der lernt dies unter fachmännischer Leitung von Bäcker – und Konditormeister Andreas Kiene. An diesem Tag bekommen Sie viele Infos rund um die Herstellung der süßen Teilchen.



Die Lebensmittelkosten betragen 15,- € und werden am Kurstag vom Dozenten eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für die hergestellten Teilchen und die Materialkosten von 15,- € mit.

Andreas Kiene, Bäcker- und Konditormeister

Zeit: **Samstag, 12.10.2024,**
14:00 - ca. 17:30 Uhr
Ort: Backstube in 73329 Kuchen,
Weberallee 19/1
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 6 - 8
Kosten: 30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 242-3052 THAILÄNDISCHE KÜCHE



Ausschreibung wie im Kurs am 26.09.2024

Veraya Keller

Zeit: **Donnerstag, 24.10.2024,**
17:45 - 21:45 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Küche,
2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 8 - 12
Kosten: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Neu im Programm

Nr. 242-3056 KULINARISCHER STREIFZUG DURCH DIE TÜRKISCHE KÜCHE

Wir kochen an diesem Abend Gerichte, die Sie vielleicht schon aus dem Urlaub kennen. Lassen Sie sich begeistern von den leckeren Gewürzen, Reis- und Gemüsegerichten(mit und ohne Fleisch). Mit türkischen Süßspeisen lassen wir den Abend ausklingen. Im Kurs werden türkische Spezialitäten gekocht, basierend auf den Zutaten wie Minze, Thymian, Joghurt, Zucchini, Auberginen, Pistazien, Schafkäse, Rindfleisch usw.



Die Lebensmittelkosten betragen ca. 15,- € und werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Dosen für die Reste.

Iris Eraydin-Rossmann

Zeit: **Donnerstag, 10.10.2024,**
17:45 - 21:45 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Küche,
2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 8 - 12
Kosten: 18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Neu im Programm

Nr. 242-3058 WEIHNACHTSBÄCKEREI

Die Weihnachtsbäckerei hat Tradition und diese behalten wir auch bei. Trotzdem möchte ich Sie an diesem Abend gerne mit neu interpretieren Klassikern überraschen.



Sie werden eine sehr große Auswahl mitnehmen können und ihre Familie mit Sicherheit begeistern.

Die Lebensmittelkosten betragen ca. 15,- € und werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Dosen für die Reste.

Iris Eraydin-Rossmann

Zeit: **Donnerstag, 28.11.2024,**
18:00 - 22:00 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Küche,
2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 8 - 12
Kosten: 18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr.242-3055 LIEBEVOLL SELBSTGEMACHTE WEIHNACHTSGESCHENK-IDEEN AUS DER KÜCHE

An diesem Abende duftet es nach feiner Schokolade, Vanille, herrlichen Nüssen, winterlichen Gewürzen, Zimt und Zucker. Wer kann da schon nein sagen?

Aus diesen und weiteren Zutaten werden wir edle Gewürz-Kreationen, leckere Winter-Naschereien, genussvolle Brotaufstriche und duftende Teemischungen zaubern.

Diese Küchenschmankerl erfreut jeden Gaumen!

Gemeinsam werden wir in gemütlicher Runde 4-5 köstliche Geschenk-Kreationen aus der Küche zaubern und liebevoll verpacken. Natürlich werden wir auch von unseren Weihnachtsleckereien naschen und den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren!

Bitte mitbringen: Getränk, Tasche für die Geschenke, Gläser mit Schraubdeckel und Frischhaltedosen, Schürze und Geschirrtücher.

Die Material- und Lebensmittelkosten betragen zwischen 10,- und 12,- € und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Tina Harder-Maximini, Ernährungs- und Diätberaterin

Zeit: **Donnerstag, 21.11.2024,**
18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Küche,
2. Stock, Alte Holzhäuser Straße
20
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 5 - 7
Kosten: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Neu im Programm

Nr. 242-3057 TÜRKISCHES FRÜHSTÜCK

An diesem Vormittag kochen wir original türkischen Tee und Sesamkringel, Teigaschen, Brot und Schafkäseröllchen herstellen, da in der Türkei das meiste Brot weltweit, nicht nur zum Frühstück gegessen wird. Lassen Sie sich mit weiteren Köstlichkeiten, wie Eierspeisen an diesem Samstag überraschen.



Laktosefrei kann bei Vorabinformation berücksichtigt werden.

Die Lebensmittelkosten betragen ca. 15,- € und werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Dosen für die Reste.

Iris Eraydin-Rossmann

Zeit: **Samstag, 08.02.2025,**
09:30 - 12:30 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, Küche,
2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: 8 - 12
Kosten: 18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

SPRACHEN

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Gebührenordnung Sprachkurse

Ein Sprachkurs kostet, soweit im Programm nicht anders angegeben, bei einer **Mindestbelegung** von 10 Teilnehmern (TN) je Kurs (90 Minuten) und

	15 Termine	12 Termine	10 Termine
	69,00€	59,00 €	49,00 € mit dem Bäckermeister
Für Kurse mit weniger als 10 TN gelten folgende Gebühren für			
	15 Termine	12 Termine	10 Termine
9 TN	77,00	66,00	55,00 €
8 TN	86,00	74,00	61,00 €
7 TN	98,00	84,00	70,00 €
6 TN	114,00	97,00	81,00 €
5 TN	136,00	116,00	96,00 €
4 TN	167,00	134,00	112,00 €

Englisch

Nr. 242-4062 ENGLISCHTREFF

Ein Kurs für Teilnehmer, die sich auf Englisch unterhalten können und ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen. In einer sehr netten Runde diskutieren wir über interessante Themen, lesen Zeitungsartikel, üben das Hörverstehen, schauen ab und zu englischsprachige Filme an und erweitern Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.

Renate Seelig

Zeit: **ab Montag, 23.09.2024,**
18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 97,00 €

Nr. 242-4063 BRUSH UP B1 Fortsetzungskurs VERTIEFEN SIE IHRE ENGLISCH- KENNTNISSE!

Sprachen, die zwar gelernt, aber nicht regelmäßig angewendet wurden und werden, geraten leicht und schnell in Vergessenheit. Mit den aktuellen und interessanten Inhalten im Lehrbuch, die zum Sprechen und Diskutieren anregen, soll dem entgegengewirkt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Lehrbuch:
Brush up B1 (Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-002937-2).

Christine Wolf-Andrew

Zeit: **ab Dienstag, 24.09.2024,**
10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 4
Kosten: 134,00 €



Wir suchen immer qualifizierte Kursleiter*innen im Sprach-Bereich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich einfach bei uns, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Italienisch

Neu im Programm

Nr. 242-4091 ITALIENISCH ANFÄNGER-KURS

ohne Vorkenntnisse.
Italien ist eines der beliebtesten Reiseziele in Europa. Wir führen Sie ein, im Urlaub einfache Gespräche zu führen um sich verständigen zu können.

Die Anschaffung eines entsprechenden Lehrbuchs wird mit der Dozentin abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anita Messerschmidt

Zeit: **ab Freitag, 27.09.2024,**
08:30 - 10:00 Uhr
Ort: Bücherei im Berchtoldshof-
Brunnenstube, Friedrichstraße 2
Dauer: 9 Termine
Teilnehmerzahl: ab 4
Kosten: 101,00 €



Nr. 242-5011 TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER Alle tun es - aber kaum einer macht es richtig!

Ihr alle sitzt viele Stunden am PC, um Hausaufgaben, Referate und Präsentationen schneller einzugeben und schöner darzustellen. Auch die meisten Erwachsenen benutzen täglich den PC.



Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit 10 Fingern blind beherrscht und unnütze Zeit damit verbringt, die richtigen Tasten zu suchen. Wenn Du

Fußball oder ein Instrument spielst, willst Du das ja auch gut können, damit es Spaß macht.

Viele sind davon überzeugt, dass man mit zwei oder drei Fingern genauso schnell schreibt wie mit 10 Fingern.

- Mit **zwei oder drei Fingern** tippst Du etwa **15 Wörter pro Minute**.
- (Damit bist Du übrigens genauso langsam wie mit einem Kugelschreiber.)
- Mit **10 Fingern** bist Du **mindestens doppelt so schnell!**
...und das lässt sich noch um ein Vielfaches steigern!

Die Frage ist: Warum lernen dann so wenige das 10-Finger-System? Ganz einfach, weil es **normalerweise 30 - 40 Stunden** dauert, bis man es richtig kann und das ist langweilig.

Deshalb wurde dieses System entwickelt.

Du lernst, wie Du mit 10 Fingern blind tippst - und zwar in nur **4 Doppelstunden!** Die Methode ist sehr abwechslungsreich, passt für alle Lerntypen und macht Laune. Wenn Du dazu jeden Tag etwa 15 Minuten trainiert, steigert Du Dein Tempo sehr schnell.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch: **Tastatschreiben – heute Bilder – Normen – Tasten** – nach neuer DIN 5008 vom Herdt-Verlag.

Dieses Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Patricia Lippmann

Zeit: ab **Mittwoch, 09.10.2024**,
weitere Termine: 16.10./ 23.10./ 06.11.2024
14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule
Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 60,00 € incl. Kursbuch

Nr. 242-5012
TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER
Ausschreibung wie Kurs 242-5011

Patricia Lippmann

Zeit: ab **Mittwoch, 09.10.2024**,
weitere Termine: 16.10./ 23.10./ 06.11.2024
16:15 - 18:15 Uhr
Ort: Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule
Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten: 60,00 € incl. Kursbuch

EDV, Naturwissenschaften, Technik

Die **EDV-Schulungen** werden mit dem **Betriebssystem Windows 10** und dem **Anwendungsprogramm Office 2019** durchgeführt.

Nr. 242-5013
MICROSOFT EXCEL MODUL 1 – GRUNDLAGEN

Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation.

Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Kursinhalt:

Kursinhalt:

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
- Einblick in die Tabellengestaltung (Schriftart, Rahmen, Ausrichtung usw.)
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen

Voraussetzungen: Keine bis geringe Kenntnisse

Rainer Holzner

Zeit: ab **Montag, 30.09.2024**,
weitere Termine: 07.10., 14.10., 21.10.2024

Ort: 18:00 – 20:30 Uhr
Uhingen, Haldenberg
Realschule, PC Raum, Alte
Holzhäuser Str. 20, 2. Stock,
Uhingen
Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 82,00 €

Nr. 242-5014
MICROSOFT EXCEL MODUL 1 – GRUNDLAGEN

Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation.

Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Kursinhalt:



Kursinhalt:

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
- Einblick in die Tabellengestaltung (Schriftart, Rahmen, Ausrichtung usw.)
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen

Voraussetzungen: Keine bis geringe Kenntnisse

Rainer Holzner

Zeit: ab **Montag, 13.01.2025**,
weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02.2025

Ort: 18:00 – 20:30 Uhr
Uhingen, Haldenberg
Realschule, PC Raum, Alte
Holzhäuser Str. 20, 2. Stock,
Uhingen

Dauer: 4 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 82,00 €

Nr. 242-5015
MICROSOFT EXCEL MODUL 2 – FORMELN UND FUNKTIONEN

Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen.

In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Im Kurs können Sie das Erlernte gleich üben. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

=SUMME(C4:C54)	
C	D
Einnahmen	12.550,00 €
Ausgaben	10.923,42 €
543,34 €	4.678,32 €

Kursinhalt:

- Kurze Wiederholung der Grundlagen zu Formeln und Funktionen
- Absoluter und relativer Bezug von Formeln
- Prozentrechnen
- Ausgewählte Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWER; WENN, SVERWEIS)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme Modul 1

Rainer Holzner

Zeit: ab **Montag, 11.11.2024**,
weiterer Termin: 18.11.2024

Ort: 18:00 - 20:30 Uhr
Uhingen, Haldenberg
Realschule, PC Raum, Alte
Holzhäuser Str. 20, 2. Stock,
Uhingen

Dauer: 2 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 41,00 €

Nr. 242-5016
MICROSOFT EXCEL MODUL 3 - TABELLENGESTALTUNG

Der Aufbaukurs beschäftigt sich mit dem Thema Gestaltung von Listen und Tabellen. Texte und Zahlen können Sie durch verschiedene Mittel (Schriftfarbe, Schriftart, Gestaltung im Fett- oder Kursivdruck) hervorheben.

Jahresübersicht		
2024	1. Quartal	2. Q.
Kaiser	300	250
Müller	150	190
Jung	200	220
Meyer	190	200
Schneider	240	200

Tabellen werden oft erst richtig eindrucksvoll, wenn man Zellbereichen oder der gesamten Tabelle Rahmen zuweist. Rahmen unterteilen die Tabelle optisch und lenken so den Blick auf die Zusammenhänge, die Sie mit der Tabelle verdeutlichen möchte.

Kursinhalt:

- Grundlagen zur Tabellengestaltung
- Schriftformatierung
- Ausrichtung von Zellinhalten (Textsteuerung)
- Rahmen (Art, Farbe, ...)

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme am Excel Modul 1

Rainer Holzner

Zeit: ab **Montag, 02.12.2024**,
weiterer Termin: 09.12.2024

Ort: 18:00 - 20:00 Uhr
Haldenberg Realschule, PC
Raum, Alte Holzhäuser Str., 20,
2. Stock, Uhingen

Dauer: 2 Termine
Teilnehmerzahl: ab 6
Kosten: 40,00 €

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse

VHS-Kooperation Uhingen/ Ebersbach

Die Volkshochschulen Ebersbach, Schlierbach und Uhingen haben im Mai 2022 einen gemeinsamen Qualitätsentwicklungsprozess durchgeführt und sind dadurch nach ZBQ zertifiziert worden. Eine der Maßnahmen aus diesem Prozess sind gemeinsame Kooperationskurse in Bereichen, in denen spezielle räumliche Voraussetzungen nötig sind, die aufwendig zu organisieren und durchzuführen sind und in Nischenbereichen, in denen durch die Bewerbung in allen drei Kommunen genügend Teilnehmer*innen gewonnen werden können. Dadurch entsteht ein umfangreicheres und interessanteres Angebot.

Ebersbach SMARTPHONE FÜR NEULINGE

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne benutzen? Die Unsicherheit mit diesen Geräten ist aber oft groß. Was darf man anklicken und was lieber nicht? Lernen Sie es zu bedienen und nutzen Sie die immensen Vorteile dieser Geräte.

Wir arbeiten ohne Hektik und probieren alles gleich am eigenen Handy aus.

Inhalte: Grundsätzliche Bedienung und wichtige Funktionen, Verbindung ins Internet herstellen und Kostenfallen vermeiden, Kontakt-Adressen verwalten, Fotografieren, Apps runterladen und alles Wissenswerte dazu.

Der Kurs ist für **alle Android-Nutzer** ohne Vorkenntnisse geeignet.

Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein.

Bitte mitbringen: eigenes Gerät und Ladekabel. (**Android-System**)

Patricia Lippmann

Zeit: ab Montag, 23.09.2024,
09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Haus Filsblick, Albstr. 4,
Ebersbach
Dauer: 2 Termine
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 64.00 €

Ebersbach WIE GEHT DAS MIT DEM "ANMELDEN" IM INTERNET?

Brauchen Sie nicht? - Die Welt dreht sich heute online und Ihr Nutzen ist riesengroß!

Die Zeit, in der Sie alles "vor Ort" erledigen konnten, geht mit großen Schritten dem Ende entgegen. Es ist keine

Frage mehr, ob Sie sich wo anmelden sollten, sondern nur noch wie Sie das sicher und einfach hinkommen. Wenn Sie heute mal kurz eine telefonische Auskunft haben möchten, hängen Sie stundenlang in Warteschleifen. Online haben Sie meistens in kurzer Zeit eine schriftliche Antwort auf Ihr Anliegen. Belege, Atteste, Anträge bei Krankenkassen und Versicherungen reichen Sie über das Internet ein. Sie sammeln Rabatt-Punkte bei Aldi und Lidl, wechseln den Stromanbieter, lassen sich Ihr Blutdruck-Rezept aufs Handy schicken, erledigen Ihre Bankeschäfte online, nutzen tolle Apps zum Wandern und Radfahren oder finden Gleichgesinnte für Ihre Hobbies und Interessen.

Die Unwissenheit und Angst, die Sie seither vielleicht davon abgehalten hat, sich irgendwo anzumelden, will ich Ihnen nehmen. Wir erstellen zusammen ein Benutzerkonto und klären alle Ihre Fragen dazu.

Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.

Patricia Lippmann

Zeit: Montag, 07.10.2024,
09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Haus Filsblick, Albstr. 4,
Ebersbach
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 32.00 €

Ebersbach KOMOOT- NAVIGATION FÜR FUßGÄNGER UND RADFAHRER

Das Smartphone in der Jackentasche oder am Fahrradlenker und los geht's. Planen Sie Ihre eigene Route oder lassen Sie sich inspirieren von bebilderten Tourenbeschreibungen. Höhenmeter und Wegbeschreibungen sind im Vorfeld bekannt. Viele Bilder machen Lust auf die Tour. Auch Einkehrmöglichkeiten und sonstige Highlights an der Strecke lassen sich planen.

Wir installieren die App, melden uns an und los geht's. Dazu sollten Sie Ihre Mails empfangen können. Für die praktische Umsetzung, können wir, wenn Sie Lust haben, noch eine eigene kleine Route im Außenbereich ablaufen.

Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.

Patricia Lippmann

Zeit: Montag, 14.10.2024,
09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Haus Filsblick, Albstr. 4,
Ebersbach
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 32.00 €

Ebersbach ONLINEBANKING - DIE BANK, DIE DURCHGEHEND GEÖFFNET HAT

Immer mehr Bankfilialen vor Ort schließen oder sie sind nur noch wenige Stunden in der Woche geöffnet. Ihre Internet-Filiale ist an 24 Stunden täglich für Sie da! Sie könnten Überweisungen in Ruhe zuhause erledigen oder Kontobewegungen zu jeder Zeit nachvollziehen. Das entspannt ungemein.

Sie würden das Onlinebanking gerne nutzen, trauen sich aber nicht, weil Sie die Zusammenhänge nicht verstehen? Sie fragen sich, wie sicher das alles ist? Was man dazu benötigen würde oder wie das überhaupt alles einzurichten geht? Am Beispiel eines Demo-Kontos werden wir eine Internetfiliale besuchen und uns anschauen, was dort alles möglich ist. Bringen Sie gerne viele Fragen mit!

Android, iOS (Apple) oder Laptop - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.

Patricia Lippmann

Zeit: Montag, 21.10.2024,
09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Haus Filsblick, Albstr. 4,
Ebersbach
Dauer: 1 Termin
Teilnehmerzahl: ab 5
Kosten: 32.00 €

Anmeldungen direkt bei der VHS Ebersbach
Tel: 07163/ 161 114



Semester 2/2024



**Ebersbach
an der Fils**

Leitung Stadtbibliothek & VHS:
Dr. Claudia Stehr

Geschäftsstelle:
Marktplatz 1
73061 Ebersbach an der Fils
Telefon: 07163/161-161
Telefax: 07163/161-286-160
e-Mail: stehr@stadt.ebersbach.de
Internet: www.ebersbach.de

Öffnungszeiten:
Montag 7.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag 8.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr
Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung ab sofort:
persönlich, telefonisch, schriftlich,
per Fax oder E-mail unter Angabe
der Adresse und Bankverbindung
mit IBAN und BIC.
Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen
möglich.
Beachten Sie auch die Ankündigungen
in der Tagespresse und in den amt-
lichen Mitteilungen der Stadtver-
waltung.

Sie erhalten keine schriftliche
Anmeldebestätigung.

Sie werden informiert wenn

- der Kurs bereits belegt ist
- der Termin geändert wurde
- der Kurs ausfällt

Einzelveranstaltungen Exkursionen

**Enzähltheater
im Ebersbacher Bahnhof**

**Bücher
family tun
Gutes**
in Kooperation mit der
VHS Ebersbach

www.buecher-tun-gutes.de

Bestimmer sein
Wie Elvis die Demokratie erfand
Bilderbuchgeschichten

**Mittwoch
02.10.2024**
um 16:30 Uhr

Für kleine Lesemäuse
ab 4 Jahren
Eintritt frei

Bücher tun Gutes e.V. Ebersbach | Laden am Bahnhof, Bahnhofsallee | 73061 Ebersbach an der Fils

**Neuerscheinungen
im Ebersbacher Bahnhof**

**Bücher
family tun
Gutes**
in Kooperation mit der
VHS Ebersbach

www.buecher-tun-gutes.de

Ebersbacher Buchherbst 2024
Literarische Neuerscheinungen präsentiert von
Christel Freitag und Rudolf Guckelsberger

**Mittwoch
27. November '24
ab 18:00 Uhr
im Laden im Bahnhof**

Büchertisch der Buchhandlung Schmid
mit den vorgestellten Büchern,
Eintritt frei, Spenden willkommen

Bücher tun Gutes e.V. Ebersbach | Laden am Bahnhof, Bahnhofsallee | 73061 Ebersbach an der Fils

E 10501 Mit offenen Augen und ganz Ohr - Konzentra- tions- und Achtsamkeitsworkshop (Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren)

Die täglichen Anforderungen an uns sind sehr hoch, im privaten wie im beruflichen Umfeld. Auch Kinder spüren dies und zeigen mitunter schon deutliche Anzeichen von Stresssymptomen. Bereits im Grundschulalter ist es vielen nicht mehr möglich sich zu entspannen oder sich auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren.

Leistungsdruck in der Schule, das tägliche Vergleichen mit den Klassenkameraden, Freunden und Geschwistern, Freizeitstress durch Hobbys, die Schnellebigkeit der Gesellschaft, Medienkonsum und zahlreiche äußere Reize sind nur einige Faktoren, die dies begünstigen.

In diesem Eltern-Kind-Workshop zum Thema Konzentration und Achtsamkeit (Dauer 90 Minuten) wird die Bedeutung von Achtsamkeit erklärt und welche unterschiedliche Kompetenzen Kinder brauchen um zur Ruhe zu kommen. Aber auch, wie man als Eltern und Familie das Kind auf diesem Weg optimal unterstützen kann.

Die Teilnehmer erfahren nicht nur theoretisch, sondern vor allem in vielen praktischen Übungen, die sich auch zu Hause gut umsetzen lassen, wie sie besser auf ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse reagieren können, sowie besser auf sich selbst, auf ihre Mitmenschen und ihre Umwelt achten können.

Für alle Interessierten wird es auch weiterführende Angebote zu diesem Thema geben.



Karina Mammel, Lerncoach, Evolutionspädagogin

Samstag, 26. Oktober 2024, 9:30 - 11:00 Uhr
Workshop: 20,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, je weiteres Kind zusätzlich 5 €
Haus Filsblick, Albstraße 4

E 30156

Hypnose – Heilmethode oder Hokuspokus?

Bernd Ludwig,
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)

Kein wissenschaftlich anerkanntes therapeutisches Heilverfahren hat einen so ambivalenten Ruf wie die medizinische Hypnose. Dabei wurde die Hypnotherapie in Deutschland vom „Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie“ bereits im Jahr 2006 als Psychotherapiemethode im Sinne (von § 11) des Psychotherapeutengesetzes anerkannt.

Maßgeblich beteiligt an den Bedenken sind Berichte über Showhypnotiseure, die ihre „Opfer“ wie ferngesteuert darstellen und häufig der Lächerlichkeit preisgeben.

Die Gründe für die Vorbehalte liegen also auf der Hand: Klienten bzw. Patienten haben Bedenken bis hin zu ganz konkreten Ängsten, dass sie in der Hypnose einem wildfremden Menschen ausgeliefert sind und keinerlei Kontrolle über die Situation haben.

Das hat die Konsequenz, dass viele Menschen die Hypnose überhaupt nicht als Heilverfahren in Erwägung ziehen. Und das ist schade; denn: Die Medizinische Hypnose hat eine richtig gute Kraft und ist ein regelrechter Katalysator bei der Bewältigung von vielen belastenden Lebenssituationen (emotionaler Stress, Burnout) bis hin zu ganz konkreten Krankheitsbildern, wie z.B. Angststörungen.

Bernd Ludwig ist Kriminalhauptkommissar (a.D.) und Heilpraktiker für Psychotherapie mit Praxis in Eislingen. Er möchte in seinem Workshop mit den bestehenden Vorurteilen aufräumen und die Hypnotherapie als anerkannte therapeutische Heilmethode vorstellen. Die Teilnehmer werden etwas über Geschichte und Entwicklung der Hypnose erfahren. Außerdem: Was geschieht überhaupt in der Hypnose? Wer ist hypnotisierbar? In welchen Fällen empfiehlt sich Hypnose als Therapieform - in welchen Fällen gerade nicht (sogenannte „Kontraindikationen“)?

Die Workshopteilnehmer werden eigene Erfahrungen sammeln mit ganz kleinen hypnotischen Übungen. Als Abschluss des Abends ist eine Entspannungshypnose vorgesehen. Dabei werden die Teilnehmer feststellen, dass sie zu jeder Zeit die Kontrolle über die Situation haben.

Bernd Ludwig, Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)

Mittwoch, 22. Januar 2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 15,00 €
Haus Filsblick, Albstraße 4

E 30150

Orthopädische Hausapotheke – von der Hüfte bis zum Zeh

Hüft- oder Knieschmerzen, Hallux Valgus und Fersensporn – die moderne Medizin bietet viele Möglichkeiten zur Behandlung und Lösung des Problems. Aber reicht es aus um die Gesundheit wiederherzustellen? Muss es wirklich eine Operation sein? Welche Wahlmöglichkeiten bieten sich dem Patienten um das Schmerzgeschehen zu verbessern oder gar schmerzfrei zu werden? Was kann er im Zeitalter von Do-It-Yourself selbst dazu beitragen? Welche Alternativen oder begleitende Unterstützung bietet die Naturheilkunde in diesen und anderen Fällen?



Jürgen Wegner,
Dipl.-Ing./Heilpraktiker

Der Vortrag soll Möglichkeiten aufzeigen, mit denen Schulmedizin, Naturheilkunde und vor allem der Patient selbst gemeinsam oder jedes für sich zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit beitragen können.

Referent: **Jürgen Wegner,** Dipl.-Ing./Heilpraktiker

Dienstag, 22. Oktober, 18:30 - 20:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 15,00 €
Haus Filsblick, Albstraße 4

E 30551 und E 30552

Pilze sammeln und bestimmen

Sie werden von Herrn Draxler, Pilzsachverständiger DGFM, begrüßt und bei einem Spaziergang durch ein geeignetes Waldstück ausführlich informiert über essbare und nicht essbare Pilze und den Umgang mit beiden. Die Pilzführung findet bei jedem Wetter statt, sorgen Sie bitte für wettergerechte Kleidung. Herr Draxler wird das Gebiet sorgfältig entsprechend der Wetterentwicklung über die Sommermonate auswählen, kann Ihnen jedoch keine Garantie geben, dass Sie anschließend mit gut gefülltem Korb fürs Abendessen nach Hause kehren. Jede Menge Pilzwissen werden Sie jedoch auf jeden Fall mitbringen, so dass sich die Teilnahme an der Pilzführung für Sie auf jeden Fall lohnen wird!



Fotoquelle: Adobe

Volker Draxler, Pilzsachverständiger DGFM

Kurs 30551: Freitag, 11. Oktober, 13:30 - 16:30 Uhr
Kurs 30552: Samstag, 26. Oktober, 13:30 - 16:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 26,50 €
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

E 50157

Sicherheit im Internet

Hackerangriffe, Datenverlust, Phishing-Versuche – diese Themen werden leider immer aktueller. Ständig hört man von großen Firmen, die davon betroffen sind, aber auch Privatpersonen sind nicht ausgenommen. Die Bedrohungen sind allgegenwärtig und können schwerwiegende Konsequenzen haben. Doch wie können Sie sich und Ihre Daten schützen?

In diesem Kurs werden wir die einfachsten Methoden mit dem größten Erfolg besprechen, damit Sie sich sicher im digitalen Raum bewegen können. Sie werden lernen, was die Gefahren sind, wie Sie damit umgehen und was im Ernstfall zu tun ist. Darüber hinaus werden wir Ihnen praktische Tipps und Tools an die Hand geben, um Ihre Online-Sicherheit zu erhöhen.

Sehr gerne dürfen Sie Ihre Fragen mitbringen, denn der Austausch und die Klärung Ihrer individuellen Anliegen stehen bei uns im Vordergrund. Gemeinsam finden wir

Lösungen, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Benita Trischler, Fachinformatikerin für Systemintegration in Ausbildung

Mittwoch, 9. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 15,00 €
Raichberg Realschule EDV-Raum EG
Bünzwanger Straße 35

Junge VHS

E 50158

Sicherheit im Internet – für Jugendliche (14 – 18 Jahre)

Bist du viel im Internet unterwegs und möchtest herausfinden, ob du schlauer als ein Hacker bist? Dann bist du hier genau richtig!

Dieser Kurs bietet dir das Wissen, um dich effektiv vor Hackerangriffen zu schützen. Von einfachen Schritten bis zu fortgeschrittenen Techniken. Ich zeige dir alles, was du wissen musst, um sicher im Netz zu sein.

Du wirst lernen, wie du verdächtige Aktivitäten erkennst, deine Passwörter sicher verwaltest und deine Privatsphäre schützt. Aber das ist noch nicht alles! Ich gebe dir auch Einblicke in die Welt der Cyberkriminalität, damit du verstehst, wie Hacker vorgehen und wie du dich dagegen wehren kannst.

Ich freue mich auf dich und deine Fragen!



Foto-Quelle: Claudia Stehr

Benita Trischler, Fachinformatikerin für Systemintegration in Ausbildung

Mittwoch, 23. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 15,00 €
Raichberg Realschule EDV-Raum EG
Bünzwanger Straße 35

E 50159

Sicherheit im Internet – für Kinder (8-13 J.)

Böse Leute im Internet, Daten, die verschwinden, und gemeine Tricks - das klingt vielleicht unheimlich, aber es ist wichtig, dass du darüber Bescheid weißt. Nicht nur große Firmen, sondern auch Kinder wie du können betroffen sein. Aber keine Sorge, es gibt einfache Wege, wie du dich schützen kannst!

In diesem Kurs lernst du, wie du sicher im Internet unterwegs bist. Ich zeige dir, welche Gefahren es gibt und wie du sie erkennst. Außerdem erfährst du, was du tun kannst, wenn mal etwas schiefgeht. Ich erkläre alles so, dass es leicht zu verstehen ist und du ganz einfach mitmachen kannst.

Du kannst auch gerne deine eigenen Fragen mitbringen. Ich freue mich darauf, dir alles zu erklären und dir zu helfen, sicher im Internet zu surfen. Gemeinsam finden wir Lösungen, damit du dich im Netz sicher fühlst!



Benita Trischler, Fachinformatikerin für Systemintegration in Ausbildung

Mittwoch, 16. Oktober, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €
Raichberg Realschule EDV-Raum EG
Bünzwanger Straße 35

Gesellschaft

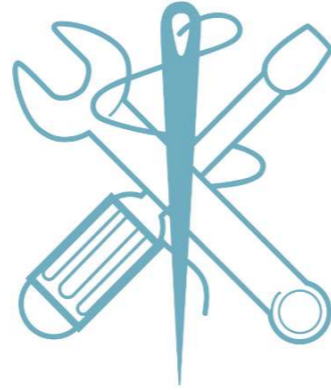


E 10452

Reparieren anstatt wegwerfen - Repair-Café "die mitmacherei"

Unter diesem Motto gibt es innerhalb der VHS ab 2024 ein eigenständiges Kursprogramm zu den Themen Nachhaltigkeit, Reparieren und Mitarbeiten.

Die mitmacherei basiert auf einer Initiative, welche unter dem Namen Repair-Café im Jahr 2007 in den Niederlanden entstanden ist.

**Was ist ein Repair-Café bzw. die mitmacherei?**

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Besucher alleine oder gemeinsam mit anderen ihre defekten Dinge reparieren. An den Orten, an denen das Repair Café stattfindet, ist Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen vorhanden. Zum Beispiel für Kleidung, Möbel, technische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr. Auch sind kundige, ehrenamtliche Helfer anwesend, die Reparaturkenntnisse und –fertigkeiten auf verschiedenen Gebieten mitbringen. Nur kostenpflichtige Ersatzteile muss der Besucher selbst kaufen.

Wie funktioniert das?

Besucher bringen maximal einen defekten Gegenstand von zu Hause mit. Im Repair-Café machen sie sich gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Helfer oder einer Helferin an die Arbeit. Man kann dort immer eine Menge lernen. Wer nichts zu reparieren oder zwei linke Hände hat, nimmt sich ein Getränk, eine Tasse Kaffee oder Tee und einen Kuchen. Oder hilft jemand anderem bei der Reparatur. Auf dem Lesetisch liegen verschiedene Bücher und Zeitschriften zum Thema Reparatur, Nachhaltigkeit und Heimwerken – immer gut als Inspirationsquelle. Das alles ist kostenfrei – eine Spende ist herzlich willkommen! Davon werden die laufenden Kosten, Werkzeuge und Verbrauchsmaterial finanziert.

Warum machen wir das?

Wir werfen - nicht nur - in Deutschland Unmengen weg. Die Müllberge und Schrottexporte wachsen bedrohlich. Das Repair-Café will das verändern! Es will Wissen erhalten und verbreiten, wie man schraubt, leimt, lötet, klebt ... Vor dem Wegwerfen sollte grundsätzlich der Reparaturversuch stehen. Im Repair Café erhält der Besucher Orientierungswissen über gute oder mangelhafte Qualität, das ihm beim nächsten notwendigen Einkauf hilft, kein billiges Einwegprodukt, sondern ein langlebiges und reparaturfreundliches Produkt zu wählen.

Anmeldung: Details über den Anmeldeprozess entnehmen Sie dem aktuellen Amtsblatt der Stadt
Adresse: Seminarräume hinter der Kirche, Gebäude Stadtbibliothek, Kirchbergstrasse 2, 73061 Ebersbach an der Fils

Verantwortlich: Helmut Benke, Ulrich Fischer, Martin Ruoff, Roger Zimmermann
Mehr Infos: www.reparatur-initiativen.de/mitmacherei

Email: repaircafe-ebersbach@gmx.de
Tel. 0151 1265 0582
Webseite: www.repaircafe-ebersbach.de

Termine:

14.09.2024	Repair-Café	14:00 bis 17:00 Uhr
09.11.2024	Repair-Café	14:00 bis 17:00 Uhr
18.01.2025	Repair-Café	14:00 bis 17:00 Uhr

Seminarräume im Kirchberg (Stadtbibliothek) Kirchbergstraße 2

E 10451

Klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Zum Thema ist sowohl ein Impulsvortrag von Herrn Bareis geplant, Herr Dieter Bareis ist Vorsitzender Schule und Umwelt am FPGZ e.V. und Koordinator Klima und Umweltbündnis Stuttgart. Ergänzt werden soll dieser Vortragsabend um weitere Informationsabende zum Thema Klimawandel, wie etwa bauliche Maßnahmen, Maßnahmen zum Gesundheitsschutz usw.



Foto-Quelle: Claudia Stehr

Dozent: Dieter Bareis, Vorsitzender Schule und Umwelt am FPGZ e.V. und Koordinator Klima und Umweltbündnis Stuttgart

Voraussichtlich am 9. oder 10. Oktober ab 19 Uhr
Bitte verfolgen Sie unsere Aushänge und unsere Informationen auf der Webseite.

Rathaus Ebersbach, Bürger- und Ratssaal

**Vorträge rund ums Energiesparen, Heizen und erneuerbare Energien**

Online- und Präsenz-Informationsveranstaltungen

Sie wollen Ihr Haus sanieren, planen die Installation einer PV-Anlage oder wollen Ihre Heizung tauschen? Kostenlose und neutrale Informationsveranstaltungen rund um die Themen Energie, Heizung und Solar bietet die Energieagentur Landkreis Göppingen regelmäßig online und in Präsenz an. Aktuelle Termine finden Sie unter: klimaschutz-goepingen.de/veranstaltungen.

Auch in diesem Semester finden wieder informative Veranstaltungen der Energieagentur des Landkreises Göppingen statt. Bei Redaktionsschluss des Programmheftes standen die Termine noch nicht fest. Wir werden aber im Stadtblatt, auf der Ebersbacher Facebook-Seite und auf der Homepage die Veranstaltungen bewerben, sobald Näheres bekannt ist.



Über den QR-Code kommen Sie direkt auf die Seite mit Veranstaltungen der Energieagentur des Landkreises Göppingen, die ständig aktualisiert wird.

Die Energieagentur Landkreis Göppingen ist die neutrale und unabhängige Anlaufstelle für sämtliche Energiefragen im Landkreis Göppingen. Als gemeinnützige Einrichtung arbeitet sie nicht gewinnorientiert und berät und begleitet seit 2010 Bürger*innen, Unternehmen und Kommunen bei der Umsetzung von Energie- und Klimaschutzmaßnahmen.

Energieagentur Landkreis Göppingen, Bahnhofstraße 7, 73033 Göppingen, www.klimaschutz-goepingen.de

Um Voranmeldung wird gebeten. Per E-Mail an energieagentur@lkgp.de oder unter **07161 65165-00**.



Kostenlose Energieberatung in Ebersbach

Welche Alternativen Sie zur Energieeinsparung und den verschiedenen Förderprogrammen haben, erklärt Ihnen die Energieagentur bei einer kostenlosen und neutralen Erstberatung im Rathaus in Ebersbach.

Termine: in der Regel der letzte Donnerstag eines Monats. Die 40-minütigen Beratungstermine finden jeweils ab 15.30 Uhr statt.

Terminvereinbarung telefonisch bei Herrn Wistuba unter 07163 / 161-301.

Folgende Unterlagen bringen Sie bitte zum Termin mit:

- Energieverbrauch und Energiekosten (Öl, Gas, Strom)
- Daten zu Ihrer jetzigen Heizungsanlage und Heizungssystem (Leistung, Fußbodenheizung, Heizkörper, Pumpen etc.), Bilder erwünscht.
- Bauplan vom Gebäude (Wohnfläche, Bilder)

Persönlichkeitsentwicklung

E 10601

Neurografik für Einsteiger: Kreative Techniken zur Selbsterkenntnis und für ein erfülltes Leben

Erleben Sie eine Reise der Selbstentdeckung und persönlichen Erfüllung durch die inspirierende Kursreihe "Neurographik für Einsteiger". In 7 interaktiven Terminen lernen Sie einfache und zugängliche kreative Techniken kennen, die Ihnen helfen Herausforderungen im Alltag konstruktiv anzugehen und eine positive Denkweise zu entwickeln.

Ich bin davon überzeugt, dass persönliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist und ein Schlüssel dafür, ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Als Ingenieurin und leidenschaftliche Künstlerin suchte ich

immer schon nach Möglichkeiten analytisches Denken und kreativen Ausdruck zusammen zu bringen.

Zudem bin ich zertifizierte Yoga-Lehrerin und Mutter von zwei Kindern, was mir ein tiefes Verständnis für Balance und Achtsamkeit im Alltag verleiht. Neurografik als neue Ausdrucksform bietet dazu sowohl im beruflichen Kontext als auch im privaten Leben neue Wege zur Selbstreflexion und Förderung der Kreativität.

Diese faszinierende visuelle Sprache bereichert das Leben auf vielfältige Weise. Unter meiner einfühlsamen Anleitung können Sie neue Wege entdecken, um mit Ihren Gedanken, Gefühlen, Ängsten und Träumen in Kontakt zu treten.

In meinem Kurs lernen Sie die Werkzeuge kennen, die Ihnen helfen, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre persönlichen Grenzen zu erweitern.

Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft des kreativen Ausdrucks erleben und persönlich wachsen.

Kursinhalte:

Einführung in die Neurografik - Was ist Neurographik, Grundlagen, erste praktische Übungen

Hindernisse auflösen mit Neurographik - Techniken zur Entwicklung von Selbstreflexion, praktische Übungen (Algorithmus für Auflösung der Hindernisse)

Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung - Neurografik als Werkzeug zur Stressreduktion, Praktische Übungen zur Entspannung

Persönliche Zielsetzung - Persönliche Ziele durch Zeichnen identifizieren, Übungen zur Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung

Kreativität und innere Balance fördern - Kreative Techniken für den Alltag, Übungen zur Stärkung der inneren Balance

Persönliche Ressourcen entdecken - Eigene Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen, Übungen zur Ressourcenaktivierung

Integration und Ausblick - Zusammenführung aller gelernten Techniken, Ausblick und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung, Übungen



Elena Drosdezki, Ausgebildete Trainerin

Donnerstag, 26. September 2024, 18:30 - 21:00 Uhr
7 Abende, 130,00 €
Haus Filzblick, Mühlradsaal

Kultur

Fotografie – Kursreihe mit 5 Terminen



Allgemeingültiger Hinweis für alle 5 Kurse

Kursreihe ist geeignet für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM) mit Wechseloptiken.

Bitte bringen Sie ihre Fotoausrüstung (Kamera, Objektiv(e), Stativ, Filter...), je nachdem, was vorhanden ist, mit und ganz wichtig die Bedienungsanleitung ihrer Kamera (in analoger oder digitaler Form) nicht vergessen.

E 21152

Digitale Fotografie: Kamera- und Aufnahmetechnik für Einsteiger

Keine Grundkenntnis nötig. Wir fangen bei null an.

Einstieg in die digitale Fotografie. Für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM). Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger ohne Grundkenntnisse. Es werden grundlegende Fachbegriffe wie Blende, Verschlusszeit, ISO-Wert, Brennweite, Weißabgleich, Sensorgröße, Crop-Faktor, Schärfentiefe usw. in Abhängigkeit zueinander und im Zusammenspiel professionell und leicht verständlich erklärt. Vom „Knipsen“ zum Fotografieren. Mit dem Erlernen entsteht dann das „fotografierte“ Bild.



Rainer Lauschke, Diplom Fotodesigner
Foto: Günter Hofer/SchwabenPress

Mittwoch, 6. November 2024, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 30.-€
Dorfgemeinschaftssaal, Büchenbronn

E 21153

Digitale Fotografie: Kamera- und Aufnahmetechnik für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Aufbaukurs basierend auf dem Kurs „Digitale Fotografie für Einsteiger“. Aber auch für jeden geeignet der Grundkenntnisse in der Fotografie mitbringt.

Weiterführende Techniken in der digitalen Fotografie. Für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM) mit Wechseloptiken. ISO-Wert, Verschlusszeit und Blende sind Ihnen bereits ein Begriff? Sie fragen sich jedoch: Warum werden Bewegungen nicht scharf wiedergegeben? Warum sind viele Bilder so „grieselig“?

Wie bekomme ich einen unscharfen Hintergrund? Was ist Bracketing? Wie kann ich die Verschlusszeit, die Blende oder gar den ISO-Wert als kreatives Gestaltungsmittel einsetzen? Was bringt mir der Weißabgleich? Brauche ich ein Stativ? Welches Zubehör brauche ich noch? Was sind die richtigen Einstellungen der Kamera für motiv- und Themen bezogene Techniken?

Rainer Lauschke, Diplom Fotodesigner

Mittwoch, 4. Dezember 2024, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 30.-€
Dorfgemeinschaftssaal, Büchenbronn

E 21154

Motivfindung und Bildgestaltung in der digitalen Fotografie - Kamera- und Aufnahmetechnik für die Anordnung und Verbindung formaler Elemente im Bild

Voraussetzung: Baut auf die beiden Kurse „Digitale Fotografie für Einsteiger“ und „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene“ auf. Aber auch für jeden Interessierten mit Grundkenntnissen in der Fotografie geeignet.

Von der Idee über das Sehen und Gestalten bis hin zum fertigen Bild. Wie finde ich mein Motiv? Was möchte ich fotografieren? Wie fotografiere ich es? Wann fotografiere ich es? Welche fotografische Ausrüstung benötige ich für das gewünschte Bild? Was gilt es zu beachten? Bis hin zur Entwicklung eines eigenen fotografischen Projektes werden Ihnen viele Tipps und Tricks für die Motivfindung und die Bildgestaltung in diesem Kurs professionell und leicht verständlich vermittelt.

Rainer Lauschke, Diplom Fotodesigner

Mittwoch, 15. Januar 2025, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
1 Abend, 30.-€
Dorfgemeinschaftssaal, Büchenbronn

E 21155

Kreative Porträts mit kleinen Mitteln in der digitalen Fotografie - Kamera- und Aufnahmetechnik für ausdrucksstarke Porträts

Für Interessierte mit Grundkenntnissen in der Fotografie.

Im Kurs werden Aufnahmetechniken sowie Tipps und Tricks für das "perfekte Portrait" vermittelt, welche einen bleibenden Eindruck hinterlassen, ohne das Budget (es geht auch mit Haushaltsmittel) zu strapazieren.

Unter professioneller Anleitung werden insbesondere die Bildgestaltung, die Lichtführung, das "One-Light-Setup", die Verwendung von effektvollen Hintergründen, die richtige Pose sowie die Verwendung des passenden Zubehörs in Theorie und Praxis anhand von Beispielen anschaulich vermittelt.

Rainer Lauschke, Diplom Fotodesigner

Mittwoch, 12. Februar 2025, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
1 Abend, 30.-€
Dorfgemeinschaftssaal, Büchenbronn

E 21156**Foto-Exkursion mit der Digitalkamera
Kamera- und Aufnahmetechnik in der Praxis**

Baut auf die Kurse „Digitale Fotografie für Einsteiger“, „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene“ und „Motivfindung und Bildgestaltung in der digitalen Fotografie“. Aber auch für jeden Interessierten mit Grundkenntnissen in der Fotografie.

Für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM) mit Wechseloptiken. Gemeinsame Suche nach spannenden Motiven und Perspektiven. Zum Abschluss des Semesters bieten wir Ihnen eine Foto-Exkursion an, bei welcher Sie das Erlernte aus den Einsteiger- und Fortgeschrittenenkursen sowie dem Motivfindungs- und Bildgestaltungskurs in der Praxis umsetzen und vertiefen können. Das Ziel der Exkursion wird in der näheren Umgebung von Geislingen liegen und wird witterungsabhängig kurzfristig festgelegt. Gerne sind auch Teilnehmer willkommen, die noch keinen der anderen Kurse besucht haben und ihr fotografisches Wissen in der Praxis erweitern möchten.

Mittwoch, 19. März 2025, 17:00 Uhr - 20:00 Uhr

1 Abend, 30.-€

Dorfgemeinschaftssaal, Büchenbronn

Tanz**E 20551****Tänze für jedes Alter – tanzen Sie einfach mit**

Ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm ab der Lebensmitte - gemeinsam Tanzen erleben. Den Alltag unterbrechen, dabei Lebenslust und Freude in der Gemeinschaft erfahren. Auf spielerische Art das Gedächtnis trainieren, geistig fit bleiben Koordination und Reaktion fördern. Auf unterhaltsame Weise neue Kontakte knüpfen.

Ein wesentliches Merkmal ist der ständige Partnerwechsel, alleinstehende Senioren müssen also keine Partnerin / keinen Partner mitbringen. Auch Ungeübte tanzen einfach mit, es braucht keine Vorkenntnisse.

Seniorentanz ist nicht nur Ausdauertraining ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch, sondern auch anerkannte Sturzprophylaxe bei der Gelenke und Muskeln geschont werden. Nach neuesten Erkenntnissen wird sogar das Demenzrisiko deutlich vermindert.

Vielfältige internationale Folklore- und Modetänze, im Kreis, Block, Gasse oder Square bilden ein buntes Tanzerlebnis für Alle. Wenn Sie sich angesprochen fühlen,

sind Sie herzlich eingeladen. Werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk.**Anni und Wolfgang Weber****Donnerstags, 14.00-15.30 Uhr, ab 12. September 2024****19 Nachmittage:** 106,00 € inkl. MwSt

Haus Filsblick, Albstraße 4

Mode, Nähen**E 20951****Klöppeln – traditionelle Handarbeit neu interpretiert**

Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Was einmal mit klassischen Decken begonnen hat, kennt heute keine Grenzen: Durch das einfache Drehen und Kreuzen der einzelnen Klöppel entstehen heute Schmuck aus Draht oder Rosshaar, Schals aus Seide und sogar diverse Gartendekorationen.

Als Vorlage hierfür dienen vorgefertigte Klöppelbriefe, Bilder oder eigene Entwürfe. Anfänger erlernen in den ersten Kursterminen die Grundschnitte. Fortgeschrittene erhalten Hilfestellung beim Erarbeiten komplizierter Klöppelvorlagen.

Bitte mitbringen: Klöppelsack usw. (kann auch bei der Kursleiterin geliehen oder gekauft werden). Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Margarete Hund**Mittwochs, 14.30 - 16.45 Uhr, ab 11. September 2024****6 Nachmittage:** 81,60 € inkl. MwSt

Roßwälden, Farrenstall, Wellinger Str. 15

Gesundheitsbildung**E 30151****Hatha-Yoga am Vormittag**

Durch Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und das bewusste Erleben der Stille kommen unser Körper und unser Geist zur Ruhe und Entspannung. Der Schwerpunkt dieser Yogastunden liegt auf der bewussten Wahrnehmung der Übungen und auf dem Finden des eigenen Rhythmus. Der Körper wird gedehnt und gekräftigt. Die Stunde ist für Jung und Alt geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und eine Yogamatte oder Decke.

Gisela Heine, Yogalehrerin**Montags, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 30. September 2024****12 Vormittage:** 106,00 € (max. 11 Teilnehmer*innen)

Musikschule, Saal, Fritz-Kauffmann-Str. 4

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist das Jahrtausende alte Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Kurs werden Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.

Diese strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und das gesamte Knochengestütze und führen zu einer Sensibilisierung körperlicher Empfindungen.

Die Übung der Hatha-Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft, Geist und Verstand zu kontrollieren. Die Praxis der Meditation schenkt uns wachsende Geisteskraft, Klarheit und Konzentration. Hatha-Yoga kann von jedem Menschen, gleich welches Alter, erlernt und praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken; Yogamatte, Decke und evtl. Sitzkissen.

Heidrun Nolte, Yogalehrerin BDY/EYU**E 30152****Montags, 17:20 - 18:50 Uhr, ab 16. September 2024****E 30153****Montags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 16. September 2024**

Je Kurs max. 12 Teilnehmer*innen

Jeweils **16 Abende:** 105,50 € inkl. Kursbegleitmaterial

Haus Filsblick, Mühlradsaal, Albstraße 4

Taiji-Quan und Qigong (Tai Chi):

Taiji-Quan und Qigong sind chinesische Bewegungskünste, die auf Körper und Psyche vielfältige positive Gesundheitswirkungen haben. Im Kurs lernen wir mit Energie- und Körperarbeit und wohltuenden Entspannungs- und Sensibilisierungsübungen Geist und Körper auf das Taiji vorzubereiten und unsere Körperwahrnehmung zu vertiefen. Einfache Qigong-Formen können bald selbständig ausgeübt werden und sind von ausgezeichneter Gesundheitswirkung.

Die im Kurs angebotene Taiji-Pekingform zeichnet sich aus durch sanfte, fließende Bewegungen, körperliche und geistige Zentrierung und harmonisches Wechselspiel

von Yin und Yang. Nach dem Üben fühlen wir uns energiegeladener, entspannt und gestärkt. Begleitend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen taoistischer Philosophie. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen, die die Grundlagen erlernen, als auch für Übende, die an der Verfeinerung und Vertiefung der Formen arbeiten wollen.

Gabriele Ebensperger, Lehrerin für Taiji-Quan + Qigong**E 30154****Mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 25. September 2024****E 30155****Mittwochs, 19.10 - 20.10 Uhr, ab 25. September 2024**

Je Kurs max. 10 Teilnehmer*innen

Jeweils **16 Abende:** 90,70 €

Haus Filsblick, Mühlradsaal, Albstraße 4

E 30158**Schulter – Nacken – Entspannung**

Wenn Sie sich schon immer wünschen, etwas für Ihre „Körperhaltung“ zu tun oder sie schon durch viel Sitzen oder einseitige Arbeit Beschwerden im Schulter-Nackens-Bereich haben, können sie in diesem Kurs hilfreiche Übungen erlernen um sich wieder entspannter zu fühlen. Überlastete Schultern und Nackenbeschwerden werden durch einfache Bewegungsabfolgen, innere Bilder und Entspannung entlastet. Das Erlernen der optimalen Ausrichtung des Körpers und Schultergürtels hilft nachhaltig Verspannungen zu lösen.

Mit ausgewählten Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen wird der Körper ausgeglichen, in seinen natürlichen Zustand gebracht und führt so auch zu geistiger Ruhe.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Ulrike Ganz, Heilpraktikerin**Montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 16. September 2024****5 Abende:** 35,00 € (mind. 6 Teilnehmer*innen)

Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

E 30159**Bedienungsanleitung „Fuß“ – Was die Füße brauchen!**

Gesunde und bewegliche Füße sind für unser Wohlbefinden von Bedeutung. Man kann sie als das Fundament unseres Körpers betrachten. Weil sie uns das ganze Leben überall hintragen, sollten wir unseren Füßen regelmäßig Zeit widmen. Fußschmerzen können uns im Alltag sehr einschränken. Wir alle wünschen uns mit gesunden Füßen durchs Leben zu kommen.

Im Kurs lernen wir Übungen für Beweglichkeit und

Muskelaufbau. Griffe und Dehnungen für Lockerung und Wohlbefinden. Um möglichst schmerzfrei und beschwingt unterwegs sein zu können.

Mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte

Ulrike Ganz, Heilpraktikerin

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 4. November 2024
5 Abende: 35,00 € (mind. 5 Teilnehmer*innen)
 Harthschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

E 30160

Yoga für Frauen



Vanessa Djeuka

Es ist ein Yoga-Angebot geplant, das sich gezielt an Frauen richtet und den Umgang mit Stresssymptomen sowie die Vermeidung von Stress im Fokus hat. Yoga hilft aber, in Verbindung mit gesunder und bewusster Ernährung auch bei vielen anderen Themen und kann Ihnen das Leben erleichtern. Die Dozentin bringt Erfahrung mit aus der Arbeit mit Personengruppen, die besonderen Stressbelastungen ausgesetzt sind, freut sich aber auch auf Teilnehmerinnen, die einfach mal Yoga für sich ausprobieren wollen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, warme Socken

Vanessa Djeuka – Yoga macht Spaß

Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr, ab 27. September 2024
15 Nachmittage 120,00 € (mind. 5 Teilnehmer*innen)
 Ort wird noch bekannt gegeben. Informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite und über unsere Aus-hänge.

E 30161

Pilates Basics für Frauen

Es ist ein Ganzkörpertraining bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken – und Beckenbodenmuskulatur

wird der Rumpf stabilisiert und somit die Beweglichkeit gefördert.

In diesem Kurs erlernst du alle Grundlagen die man für weitere Pilates-Kurse benötigt. Der Kurs ist für Anfängerinnen als auch für die Mittelstufe geeignet. Ziel der Pilates-Methode: Ein systematisches Training des gesamten Körpers durch Übungen zur Kräftigung und Dehnung.

Erlernung und Aktivierung des sogenannten "Powerhouse" (bedeutet so viel wie "Kraftwerk" und bezeichnet die vier Bauchmuskelgruppen, die das Energiezentrum des Körpers umschließen, die hochkomplexe Struktur des Beckenbodens und die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule)

Steigerung der Selbstwahrnehmung und ein gutes Körpergefühl

Aynur Yildirim, Ausgebildete Pilateslehrerin

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30. September 2024
10 Abende: 68 € (mind. 5 Teilnehmer*innen)
 Ort wird noch bekannt gegeben. Informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite und über unsere Aus-hänge.

E 30251

Funktionsgymnastik am Abend

Unser Körper braucht Bewegung, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bewegungsmangel begünstigt gesundheitliche Risiken. Diesen wollen wir durch geeignete Bewegungsprogramme vorbeugen bzw. wollen wir diese reduzieren. Inhalte sind:

- Funktionelle Gymnastik
- Sensibilisierung Körper- und Haltungsbewusstsein
- Gelenkschonendes Alltagsverhalten
- Psychophysische Entspannung
- Aufklärung und Information über gesundheitsfördernde Maßnahmen

Barbara Mauthofer

Dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 24. September 2024
15 Abende: 69,00 € (mind. 8 Teilnehmer*innen)
 Harthschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

E 30252

Funktionsgymnastik am Vormittag

Unser Körper braucht Bewegung, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bewegungsmangel begünstigt gesundheitliche Risiken. Diesen wollen wir durch geeignete Bewegungsprogramme vorbeugen bzw. wollen wir diese reduzieren. Inhalte sind:

- Funktionelle Gymnastik
- Sensibilisierung Körper- und Haltungsbewusstsein

- Gelenkschonendes Alltagsverhalten
- Psychophysische Entspannung
- Aufklärung und Information über gesundheitsfördernde Maßnahmen

Barbara Mauthofer

Montags, 9:15 - 10:15 Uhr, ab 23. September 2024
15 Vormittage: 69,00 € (mind. 8 Teilnehmer*innen)
 Harthschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

Beweglich und fit in den Tag

Kurse nicht nur für Frauen

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Musik. Mit Low Impact Aerobic (das Gelenk schonende Fitnessstraining) ohne Hüpfen und Springen wird die Ausdauer trainiert. Funktionsgymnastik, Dehnung der zur Verkürzung und Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur, Lockerung verspannter Muskelgruppen und Mobilisierung der Gelenke. Wirbelsäulen- in Verbindung mit Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen und allgemeiner Spaß an der Bewegung. Übungen mit dem Pezzi-Ball und dem Thera-Band runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Gymnastikmatte.

Doris Dannemann

E 30254

Donnerstags, 8:15 – 9:15 Uhr, ab 26. September 2024
 12 Vormittage: 58,00 € (min. 8 Teilnehmer*innen)

E 30255

Donnerstags, 9:15 – 10:15 Uhr, 26. September 2024
 12 Vormittage: 58,00 € (min. 8 Teilnehmer*innen)

Jeweils Harthschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

E 30256

Bewegung gegen Osteoporose

Dieses Gymnastikprogramm ist ein gelenkschonendes und sanftes Training für den ganzen Körper. Verspannungen lösen sich, verkürzte Muskeln werden wieder lang, Bänder und Gelenke geschmeidig. Dieser Kurs ist für Frauen, die der Volkskrankheit Osteoporose vorbeugen wollen. Dazu dienen Übungen zur Muskelkräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts – um Stürzen vorzubeugen – werden trainiert. Außerdem soll Freude an der Bewegung vermittelt werden.

Hinweis: Sollten Sie an Osteoporose leiden, dann fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

Doris Dannemann

Montags, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 23. September 2024

12 Nachmittage: 58,00 € (min. 6 Teilnehmer*innen)
 Harthschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

E 30257

Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers, der schwer zu spüren und zu trainieren ist. Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Spüren und gezieltem Training des Beckenbodens.

Die Rücken- und Bauchmuskulatur wird auch gekräftigt. Atmung und Entspannung fließen in die Stunde mit ein.

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

Gisela Heine

Montags, 10:35 – 11:20 Uhr, ab 30. September 2024
 7 Vormittage: 35,00 € (min. 5 Teilnehmer*innen)
 Musikschule, Saal, Fritz-Kauffmann-Str. 4

Junge VHS

Selbstverteidigung basierend auf Kung-Fu für Kinder



In diesem Kurs erlernt ihr Kind die notwendigen Praktiken, um sich in Konfliktsituationen behaupten zu können. Die Techniken werden so trainiert, dass diese nach ein wenig Übung auch unter hohem Stress abrufbar sind und die Möglichkeit geben sich schnellstmöglich aus einer Gefahrensituation zu bringen. Im Training zu erlernen und dann zu wissen, was man in einem Ernstfall tun kann, stärkt enorm das Selbstbewusstsein, das sehr stark mit der Fähigkeit der Selbstbehauptung verknüpft ist. In diesem Kurs lernt ihr Kind Nein zu sagen, Grenzen zu setzen und nicht in die Opferrolle zu fallen.

"...dass Schwaches das Starke besiegt und Weiches das Harte überwindet, weiß jedermann auf Erden - aber niemand vermag danach zu handeln!" (Laotse)

Benötigte Materialien: Lockere, bequeme Sportkleidung und Getränk. Das Trainieren ist mit und ohne Schuhe möglich.

Geeignet für Anfänger

Björn-Tobias Streng

E 30258 Für Kinder von 6 – 9 Jahren

Montag, 15:00 – 15:55 Uhr, ab 28. Oktober 2024
 5 Nachmittage: 27,50 € (min. 6 Teilnehmer*innen)
 Sulpach, Dorfsaal, Ulmenstraße 1

E 30259 Für Kinder von 10 – 14 Jahren

Montag, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 28. Oktober 2024
 5 Nachmittage: 27,50 € (min. 6 Teilnehmer*innen)
 Sulpach, Dorfsaal, Ulmenstraße 1

Sprachen



Hinweis für alle Sprachkurse:

Im Vordergrund unserer Sprachkurse stehen die Ausbildung der Sprechfähigkeit und das Verstehen von gesprochener und geschriebener Sprache. Um einen Lernfortschritt zu erreichen, sollten Sie gewisse Zeit zur Nachbereitung des Stoffes zu Hause einplanen. Dazu gehört vor allem das Vokabeln lernen.

(*) Die angegebenen Kursgebühren gehen von einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen aus. Sollte diese nicht erreicht werden, erhöht sich die Kursgebühr bzw. die Anzahl der Kurstermine wird reduziert. Siehe dazu auch die Gebührenstaffelung auf der letzten Seite dieses Programmheftes.

Englisch



E 40651

Englisch Mittelstufe IX (A2/B1)

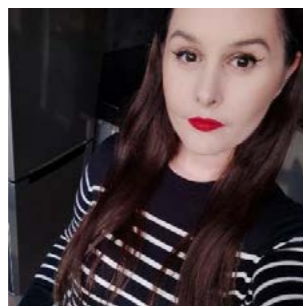
Sprachkurs für Teilnehmer*innen mit sehr guten Kenntnissen. Kein Lehrbuch, sondern vielfältige Texte zu aktuellen und interessanten Themen, Essays etc.

Christine Wolf-Andrew

Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 17. September 2024

12 Abende: 59,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Raichberg-Schulzentrum, Raum 102, Büznwanger Str 35

Französisch



Gaëlle Madec, Dozentin
Französisch

E 40851

Französisch Anfängerkurs A1 Grundstufe I

Kurs für Teilnehmer*innen mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen. **Lehrbuch: Alter Ego + (ohne Trainingsbuch)**

Bienvenue! ★

Möchtest du die Welt der französischen Sprache erkunden? Egal, ob du ganz neu anfängst oder einfach nur neugierig bist, unser **Anfänger A1-1** Kurs an der Volkshochschule ist der perfekte Startpunkt! Hier lernst du die Grundlagen, die dir helfen, dich selbstbewusst auf Französisch vorzustellen und einfache Gespräche zu führen.

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in verschiedenen Situationen auf Französisch vorstellen kannst. Ob beim Ausfüllen eines Anmeldeformulars im Hotel oder im Amt – wir üben, wie du wichtige persönliche Informationen angibst. Aber das ist noch nicht alles! Unser Unterricht ist lebendig und interaktiv gestaltet. Hier sprechen wir viel und haben keine Angst vor Fehlern. Es geht darum, sich wohlfühlen und Spaß zu haben!

Was wir lernen werden:

- **Sich vorstellen und Anmeldeformulare ausfüllen:** Du lernst, wie du deine Adresse, Telefonnummer, Sprache, Geburtsdatum und Nationalität angibst. So bist du bestens vorbereitet, wenn du ein Formular ausfüllen musst.
- **Über Preise und Vorlieben sprechen:** Ob beim Einkaufen oder im Gespräch über eure Hobbys und Träume – ihr werdet lernen, nach Preisen zu fragen und über eure Vorlieben zu sprechen.

Grammatikthemen:

- **Possessivbegleiter:** „Mein“, „dein“, „sein“ – du wirst lernen, wie du Besitz ausdrückst.
- **Verneinung:** „Nicht“, „kein“ – du wirst verstehen, wie du etwas verneinst.
- **Fragewort „quel“:** „Welcher“, „welche“, „welches“ – wir üben, wie man Fragen stellt, um mehr Informationen zu bekommen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich aber vom Vorteil:

- Es wäre hilfreich, wenn du **deinen Namen, deinen Wohnort und dein Alter** auf Französisch sagen kannst.
- **Das Alphabet** und ein paar **Zahlen**.

Unser Kursstil:

Wie auch in unseren anderen Kursen, gibt es bei uns keinen Stress und keinen Zeitdruck. Wir passen uns dem Lerntempo jedes einzelnen Schülers an. Ob du ein schneller Lerner bist oder dir etwas mehr Zeit nimmst, hier ist Platz für alle. Unser Fokus liegt auf dem praktischen Einsatz der Sprache – das Sprechen steht im Vordergrund. Wir sorgen für eine entspannte und lustige Atmosphäre, in der du dich wohlfühlst und die französische Sprache mit Freude lernst. 😊

Warum solltest du dabei sein?

- **Freundliche Lernumgebung:** In unserem Kurs wirst du dich wohl und unterstützt fühlen. Jeder ist willkommen!
- **Praktische Sprachkenntnisse:** Du lernst, Französisch in alltäglichen Situationen zu nutzen.
- **Individuelles Lerntempo:** Du hast die Zeit, die du brauchst, um die Grundlagen zu meistern. Kein Stress, kein Druck.
- **Motivierender Unterricht:** Wir machen den Lernprozess zu einem Spaß! Französisch lernen soll Freude machen.

Egal, ob du Französisch für Reisen, für die Arbeit oder einfach aus Interesse lernen möchtest – unser Kurs ist der perfekte Ort, um deine Sprachreise zu beginnen. Lass uns gemeinsam lernen und Spaß haben!
Melde dich noch heute an und starte dein Abenteuer mit der französischen Sprache! ★

Gaëlle Madec

Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 18. September 2024
12 Abende: 40,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Raichberg-Schulzentrum, Raum 101, Büznwanger Str 35

E 40852

Französisch A1.4 Grundstufe I

Sprachkurs im 4. Semester für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen. **Lehrbuch:** Alter Ego + (ohne Trainingsbuch)

Bienvenue! ★

Willkommen zu unserem neuen Kursangebot für das Wintersemester 2024! Hast du schon immer davon geträumt, die französische Sprache zu meistern? Oder möchtest du einfach deine Grundkenntnisse weiter vertiefen? Dann bist du hier genau richtig! Unser **Anfänger A1 Teil 4** Kurs an der Volkshochschule ist perfekt für dich, wenn du schon ein wenig Französisch kannst und jetzt mutig weiterlernen möchtest. Lass dich überraschen, wie viel Spaß das machen kann!

Kursbeschreibung:

In diesem Semester geht es vor allem darum, das Sprechen zu üben und sich wohl dabei zu fühlen. **"Keine Angst vor Fehlern"** ist unser Motto! Unsere Unterrichtsstunden sind sehr konversationell gestaltet, damit du dich traust, Französisch in echten Situationen zu verwenden. Wir haben zwar ein Lehrbuch, aber wir werden es nicht nur lesen – wir werden leben, lachen und auf Französisch sprechen!

Was wir lernen werden:

- **Die Uhrzeit und Termine vereinbaren:** Pünktlichkeit ist wichtig, besonders in Frankreich! Wir

üben, wie man die Uhrzeit fragt und sagt, und wie man Verabredungen plant.

- **Einen Ausflug planen:** Ob ins Kino, in die Stadt oder aufs Land – du wirst lernen, wie man Ausflüge organisiert und darüber spricht.
- **Im Restaurant bestellen:** Von der Speisekarte zur Bestellung – du wirst dich sicher fühlen, wenn du das nächste Mal in einem französischen Restaurant bist.
- **Alltägliche Aktivitäten im Haushalt:** Vom Einkaufen bis zum Kochen – wir sprechen über die Dinge, die wir täglich tun.

Grammatikthemen:

- **Vergangenheit und Zukunft:** Wir verlassen die Gegenwart und tauchen in die Vergangenheit und die Zukunft ein. Du wirst lernen, wie man über Dinge spricht, die passiert sind und solche, die noch passieren werden.

Was du schon können solltest:

- Grundkenntnisse im **Wegbeschreiben:** Du weißt, wie man von A nach B kommt.
- Vokabeln zu **Geschäften** und **Freizeitaktivitäten:** Einfache Begriffe wie „Bäcker“, „Supermarkt“ oder „Kino“ sind dir nicht fremd.
- **Familie:** Du kannst grundlegende Familienmitglieder benennen.

Unser Kursstil:

Wir nehmen uns die Zeit, die du brauchst. Kein Druck, ein Thema schnell abzuschließen. Wir folgen deinem Rhythmus und haben immer Differenzierungsaufgaben bereit, um mehr Zeit mit denjenigen zu verbringen, die es brauchen, ohne die anderen zu vernachlässigen. Hier ist Platz für alle Lernstile und Geschwindigkeiten. Unsere Stunden sind voller Lachen und einer guten Atmosphäre – Französisch lernen muss Spaß machen! 😊

Warum solltest du dabei sein?

- **Motivierende Atmosphäre:** In unserem Kurs fühlst du dich willkommen und unterstützt. Jeder wird ermutigt, seine Sprachkenntnisse ohne Angst zu nutzen.
- **Praktische Anwendung:** Du lernst, Französisch in realen, alltäglichen Situationen anzuwenden.
- **Langsames Tempo:** Du hast die Zeit, die du brauchst, um die Sprache zu meistern. Kein Druck, kein Stress.
- **Unterstützung für jeden:** Egal, ob du ein schneller Lerner bist oder etwas mehr Zeit brauchst – hier findest du deinen Platz.

Ob du bereits ein wenig Französisch sprichst oder gerade erst anfängst – unser Kurs hilft dir, deine Fähigkeiten auszubauen und Vertrauen in dein Französisch zu gewinnen. Lass uns gemeinsam lernen und Spaß haben!

Trau dich und melde dich noch heute an! ✨

Gaëlle Madec

Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 17. September 2024
12 Abende: 40,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Raichberg-Schulzentrum, Raum 101, Büznwanger Str 35

Italienisch



E 40951

Italienisch Grundstufe IV, A1

Sprachkurs für Teilnehmer*innen mit wenig Vorkenntnissen. Dieser Kurs geht in sein 4. Semester.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525590-6

Daniela Remler-Holzer

Montags, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 23. September 2024

12 Abende: 59,00 € (*)
Raichberg Schulzentrum, Raum 126, Büznwanger Str 35

E 40952

Italienisch Mittelstufe I (A2)

Dieser Kurs geht in sein 10. Semester. **Lehrbuch:** Allegro A2 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lezione 2, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525582-1

Daniela Remler-Holzer

Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 25. September 2024

12 Abende: 39,00 € (*)
Raichberg-Schulzentrum, Raum 126, Büznwanger Str 35

E 40953

Italienisch Oberstufe I (B1)

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit sehr guten Kenntnissen. **Lehrbuch:** Caccia ai tesori, ab unità 2 Klett-Verlag, und aktuelle Texte.

Daniela Remler-Holzer

Mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr, ab 25. September 2024

12 Abende: 39,00 € (*)
Raichberg-Schulzentrum, Raum 126, Büznwanger Str 35

Türkisch

E 42452

Türkisch A1 – Türkisch für Anfänger

Sprachkurs für alle Interessierten - auch Eltern mit Kind sind herzlich willkommen.

Mit Lern- und Gesellschaftsspielen ebenso, wie Rollenspielen aus Alltagssituationen lernen Sie die Sprache oder können vorhandene Sprachkenntnisse verbessern.

Lehrbuch: beginnt ohne Lehrbuch.

Aysun Schuler

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 23. September 2024

15 Abende: 75,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Raichberg-Schulzentrum, Raum 109, Büznwanger Str 35

EDV, Naturwissenschaften, Technik



E 50151

HANDY FÜR NEULINGE

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne benutzen? Die Unsicherheit mit diesen Geräten ist aber oft groß. Was darf man anklicken und was lieber nicht? Lernen Sie es zu bedienen und nutzen Sie die immensen Vorteile dieser Geräte.

Wir arbeiten ohne Hektik und probieren alles gleich am eigenen Handy aus.

Inhalte: Grundsätzliche Bedienung und wichtige Funktionen, Verbindung ins Internet herstellen und Kostenfallen vermeiden, Kontakt-Adressen verwalten, Fotografieren, Apps runterladen und alles Wissenswerte dazu.

Der Kurs ist für **alle Android-Nutzer** ohne Vorkenntnisse geeignet.

Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein.

Bitte mitbringen: eigenes Gerät und Ladekabel. (Android-System)

Patricia Lippmann

Montags, 09:00 – 12:00 Uhr, ab 23. September 2024

2 Vormittage: 64,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Seminarraum (klein) am Kirchberg/Stadtbibliothek

E 50153

WIE GEHT DAS MIT DEM "ANMELDEN" IM INTERNET?

Die Zeit, in der Sie alles "vor Ort" erledigen konnten, geht mit großen Schritten dem Ende entgegen. Es ist keine Frage mehr, ob Sie sich wo anmelden sollten, sondern nur noch wie Sie das sicher und einfach hinbekommen.

Wenn Sie heute mal kurz eine telefonische Auskunft haben möchten, hängen Sie stundenlang in Warteschleifen. Online haben Sie meistens in kurzer Zeit eine schriftliche Antwort auf Ihr Anliegen. Belege, Atteste, Anträge bei Krankenkassen und Versicherungen reichen Sie über das Internet ein. Sie sammeln Rabatt-Punkte bei Aldi und Lidl, wechseln den Stromanbieter, lassen sich Ihr Blutdruck-Rezept auf's Handy schicken, erledigen Ihre Bankgeschäfte online, nutzen tolle Apps zum Wandern und Radfahren oder finden Gleichgesinnte für Ihre Hobbies und Interessen.

Die Unwissenheit und Angst, die Sie seither vielleicht davon abgehalten hat, sich irgendwo anzumelden, will ich Ihnen nehmen. Wir erstellen zusammen ein Benutzerkonto und klären alle Ihre Fragen dazu. Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

Mitbringen: Android oder iOS (Apple) eigenes Gerät und Ladekabel

Patricia Lippmann

Montag, 09:00 – 12:00 Uhr, am 7. Oktober 2024

1 Vormittag: 32,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Seminarraum (klein) am Kirchberg/Stadtbibliothek

E 50155

KOMOOT

Das Smartphone in der Jackentasche oder am Fahrradlenker und los geht's. Planen Sie Ihre eigene Route oder lassen Sie sich inspirieren von bebilderten Tourenbeschreibungen. Höhenmeter und Wegbeschaffenheit sind im Vorfeld bekannt. Viele Bilder machen Lust auf die Tour. Auch Einkehrmöglichkeiten und sonstige Highlights an der Strecke lassen sich planen.

Wir installieren die App, melden uns an und los geht's. Dazu sollten Sie Ihre Mails empfangen können. Für die praktische Umsetzung, können wir, wenn Sie Lust haben, noch eine eigene kleine Route im Außenbereich ablaufen.

Mitbringen: Android oder iOS (Apple) - eigenes Gerät und Ladekabel. Und bringen Sie gerne Ihre speziellen Fragen dazu mit!

Patricia Lippmann

Montag, 09:00 – 12:00 Uhr, am 14. Oktober 2024

1 Vormittag: 32,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Seminarraum (klein) am Kirchberg/Stadtbibliothek

E 50156

ONLINEBANKING - DIE BANK, DIE DURCHGEHEND GEÖFFNET HAT

Immer mehr Bankfilialen vor Ort schließen oder sie sind nur noch wenige Stunden in der Woche geöffnet. Ihre Internet-Filiale ist an 24 Stunden täglich für Sie da! Sie könnten Überweisungen in Ruhe zuhause erledigen oder Kontobewegungen zu jeder Zeit nachvollziehen. Das entspannt ungemein.

Sie würden das Onlinebanking gerne nutzen, trauen sich aber nicht, weil Sie die Zusammenhänge nicht verstehen? Sie fragen sich, wie sicher das alles ist? Was man dazu benötigen würde oder wie das überhaupt alles einzurichten geht? Am Beispiel eines Demo-Kontos werden wir eine Internetfiliale besuchen und uns anschauen, was dort alles möglich ist. Bringen Sie gerne viele Fragen mit!

Mitbringen: Android, iOS (Apple) oder Laptop - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel.

Patricia Lippmann

Montag, 09:00 – 12:00 Uhr, am 21. Oktober 2024

1 Vormittag: 32,00 € (*), mind. 5 Teilnehmer*innen
Seminarraum (klein) am Kirchberg/Stadtbibliothek

EDV, Naturwissenschaften, Technik



VHS-Kooperation Uhingen/ Ebersbach

Die Volkshochschulen Ebersbach, Schlierbach und Uhingen haben im Mai 2022 einen gemeinsamen Qualitätsentwicklungsprozess durchgeführt und sind dadurch nach ZBQ zertifiziert worden. Eine der Maßnahmen aus diesem Prozess sind gemeinsame Kooperationskurse in Bereichen, in denen spezielle räumliche Voraussetzungen nötig sind, die aufwendig zu organisieren und durchzuführen sind und in Nischenbereichen, in denen durch die Bewerbung in allen drei Kommunen genügend Teilnehmer*innen gewonnen werden können. Dadurch entsteht ein umfangreicheres und interessanteres Angebot.

Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Anwendungsprogramm Office 2019 durchgeführt.

Nr. 242-5013

MICROSOFT EXCEL MODUL 1 – GRUNDLAGEN

Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation. Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Kursinhalte:

Kursinhalt:

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen

- Einblick in die Tabellengestaltung (Schriftart, Rahmen, Ausrichtung usw.)
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen

Voraussetzungen: Keine bis geringe Kenntnisse

Rainer Holzner

Zeit: ab Montag, 30.09.2024,
weitere Termine: 07.10., 14.10., 21.10.2024
18:00 – 20:30 Uhr

Ort: Uhingen, Haldenberg Realschule, PC Raum, Alte Holzhausener Str. 20, 2. Stock, Uhingen

Dauer: 4 Termine

Teilnehmerzahl: ab 5

Kosten: 82,00 €

Nr. 242-5014

MICROSOFT EXCEL MODUL 1 – GRUNDLAGEN

Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation. Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Kursinhalte:

Kursinhalt:

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
- Einblick in die Tabellengestaltung (Schriftart, Rahmen, Ausrichtung usw.)
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen

Voraussetzungen: Keine bis geringe Kenntnisse

Rainer Holzner

Zeit: ab Montag, 13.01.2025,
weitere Termine: 20.01., 27.01., 03.02.2025
18:00 – 20:30 Uhr

Ort: Uhingen, Haldenberg Realschule, PC Raum, Alte Holzhausener Str. 20, 2. Stock, Uhingen

Dauer: 4 Termine

Teilnehmerzahl: ab 5

Kosten: 82,00 €

Nr. 242-5015

MICROSOFT EXCEL MODUL 2 – FORMELN UND FUNKTIONEN

Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen. In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Im Kurs können Sie das Erlernte gleich üben. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

Kursinhalt:

- Kurze Wiederholung der Grundlagen zu Formeln und Funktionen
- Absoluter und relativer Bezug von Formeln

- Prozentrechnen
- Ausgewählte Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWER; WENN, SVERWEIS)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme Modul 1

Rainer Holzner

Zeit: ab Montag, 11.11.2024,
weiterer Termin: 18.11.2024
18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Uhingen, Haldenberg Realschule, PC Raum, Alte Holzhausener Str. 20, 2. Stock, Uhingen

Dauer: 2 Termine

Teilnehmerzahl: ab 5

Kosten: 41,00 €

Nr. 242-5016

MICROSOFT EXCEL MODUL 3 - TABELLENGESTALTUNG

Der Aufbaukurs beschäftigt sich mit dem Thema Gestaltung von Listen und Tabellen. Texte und Zahlen können Sie durch verschiedene Mittel (Schriftfarbe, Schriftart, Gestaltung im Fett- oder Kursivdruck) hervorheben. Tabellen werden oft erst richtig eindrucksvoll, wenn man Zellbereichen oder der gesamten Tabelle Rahmen zuweist. Rahmen unterteilen die Tabelle optisch und lenken so den Blick auf die Zusammenhänge, die Sie mit der Tabelle verdeutlichen möchte.

Jahresübersicht		
2024	1. Quartal	2. Q.
Kaiser	300	250
Müller	150	190
Jung	200	220
Meyer	190	200
Schneider	240	200

Kursinhalt:

- Grundlagen zur Tabellengestaltung
- Schriftformatierung
- Ausrichtung von Zellinhalten (Textsteuerung)
- Rahmen (Art, Farbe, ...)

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme am Excel Modul 1

Rainer Holzner

Zeit: ab Montag, 02.12.2024,
weiterer Termin: 09.12.2024
18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Haldenberg Realschule, PC Raum, Alte Holzhausener Str., 20, 2. Stock, Uhingen

Dauer: 2 Termine

Teilnehmerzahl: ab 6

Kosten: 40,00 €

Anmeldungen und Auskünfte werden im Rathaus Uhingen, Kirchstraße 2, von Frau Martina Veith, Tel. **07161/ 9380-121**, per FAX **07161/ 9380-109** oder per Email martina.veith@uhingen.de entgegengenommen.

Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Albershausen, Ebersbach, Schlierbach und UHINGEN

Anmeldung

Für die Teilnahme an Kursen, Seminaren und Exkursionen ist eine vorherige Anmeldung bei der veranstaltenden Volkshochschule erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten sich anzumelden:

1. Sie füllen bei uns eine Anmeldekarte aus und erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. In Ausnahmefällen ist Barzahlung möglich.
2. Sie schicken uns vor Kursbeginn eine Anmeldekarte mit Abbuchungsermächtigung.
3. Eine telefonische Anmeldung ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an.
4. Eine Anmeldung mit E-Mail ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an. Bitte beachten Sie dabei, dass Ihre persönlichen Daten noch nicht gesichert übermittelt werden können.

In allen Fällen erfolgt keine zusätzliche Bestätigung oder Zusendung einer Teilnahmekarte. Sollte die Veranstaltung oder der Kurs bereits belegt sein oder nicht stattfinden können, werden Sie von uns benachrichtigt.

Einige Kurse können nur mit einer nach oben begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Andererseits können Kurse und Exkursionen aber auch nur stattfinden, wenn eine Mindestzahl von Anmeldungen vorliegt. Wir bitten deshalb um eine rechtzeitige Anmeldung. Andernfalls muss die jeweilige Veranstaltung abgesagt werden. Auf Wunsch der Teilnehmer können Veranstaltungen auch bei Unterschreiten der Mindestbelegungszahl durchgeführt werden bzw. bei Sprachkursen gilt die „Gebührenordnung Sprachkurse“.

Hinweis

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung oder zu einem Kurs der VHS werden die Geschäftsbedingungen anerkannt.

Gebührenordnung Sprachkurse

Ein Sprachkurs kostet, soweit im Programm nicht anders angegeben, bei einer **Mindestbelegung** von 10 Teilnehmern (TN) je Kurs (90 Minuten) und

	15 Termine	12 Termine	10 Termine
	69.- €	59.- €	49.- €

Für Kurse mit **weniger als 10 TN** gelten folgende Gebühren für

	15 Termine	12 Termine	10 Termine
9 TN	77.-	66.-	55.- €
8 TN	86.-	74.-	61.- €
7 TN	98.-	84.-	70.- €
6 TN	114.-	97.-	81.- €
5 TN	136.-	116.-	96.- €

Abmeldung, Rücktritt, Gebührenerstattung

Abmeldungen bei Dozent/innen sind unwirksam!

Wenn eine Gebührenerstattung erfolgen soll, muss der **Rücktritt** eines Teilnehmers **bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn** persönlich oder schriftlich bei der jeweiligen **Geschäftsstelle der VHS** erfolgen.

Nach Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung auch im **Krankheitsfall nicht möglich.**

Tages- und Wochenendseminare: Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

Kurzurse (1-3 Abende): Rücktritt bis 2 Werktage vor Kursbeginn, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

Kurse mit Materialbestellung wie Kochkurse, Kreativkurse o. a.: Rücktritt bis 5 Werktage vor Kursbeginn. Materialkosten werden unabhängig von der Kursgebühr in Rechnung gestellt bzw. können mit dem zu zahlenden Betrag verrechnet werden.

Exkursionen: Rücktritt bis 14 Tage vor der Veranstaltung. Danach ist der volle Teilnehmerbetrag zu entrichten oder eine Ersatzperson zu benennen. Eine Verwaltungsgebühr kann erhoben werden.

Wenn diese Rücktrittsbedingungen vom angemeldeten Teilnehmer nicht eingehalten werden, ist in jedem Fall die volle Gebühr zu zahlen.

Ausnahme: Der in der Kursausschreibung genannte Anmeldeschluss ist in jedem Fall der letzte **Rücktrittstermin**.

Haftung

Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen geschieht auf eigenes Risiko. Die VHS haftet nur in Fällen, in denen ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen aller Art, einschließlich Garderobe. Bei Kursen für Kinder in Begleitung Erwachsener liegt die Aufsichtspflicht bei der/ dem Erwachsenen. Der Haftungsausschluss gilt auch für Druckfehler im Programmheft.

Hausordnung

Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen. In allen öffentlichen Gebäuden ist das Rauchverbot zu beachten.

Datenschutzerklärung

Information zum Datenschutz (DSGVO)

Für die Durchführung der VHS-Kurse werden die angegebenen Daten verarbeitet. Die Daten sind zur Erfüllung der Aufgabe erforderlich und nach Art. 6 DSGVO lediglich bei der jeweiligen Stadt/Gemeinde/VHS gespeichert. Eine Übermittlung an Dritte erfolgt nur zur Durchführung der einzelnen Veranstaltung. **Mit der Anmeldung wird die Verarbeitung der Daten zugestimmt.**

Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der VHS zu widerrufen, z.B. durch eine Mitteilung auf einem genannten Kontaktwege (siehe Anmeldung).

Im Falle des Widerrufs werden Ihre in der Anmeldung genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die folgenden genannten Zwecke verarbeitet:

- Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten
- Sie zu kontaktieren
- Personenabbildungen von Ihnen, die im Rahmen der Veranstaltung angefertigt werden, zu veröffentlichen.

Änderungen

Die VHS behält sich Änderungen des Programms vor.



Unteres Filstal

Dieses Produkt wurde auf einem Papier produziert, welches mit dem „Blauen Engel“ zertifiziert wurde.

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich <small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>	
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
Bankverbindung			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift . Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz		Datum und Unterschrift	

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich <small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>	
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
Bankverbindung			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift . Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz		Datum und Unterschrift	

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich <small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>	
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
Bankverbindung (bei Lastschrift ausfüllen)			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift . Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz		Datum und Unterschrift	

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich <small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>	
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
Bankverbindung (bei Lastschrift ausfüllen)			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift . Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz		Datum und Unterschrift	

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr:	€
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr:	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
<small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>			
<small>Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.</small>			
Bankverbindung			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
<small>Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift. Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz</small>		Datum und Unterschrift	

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr:	€
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr:	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
<small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>			
<small>Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.</small>			
Bankverbindung (bei Lastschrift ausfüllen)			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
<small>Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift. Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz</small>		Datum und Unterschrift	

e-mail: info@loewen-apotheke-uhingen.de
www.loewen-apotheke-uhingen.de



LÖWEN-APOTHEKE

LÖWEN-APOTHEKE
Apotheker e.K.
Hans-Ulrich Welte
Stuttgarter Str. 7
73066 Uhingen
Tel. 07161 / 3 73 52
Fax 07161 / 939368





SONNEN-APOTHEKE

SONNEN-APOTHEKE
Apothekerin e.K.
Antje Welte
Uhinger Str. 22
73095 Albershausen
Tel. 07161 / 9 33 15 11
Fax 07161 / 9 33 15 15

e-mail: info@sonnen-apotheke-albershausen.de
www.sonnen-apotheke-albershausen.de

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne!
Nutzen Sie die Vorteile der Kundenkarte!

- Allopathie
- Kosmetik und Körperpflege
- Blutdruckmessgeräte
- Blutzuckermessgeräte
- Inhaliergeräte
- Produkte zur Krankenpflege

- Homöopathie
- Tee- und Heilkräuter
- Babywaagen-Verleih
- Milchpumpen-Verleih
- Pflegehilfsmittel
- Inkontinenz-Versorgung

Wir bringens - auch zu Ihnen nach Hause!

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr:	€
Persönliche Daten:			
Name:		Vorname	
Straße:		Haus-Nr.	
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr.:		Telefon Festnetz:	
E-Mail:		Geburtsjahr:	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
<small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>			
<small>Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.</small>			
Bankverbindung (bei Lastschrift ausfüllen)			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN DE			
<small>Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift. Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen. Die Informationspflichten gem. der DSGVO finden Sie auf der Homepage der jeweiligen Stadt/Gemeinde v. Ebersbach, Schlierbach oder Uhingen unter: Datenschutz</small>		Datum und Unterschrift	

Mobil auf 3 Rädern und E-Motor
sicher unterwegs – Arbeits- und
Lebensgemeinschaft Bad Boll e. V.



WIRWUNDER erfüllt Wünsche



Mit WIRWUNDER – der Spendenplattform der Sparkassenorganisation und betterplace – unterstützen wir Vereine und soziale Projekte.

Jetzt Projekte einstellen unter www.wirwunder.de/goepingen.

LBEBW

LBS

SV Sparkassen
Versicherung



Kreissparkasse
Göppingen

Weil's um mehr als Geld geht.