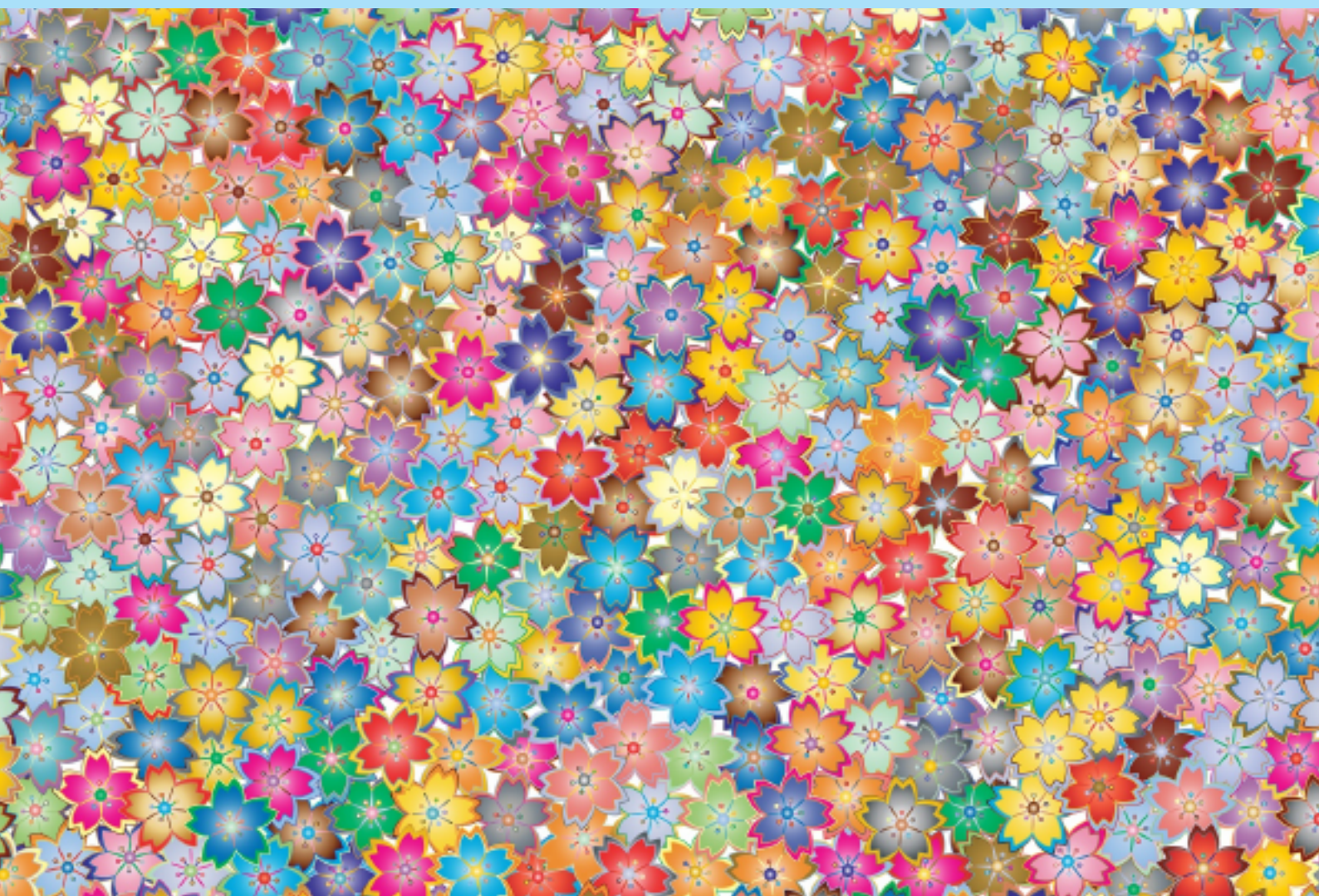




Stadt
Giengen
an der Brenz

Volkshochschule Giengen

Februar 2025 bis August 2025



Hier blühen Ideen,
hier wachsen Fähigkeiten!

**„DIE SONNE AUF DEN BAUCH
SCHEINEN LASSEN.“**

Wir wünschen
allen Teilnehmern
viel Spaß bei
den Kursen der
VHS Giengen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihr direkter Onlinezugang zum Abschluss
unserer Produkte - länger geöffnet als die Sonne
am Himmel steht. Nämlich von Sonnenaufgang bis
Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang ... Genießen Sie
die Freiheit - zuverlässig und sicher.
www.volksbank-brenzthal.de

**Volksbank
Brenzthal eG**



Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Frühjahr-/ Sommerprogramm 2025 vorstellen zu dürfen.

Online finden Sie unser Programm unter www.vhs-giengen.de

In den Ferien ist die VHS geschlossen!

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag
von 10 – 12 Uhr
und Donnerstagnachmittag
15 – 17 Uhr

Telefon: 07322/7758

E-Mail: vhs@giengen.de

Telefax: 07322/919043

Internet: www.vhs-giengen.de

Sie finden es in der Volkshochschule, im Rathaus, in der Tourist-Information, in den Banken in Giengen und bei Schreibwaren Süßmuth.

Inhaltsverzeichnis

Tagesfahrten	5
Vorträge	7
Gesundheit & Entspannung	8
Kultur	13
Tanz	15
Kreativität	17
Junge Familie	21
Bewegung und Fitness	22
Essen und Trinken	27
Sprachen	29
Medien & Beruf	31
Verbraucherbildung	33
vhs wissen live	34
Junge VHS	38
Anmeldeformular	41
Geschäftsbedingungen	43

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist uns wichtig, die Kultur in unserer Gesellschaft besonders zu unterstützen und Ihnen ein vielfältiges und interessantes Programm zu bieten.

Wir hoffen, Sie haben Spaß beim Durchstöbern des neuen Heftes und finden den für Sie passenden Kurs oder besuchen eine unserer interessanten Veranstaltungen!

Natürlich freuen wir uns auch immer über Anregungen, Ideen und auch neue Dozenten bzw. Kursleiter! Also zögern Sie bitte nicht und melden Sie sich bei uns!



Mit diesem Logo markierte Kurse sind Kooperationskurse der kooperierenden Volkshochschulen Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen. Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen vorzugsweise direkt bei der veranstaltenden VHS telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage an.

Volkshochschule Gerstetten

Karlstraße 34 · 89547 Gerstetten
Tel.: 07323 919 250
E-Mail: vhs@gerstetten.de
Homepage: vhs.gerstetten.de

Volkshochschule Sontheim

Brenzer Straße 25 · 89567 Sontheim
Tel.: 07325 1772
E-Mail: vhs@sontheim-brenz.de
Homepage: vhs-sontheim.de

Nattheim-Dischingen

Schulstraße 16 · 89564 Nattheim
Tel.: 07321 979 426
E-Mail: vhs@nattheim.de
Homepage: vhs-nattheim.de
Außenstelle: Dischingen
Marktplatz 9 | 89561 Dischingen
Tel.: 07327 8134

Volkshochschule Herbrechtingen

Eselsburger Straße 8
89542 Herbrechtingen
Tel.: 07324 955 1360
E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de
Homepage: vhs-herbrechtingen.de

Volkshochschule Niederstotzingen

Im Städle 26 · 89168 Niederstotzingen
Tel.: 07325/102-44
E-Mail: info@niederstotzingen.de
Homepage: stadt-niederstotzingen.de

Volkshochschule Königsbronn

Herwartstraße 2 · 89551 Königsbronn
Tel.: 07328 96 250
E-Mail: vhs@koenigsbronn.de
Homepage: vhs-koenigsbronn.de

Volkshochschule Oberkochen

Eugen-Bolz-Platz 1 · 73447 Oberkochen
Tel.: 07364 27 221
E-Mail: vhs@oberkochen.de
Homepage: vhs-oberkochen.de

125-10004K

Große Sonderausstellung des Landes Baden-Württemberg Staatsgalerie Stuttgart Carpaccio, Bellini und Frührenaissance in Venedig

Guido Kilian

Samstag, 01.03.2025, 7:30 – 19 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: 80,00 EUR

Vittore Carpaccio ist einer der bedeutendsten und erfolgreichsten Maler der Frührenaissance in Venedig. Er inszeniert seine farbenprächtigen und detailreichen Bilderzählungen vor der Kulisse der Lagunenstadt oder den Landschaften des Nahen Ostens. Lebensnah charakterisierte Figuren bevölkern seine Werke. Seine Bilderzählungen nutzte Carpaccio, um auch das genau beobachtete alltägliche Leben Venedigs, seiner Bräuche und Feierlichkeiten wiederzugeben. Das Licht in allen Variationen spielt bei Carpaccio eine besondere Rolle. Eine charakteristische Farbpalette, besonders in den Rottönen, spielt damit zusammen. Ein Fleischgericht wurde daraufhin nach dem charakteristischen Carpaccio-Rot benannt. Um 1500 zählt er zu den Malern in Venedig mit den meisten Aufträgen und konkurriert mit heute weitaus berühmteren Meistern wie Giovanni Bellini.

Die Staatsgalerie stellt einige seiner wichtigsten Gemälde Werken von Giovanni Bellini und weiteren zeitgenössischen Künstlern gegenüber, darunter Gentile Bellini und Lorenzo Lotto. Unter den rund 50 Gemälden befinden sich Leihgaben aus Venedig, Florenz, Madrid und Washington. Die Sonderausstellung steht unter der Schirmherrschaft der Botschaft der Italienischen Republik in Deutschland. Gefördert wird sie vom Ministerium für Wissenschaft und Kunst Baden-Württemberg sowie von der Kulturstiftung der Länder.

Am Nachmittag erhalten wir eine Führung in der Grabkapelle auf dem Rotenberg, die nach dem Idealbau der Villa Rotonda für das Königspaar Wilhelm I. und seine Gattin Katharina vom Architekten Giovanni Salucci errichtet wurde.

Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Abfahrten: Nattheim Kreissparkasse 7:30 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 7:45 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 8 Uhr, Heimkehr ca. 19 Uhr

Gebühr inklusive Fahrt, zwei Eintritte und zwei Führungen. Die Teilnehmerzahl ist wegen der Führungen auf 20 begrenzt.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 14.02.2025

125-10005K

Künzelsau – Museum Würth 2 Emil Nolde – Welt und Heimat

Guido Kilian

Samstag, 10.05.2025, 7 – 19 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: 62,00 EUR

Emil Nolde (1867-1956) ist zutiefst geprägt durch seine Heimat im deutsch-dänischen Grenzgebiet. Dramatische Landschaftsdarstellungen, aufwühlende Meeresbilder und leuchtende Blumen gemälde wurden zu seinem Markenzeichen. Der Künstler weitet seine Sicht durch Reisen in viele Länder Europas und bis in die Südsee nach Neu-Guinea. Die Landschaften, Meere und Blumen sowie die Menschen, denen Nolde begegnet, hält er in beeindruckenden Werken fest. Emil Nolde erweist sich als ein Meister der Farbe, der mit ihren vielfältigen Möglichkeiten des Ausdrucks zu spielen weiß. Unter den Expressionisten sticht Nolde mit der Radikalität und Leuchtkraft seines Kolorits strahlend hervor. Bis heute begeistert er die Menschen mit seinen expressiven und farbfreudigen Gemälden. Er zählt unbestritten zu den bekanntesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Highlights in der Sammlung Würth sind Künstlerinnen und Künstler des ausgehenden 19., des 20. und 21. Jahrhunderts, die dauerhaft gezeigt werden. Am Nachmittag nehmen wir die Möglichkeit wahr, in der Nachbarschaft das reizvolle mittelalterliche Städtchen Forchtenberg zu besuchen.

Die Altstadt, die als Ganzes unter Denkmalschutz steht, verfügt über zahlreiche Fachwerkbauten sowie eine teilweise erhaltene oder wiederaufgebaute Stadtmauer mit Wehrgang und mehreren Türmen oder Torbauten, mit engen Gassen und romantischen Winkeln. Die Mittagspause ist in Forchtenberg. Nach Führung und Besuch des Stadtcafés Heimfahrt bis ca. 19 Uhr. Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Abfahrten: Nattheim Kreissparkasse 7:30 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 7:45 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 8 Uhr, Heimkehr ca. 19 Uhr

Gebühr inklusive Fahrt und zwei Führungen

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 11.04.2025



125-10006K

Bamberg – Bilderbuchromantik an der Regnitz

Guido Kilian

Samstag, 05.07.2025, 6:30 – 19 Uhr, 1 Termin

Parkplatz Realschule Giengen

Gebühr: 87,00 EUR

Bamberg ist als Kaiserstadt stolz auf seine über 1000-jährige Geschichte. Sie kann sich rühmen, eines der größten vollständig erhaltenen Altstadtensembles in Europa zu haben. Die über 2000 denkmalgeschützten Gebäude im Stil der Gotik, Renaissance, des Barocks und Rokocos stellen eine einzigartige architektonische Meisterleistung dar. Bei einer Führung besuchen wir den romanischen viertürmigen Dom (UNESCO-Kulturerbe) mit dem Bamberger Reiter und dem Kaisergrab aus der Riemenschneider-Werkstadt. – Das Dommuseum ist ein Schatzhaus von Weltformat. Zu bestaunen sind die einmaligen bestickten Seidengewänder aus byzantinischen Seidenwirkereien, darunter der Sternenmantel Kaiser Heinrich II., der blaue und weiße Mantel von Kaiserin Kunigunde, der Reitermantel und die Tunika. – Der Dom bietet danach ein halbstündiges, kostenfreies Orgelkonzert. Am Nachmittag erleben wir die Neue Residenz der Fürstbischöfe mit ihren 40 Prachtsälen und ihrer kostbaren Innenausstattung mit Stuckdecken, Möbeln und Wirkteppichen des 17. und 18. Jahrhunderts. Besonders sehenswert sind der freskierte Kaisersaal und das fürstbischöfliche Appartement. – Eine Überraschung anderer Art bietet der anliegende Rosengarten mit rund 4500 Rosen in 50 verschiedenen Sorten. Von der Balustrade des Rosengartens aus bietet sich ein einmaliger Blick hinunter auf die Altstadt Bambergs.

Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Abfahrten:

Giengen Parkplatz Realschule 6:30,

Heidenheim ZOB (hinter

Hellensteingymnasium) 6:45 Uhr,

Nattheim Kreissparkasse 7 Uhr,

Heimkehr ca. 19 Uhr.

Gebühr inklusive Fahrt zwei Eintritte und drei Führungen

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 06.06.2024



125-10008

Fahrt zu „Der Freischütz“ – Bregenzer Festspiele

Samstag, 26.07.2025, 13 Uhr, 1 Termin

Oper von Carl Maria von Weber

Ein unwirtliches Dorf in Deutschland kurz nach dem Dreißigjährigen Krieg: Der junge Amtsschreiber Max liebt Agathe, die Tochter des Erbförsters Kuno. Doch damit Max sie heiraten kann, muss der ungeübte Schütze sich einem archaischen Brauch unterwerfen und einen Probeschuss absolvieren – für ihn eine unerfüllbare Herausforderung. Das weiß auch der zwielichtige Kriegsveteran Kaspar, der den Amtsschreiber dazu überredet, mit ihm um Mitternacht in der Wolfsschlucht Freikugeln zu gießen, die niemals fehlgehen. In seiner ausweglosen Situation schließt Max in der Wolfsschlucht einen Pakt mit dem Teufel. Was er nicht weiß: Sechs von den verfluchten Freikugeln treffen, die siebte aber lenkt der Teufel dorthin, wo er will. Währenddessen versucht seine Verlobte Agathe vergeblich in der stürmischen Nacht Schlaf zu finden. Am Morgen ihres Hochzeitstages packt sie eine düstere Vorahnung. Selbst ihre beste Freundin Ännchen kann sie nicht aufmuntern. Und als es zum Probeschuss kommt, hat Max ausgerechnet die siebte Kugel geladen. Er legt an, zielt und drückt ab...

Abfahrt:

13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle

13.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde

13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

13.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch

Konzertbeginn: 21.15 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 16.00 Uhr, circa 50 Minuten (8 EUR / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, circa 30 Minuten (8 EUR / Person, fakultativ)

Gebühr:

181 EUR (Fahrt und Karte Kategorie 3)

Gebühr: 151 EUR (Fahrt und Karte

Kategorie 4)

Gebühr: 126 EUR (Fahrt und Karte

Kategorie 5)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine Gruppenführung, eine Einführung in das Stück oder beides wünschen.

Anmeldeschluss: 20.03.2025



125-10013

Nachhaltigkeit – Agenda 2030

Michael Pfeifer

Donnerstag, 13.03.2025,

19:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin

**Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)**

Gebühr: 4,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Die Vereinten Nationen in Europa haben sich das Ziel gesetzt, 17 globale Nachhaltigkeitsziele umzusetzen.

Nachhaltigkeit ist ein wichtiges und sehr facettenreiches Thema, etwas das uns alle angeht. Sie erhalten zum Thema gesundes Essen, regionales Einkaufen, wie können wir anders wohnen und uns fortbewegen, wertvolle Tipps und können gerne dem Referenten auch Fragen dazu stellen.

Wir bitten möglichst um Anmeldungen aber Spontanbesuche sind ebenfalls möglich!

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-10101

Gottesthemen „Kirchliche Gebäude – woher sie kommen und wie es mit ihnen weitergehen könnte.“

Freitag, 21.03.2025,

19 – 21:15 Uhr, 1 Termin

Bürgerhaus Schranne

Gebühr: 5,00 EUR

Der Gebäudebestand der Kirchen ist nicht in Stein gemeißelt. Er hat sich schon immer verändert und er wird sich weiter verändern.

Christinnen und Christen haben sich immer wieder gefragt: „was für eine Kirche wird hier gebraucht? Wie sollten wir hier Gemeinde sein?“ Und welche Gebäude sind dafür nötig – und welche nicht mehr? Dabei haben auch die finanziellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eine Rolle gespielt, und das tun sie auch heute.

Mitglieder- und Ressourcenrückgänge „triggern“ einen anderen Umgang mit kirchlichen Gebäuden als bisher. Aber auch die Gesellschaft und das Leben der Menschen haben sich verändert und führen dazu, dass die bisherigen Formen unseres Kircheseins an Resonanz und Relevanz verlieren.

Deshalb gehören die Frage, wie wir am Ort, in der Region und im Kreis Kirche sein wollen, besser: welche Kirche hier gebraucht wird, mit der Frage nach dem Gebäudebestand zusammen.

Es ist leichter, Gebäude anders zu nutzen oder sich von ihnen zu trennen, wenn man eine Idee davon hat, wie man zukünftig Kirche sein will. Und dabei merkt, dass man manche Gebäude schlicht nicht mehr braucht, um zeugnisstark Kirche zu sein.

Der Referent Dr. Steffen Schramm ist Leiter des Instituts für kirchliche Fortbildung in Landau.

Einladung zum Vortrag mit Diskussion und Musik und kleinem gastronomischen Service.

Öffnung: 18:30 Uhr

Eintritt: 5,00 EUR (Schüler und Studenten 2,50 EUR), bitte zahlen Sie bar vor Ort

125-10012K

Tierkommunikation – Reden mit Tieren – Unsinn oder doch möglich?

Michaela Milojevic

Donnerstag, 05.06.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

**Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)**

Gebühr: 4,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Können sich Menschen mit Tieren wirklich unterhalten? Verstehen uns unsere Tiere? Wie funktioniert das? An diesem Abend wird anhand von Beispielen aus der Praxis ein Einblick in die Tierkommunikation gegeben. Wer möchte, kann in einer praktischen Übung den ersten Kontakt zum Tier herstellen.

Wir bitten möglichst um Anmeldungen aber Spontanbesuche sind ebenfalls möglich!

Anmeldeschluss: 28.05.2025

125-10014

Wandern und Pilgern in der Heimat der Schwäbischen Alb

Michael Pfeifer

Donnerstag, 15.05.2025,

19:30 – 20:30 Uhr, 1 Termin

**Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)**

Gebühr: 4,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Gemeinsames Wandern und Pilgern findet immer mehr Freunde. Unsere Heimat, die schwäbische Alb und verschiedene Flusstäler, bieten verschiedene Möglichkeiten zum Wandern um Gebäude, Kräuter, Pflanzen, Bäume und Tiere zu entdecken.

An diesem Infoabend erfahren Sie Wandermöglichkeiten am Albschäferweg, über Themenwege des Schwäbischen Albverein und die Pilgerwege in Baden – Württemberg dem Jakobus – Martinus – Wolfgang- und Ulrichsweg und es können Ihre Fragen und Wünsche gerne vom Referenten beantwortet werden.

Wir bitten möglichst um Anmeldungen aber Spontanbesuche sind ebenfalls möglich!

Anmeldeschluss: 08.05.2025



125-30008

NEU

Internationaler Frauentag = Wohlfühltag für Frauen

Ulrike Horak

Samstag, 08.03.2025, 14 - 18 Uhr,

1 Termin

Sachsenhausen, Dorfhaus,

Viehhofstr. 14

Gebühr: 60,00 EUR

Leben gelingt, wenn wir in unserer Mitte und in Balance sind. Gerade Frauen werden durch den Alltag herausgefordert und manchmal auch belastet.

Wohlbefinden und persönliche

Ausstrahlung können darunter leiden.

Verspannung, Schmerz und psychosomatische Krankheiten können die Folge daraus sein.

Dieser Workshop soll Raum und Zeit schaffen durch

- bioenergetische und biodynamische Körperübungen
- Entspannungs- und Atemübungen
- Klangarbeit
- Fantasie- und Körperspürreisen
- Begegnung

in entspannter Atmosphäre wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen, Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, zu entspannen und aufzutanken.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Snack

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-30117

NEU

Deep Rest - Tiefes Ruhen

Ulrike Ohnmeiß

Mittwoch, 12.03.2025, 18:30 - 21 Uhr

Mittwoch, 26.03.2025, 18:30 - 21 Uhr

Mittwoch, 02.04.2025, 18:30 - 21 Uhr

Mittwoch, 09.04.2025, 18:30 - 21 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 110,00 EUR

Deep Rest Meditation - ein sanfter und freundlicher Weg zum Loslassen, zu Selbstfürsorge und innerer Ausgeglichenheit.

Mit Meditationen überwiegend im Liegen, kleinen Übungen und Reflexionen nähern wir uns der verändernden Kraft des Bewusstseins an.

Die zunehmend komplexer werdende Welt mit ihren Anforderungen, die uns in ständige Aktivität und Unruhe treibt, lassen wir in den Hintergrund treten. Wir erweitern unsere innere Fähigkeit des Loslassens und Seinlassens. Ein neues Verständnis für Ruhe, Pausen und die Weisheit des Körpers kann zu einer heilsamen Gelassenheit führen und uns positiv verändern.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldeschluss: 05.03.2025

125-10010K

INFOABEND

Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, 20.03.2025,

19:30 - 21 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 4,00 EUR (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

An diesem Abend wollen wir mit Vortrag, Übungen und Beispielen die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und gemeinsam erkunden. Grundlage ist der 8-Wochen-Kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Die Übung der Achtsamkeit ist eine Reise zu uns selbst, zu unserer Körperwahrnehmung und zu unseren Gedanken und Gefühlen. Die Hauptübungen werden vorgestellt (Body Scan, Achtsame Yogaübungen, Sitzmeditation), Geschichten und kleine Übungen lassen die Praxis der Achtsamkeit spürbar und erfahrbar werden.

Die Einführung bietet Raum für individuelle Fragen. Anmeldung erforderlich!

Der MBSR-Kurs findet ab 27.03.2025 statt.

Anmeldeschluss: 13.03.2025

125-30116K

Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, 27.03.2025,

18:30 - 21 Uhr

Donnerstag, 03.04.2025,

18:30 - 21 Uhr

Donnerstag, 10.04.2025,

18:30 - 21 Uhr

Mittwoch, 30.04.2025,

18:30 - 21 Uhr

Donnerstag, 08.05.2025,

18:30 - 21 Uhr

Donnerstag, 15.05.2025,

18:30 - 21 Uhr

Samstag, 17.05.2025,

10 - 16 Uhr

Donnerstag, 22.05.2025,

18:30 - 21 Uhr

Mittwoch, 28.05.2025,

18:30 - 21 Uhr

Donnerstag, 05.06.2025,

18:30 - 21 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 290,00 EUR

Der MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs nach Jon Kabat-Zinn. Er befähigt die Teilnehmer*innen, ihre persönlichen Stress-Reaktionsmuster offen und achtsam wahrzunehmen, sich selbst gegenüber eine Haltung der Freundlichkeit zu kultivieren und wieder mehr Wahlfreiheit zu erlangen. Basis des Kurses sind die Grundübungen des MBSR (Achtsamkeitsübungen, BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag) und die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich ca. 45 bis 60 Minuten zu üben. Der MBSR-Kurs ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme.

Teilnehmende, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse.

Auf Wunsch bietet die Leiterin gerne ein telefonisches Vorgespräch an, Terminvereinbarung über Email: kontakt@ulrikeohnmeiss.de

Der Infoabend zum Kurs findet am 20.03.2025 um 19.30 Uhr im VHS Gebäude statt. Gebühr: 4,00 EUR.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 21.03.2025

NEU

125-30119K

Kieferyoga – Neue Wege zu mehr Gelöstheit

Ulrike Wagner

Donnerstag, 24.06.2025,

17 – 21 Uhr, 1 Termin

Hürbetalhalle, Vereinszimmer

Gebühr: 42,00 EUR

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnsparungen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und gesamte Muskulatur, entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomische Einblicke usw. Somit werden Sie viel neues „Werkzeug“ zum Ausüben für Zuhause bekommen.

Zur Info für alle Teilnehmer*innen, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben: der Kurs Kiefer-Yoga basiert auf einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T. – Basis Kiefergelenksentspannung“.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Schreibzeug, Getränk

Anmeldeschluss: 20.03.2025

NEU

125-30120K

R.E.S.E.T.®

Basis-Kiefergelenksentspannung

Entspannter Kiefer –

Entspannter Körper

Ulrike Wagner

Donnerstag, 10.04.2025

17 – 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 42,00 EUR

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnsparungen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern.

Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache u.a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.® Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Anmeldung erforderlich

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk, Schreibzeug

Anmeldeschluss: 03.04.2025

NEU

125-30009

Körper-Klang-Welten

Ulrike Horak

Samstag, 22.03.2025, 14 – 18 Uhr,

1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)

Gebühr: 60,00 EUR

Heilende Klänge

Entspannung und Regeneration durch die heilsamen, harmonisierenden Klänge der Therapie-Klangschalen

Das Erleben, Spüren und Wahrnehmen der bezaubernden Schwingungen der Klangschalen und ihrer obertonreichen Klänge fasziniert seit jeher. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde. Die Schwingungen der Klangschalen können bis in jede Körperzelle vordringen, lösen Verspannungen und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Die Klänge der Klangschalen fördern die Selbstwahrnehmung und helfen Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, loszulassen, zu entspannen und aufzutanken. Ein wohliges Gefühl der Geborgenheit und inneren Ruhe stellt sich ein. An diesem Tag möchten wir Sie einladen in entspannter Atmosphäre die faszinierende Wirkung der Klänge zu erleben.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Snack

Anmeldeschluss: 14.03.2025

NEU

125-10010

Chronische Erkrankungen in der Klassischen Homöopathie Ursachen und Behandlung

Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Mittwoch, 14.05.2025,

19:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 12,00 EUR

Stetig steigt die Zahl der chronisch Erkrankten weltweit dramatisch an. Wo sind hier die Ursachen und welche Zusammenhänge, Wechselwirkungen und Synorganopathien im Organismus, gibt es?

Ein ganzheitlicher Blick auf die Entstehung und Entwicklung chronischer Krankheiten gibt Einblicke und informiert darüber was im Körper geschieht und welche Möglichkeiten und Chancen die Klass.Homöopathische Therapie bietet. Sind Neurodermitis und Asthma beispielsweise, etwa in Wirklichkeit ein und dieselbe Erkrankung, die sich nur an verschiedenen Organsystemen zeigt? Die „Reise“ einer Krankheit wird durch Fallbeispiele besprochen. In diesem Vortrag werden Ursachen und die Behandlung chron. Erkrankungen nach der Lehre Samuel Hahnemanns klass. Homöopathie erläutert.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 07.05.2025





125-10610

Digitales Hochwasser

Felicitas Vogt-Herr

Donnerstag, 27.03.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Oberkochen, Kreativwerkstatt,
Walther-Bauersfeld-Str. 51

Gebühr: 5,00 EUR

Text für das Digitale Hochwasser: Die Digitalisierung unserer Welt und unserer Gesellschaft birgt nicht nur Nutzen für Bildung und Teilhabe – immer mehr kritische Stimmen werden laut, dass die Angebote des Internets unsere Kinder und Jugendlichen mehr gefährden statt ihnen zu nutzen. Studien haben nachgewiesen, dass Kurzsichtigkeit unter Jugendlichen zugenommen hat, soziale Medien stehen im Ruf, depressiv zu machen, Online-Spiele nutzen suchtauslösende Tools, um enorme Profite zu erwirtschaften und die allgegenwärtige Sexualisierung in Form von Grooming, Sexting, Onlyfans & Co., Deepnudes und Gewalt und auch Online-Pornographie verunsichern Heranwachsende und Kinder und tragen möglicherweise dazu bei, dass diese ein äußerst problematisches Körperbild entwickeln oder den eigenen Körper sogar ablehnen. Immer mehr Kinder sind mit sich selbst unzufrieden, zweifeln ihr Geschlecht an oder wollen ihren eigenen Körper verändern (Stichwort „Selfie-Dysmorphie“). Der moderne „alles-ist-möglich-Gedanke“ steht der Entwicklung der ganz eigenen Persönlichkeit, der sich nicht an Idealen und Moden orientiert, entgegen. Häufig auf Kosten der psychischen oder physischen Gesundheit.

Was können wir tun? Lösungen sind nicht in Sicht, wichtig ist aber Aufklärung und Handlungskompetenz. Dazu möchte dieser Vortrag einen Teil beitragen.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.03.2025



125-30041

Workshop: Konflikte, Traumata und Krankheiten

Teil 1: Der Körper

Maria Stach

Samstag, 29.03.2025, 14 – 17:15 Uhr,
1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,
Abt-Fulrad-Raum 0.2 1 OG

Gebühr: 21,30 EUR

An diesem Nachmittag schauen wir anhand von Fallbeispielen auf den Zusammenhang zwischen Konflikten und körperlichen Krankheiten und gehen der Fragen nach, was der Unterschied zwischen einem Konflikt und einem Trauma ist sowie welche Arten von Traumata es gibt. In der praktischen Anwendung möchte ich dazu anleiten, eigene körperliche Beschwerden stärker im Zusammenhang mit seelischen Konflikten zu betrachten und anhand von Beispielen der Teilnehmer oder vorhandener Fallbeispiele Konfliktlösungsmöglichkeiten aufzeigen. Ein Raum für Fragen bzw. eigene Erfahrungen soll zu einem tieferen Verständnis der Thematik beitragen.

Weitere Informationen unter
www.maria-stach.de

Anmeldeschluss: 21.03.2025



125-30042

Workshop: Konflikte, Traumata und Krankheiten Teil 2: Die Seele

Maria Stach

Samstag, 05.04.2025, 14 – 17:15 Uhr,
1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,
Abt-Fulrad-Raum 0.2 1 OG

Gebühr: 21,30 EUR

Körperliche Beschwerden oder Krankheiten geben uns oft einen Hinweis darauf, dass wir in ein seelisches Ungleichgewicht gekommen sind. Im Workshop schaut die Dozentin auf körperliche Symptome, aber auch auf die Fragen, die aus dem Inneren eines Menschen kommen, um diesen seelischen Wunden Raum zu geben.

Durch verschiedene Interventionsmöglichkeiten kann der Einzelne bessere Bewältigungsstrategien erlangen und somit im Alltag eine größere Resilienz aufweisen. Ganz wesentlich dabei ist die Arbeit an den eigenen Ressourcen, indem diese mehr in den Fokus gerückt oder neu geschaffen werden.

Weiter Informationen unter
www.maria-stach.de

Anmeldeschluss: 28.03.2025



Ist es Ihnen auch schon passiert, ...
... dass Sie bestimmte Orte oder Wege meiden,
... dass Sie in bestimmten Situationen einfach weglaufen möchten,
... dass Ihr Gegenüber etwas in Ihnen anstößt, das Sie aggressiv oder flüchtend macht,
... dass Sie sich einfach fragen, warum Sie manchmal so reagieren, wie Sie es tun?

Das könnte mit einem Trauma – bewusst oder unbewusst erlitten – zusammenhängen.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen eine kurze Hinführung zum Thema Trauma geben, Sie mit den Gegebenheiten, die damit zusammenhängen können, bekannt machen. Weil dieses Thema einen Großteil unserer Bevölkerung betrifft, kann es auch für Sie hilfreich sein ... und vielleicht löst es auch bei Ihnen, wie bei mir, einen Aha-Effekt aus und Sie lernen sich selbst besser kennen und verstehen. Wir werden uns in diesem Vortrag mit den Zusammenhängen von Trauma und Bindung, dem Zustandekommen des Stresstoleranzfensters, den Auswirkungen von transgenerationalen Traumata und auch den Möglichkeiten zur Bewältigung, die Sie selbst haben, beschäftigen.

Ich freue mich auf Sie an diesem Abend und versichere Ihnen, dass es nicht langweilig werden wird.



125-10615

Warum bin ich eigentlich so? – Dem Trauma auf der Spur I

Andreas Häußler

Dienstag, 01.04.2025, 19 – 21 Uhr,
1 Termin

Sontheim, Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20

Gebühr: 5,00 EUR



125-10616

Vortrag: Warum bin ich eigentlich so? – Dem Trauma auf der Spur II

Andreas Häußler

Dienstag, 03.06.2025, 19 – 21 Uhr,
1 Termin

Sontheim, Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20

Gebühr: 5,00 EUR



125-30040

Workshop: Lernkinesiologie

Maria Stach

Donnerstag, 13.03.2025, 10 – 12 Uhr

Donnerstag, 20.03.2025, 10 – 12 Uhr

Herbrechtingen, Kloster, Kleiner Saal
DG 02

Gebühr: 20,20 EUR

Bei unserem Workshop geht es um das Lösen von Lern- und Denkblokkaden durch Bewegung, die zur besseren Vernetzung unserer Gehirnnareale führt. Lernende jeden Alters werden dabei unterstützt, spezifische Nervenbahnen im Gehirn miteinander zu verknüpfen und so eine neuronale Vernetzung zu schaffen. Die Übungen finden Anwendung in über 90 Ländern, zuhause und in der Schule ebenso wie im Beruf, in Kunst, Musik und Sport und zur Vorbeugung von Demenz. Nach einem kleinen Theorieteil werden wir diese Übungen gemeinsam praktizieren und so die Grundlagen einer guten Vernetzung anbahnen. Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung
Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-30050

Kakao-Zeremonie: Ein Ritual für mehr Selbstfürsorge und Verbundenheit

Denis Urban

Sonntag, 06.04.2025,

18 – 20:30 Uhr, 1 Termin

Sontheim, Alleenweg 2/1

Gebühr: 25,00 EUR

Eine Kakaozeremonie ist ein uraltes Ritual, welches seit Jahrhunderten bei den Mayas und Inkas praktiziert wird. Der zeremonielle Kakao, den wir hierbei trinken hat eine herzöffnende Wirkung und setzt Glückshormone in unserem Körper frei. Die Kombination aus den natürlichen Inhaltsstoffen von Rohkakao und achtsamen Praktiken, durch die ich Dich leiten werde, machen diese Veranstaltung in einem geschützten Raum zu einem kraftvollen Erlebnis. An diesem Abend geht es darum, Dich und das Leben zu spüren. Dich berühren zu lassen. Wir sind berührt, sagen wir, wenn uns etwas im Herzen erreicht. Ein offenes Herz ist die Basis von Glück, Liebe und innerem Frieden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, gemütliche Kleidung und Sitzkissen (falls vorhanden)

Anmeldeschluss: 30.03.2025



125-30038

Gesünder leben durch eine basische Ernährung

Denis Urban

Montag, 10.03.2025, 19 – 20:15 Uhr,

1 Termin

Sontheim, Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20

Gebühr: 6,00 EUR

Unsere heutige Ernährung, die zu einem großen Teil aus Fertigprodukten, Zucker, tierischen Produkten und Getreide besteht, führt immer mehr zu einer Übersäuerung unseres Körpers. Energielosigkeit, Übergewicht, Allergien und chronische Krankheiten werden mehr und mehr zur Normalität in unserer Gesellschaft.

Mit einer basischen Ernährung können wir dem entgegenwirken und ein gesundes Milieu in unserem Körper schaffen. Basische Lebensmittel stärken unser Immunsystem, wirken entzündungshemmend und fördern unseren Stoffwechsel. Darüber hinaus kannst Du mit einer basischen Ernährung Deinen Körper sanft entgiften ohne hungern zu müssen.

In diesem Vortrag geht es um die Grundlagen einer basischen Ernährung und wie Du Deiner Gesundheit damit etwas Gutes tun kannst. Praxisnah. Alltagstauglich. Unkompliziert. Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk und darf vor allem auch Spaß machen.

Wir bieten eine Basenfastenwoche vom 15. März 2025 bis 21. März 2025 an.





125-30039

Basenfasten – gesund genießen! 7 – Tage Programm

Denis Urban

Donnerstag, ab 13.03.2025,

19 – 20 Uhr, 3 Termine

Sontheim, Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20

Gebühr: 75,00 EUR

Das Basenfasten ist eine prima Möglichkeit, um deinen Körper sanft zu entgiften und abzunehmen, ohne hungern zu müssen. Während dieser Woche werden ausschließlich basische Lebensmittel gegessen. Dadurch kannst Du Deinen Körper von Säuren und Giftstoffen befreien, die sich im Laufe der Zeit in Deinem Körper ansammeln und Deinen Organismus aus dem Gleichgewicht bringen können. Mithilfe von Basenfasten kannst Du einer Übersäuerung deines Körpers entgegenwirken, die oftmals die Ursache eines eingeschränkten Stoffwechsels, Energielosigkeit oder chronischer Erkrankungen ist. Dass basische Ernährung nicht nur gesund, sondern zudem noch lecker sein und Spaß machen kann, wollen wir gemeinsam in der Gruppe erleben.

Termine:

13.03. Vorbesprechung der

Basenfasten-Woche

17.03. Austausch und Fragerunde

21.03. Abschlussrunde



125-30049

Darm gesund – Mensch gesund

Tina Kaiser

Mittwoch, 14.05.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Gerstetten, Bahnhotel, 1 OG

Gebühr: 7,00 EUR

Man kann bei 95% !!! aller Erkrankungen davon ausgehen, dass es krankhafte oder ungünstige Zustände im Darmtrakt gibt. Gesundheitliche Verbesserungen bis zur Ausheilung kann man mit dem Behandeln seiner Darmgesundheit erzielen.

Das Immunsystem sitzt im Darm. Man spricht von Darm-Hirn-Achse bei neurologischen Symptomen wie M.Parkinson, Alzheimer, und vom guten Gefühl im Bauch.

Der Kurs in 3 Teilen beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Entgiftung und Vitalität, vermittelt theoretische Kenntnisse und zeigt praktische Anwendungsmöglichkeiten auf.

Teil 1: Der Vortragsabend erklärt die Grundlagen zur Darmgesundheit, zum Beispiel, dass der Darm mit 5 m Dünndarm und 1,5 m Dickdarm einen wesentlichen Anteil an der Befindlichkeit des Menschen einnimmt. Man hat zu seinen Organen üblicherweise keinen Kontakt, kennt sie nicht, erst wenn Schmerzen und Funktionsstörungen auftreten wird man aufmerksam. Diese Chance zu ganzheitlicher Verbesserung seiner Gesundheit gilt es zu erkennen.

Tina Kaiser, Heilpraktikerin, hnc Therapeutin und Therapeutin für Biologisches Dekodieren (Entschlüsseln) von Symptomen gibt Aufschluss über die Grundlagen zur Darmgesundheit



125-30048

Sturzprophylaxe für Senior*innen, Übungskurs

Janette Allgöwer

Mittwoch, ab 12.03.2025,

16 – 17 Uhr, 5 Termine

Gerstetten, Bahnhotel, 3 OG

Gebühr: 28,00 EUR

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer - Abbau von Bewegungsmangel, Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten - sollen sie weiter selbstständig steh- und gehfähig bleiben.

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert.
Anmeldeschluss: 28.03.2025



NEU

125-20410

Sommernachtsträume – Märchen für Erwachsene im Weidentipi

Irmgard Renner-Heck**Freitag, 11.07.2025,****19:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin****Hermaringen, Bahnhof****Gebühr: 10,00 EUR**

Wir bitten möglichst um Anmeldungen aber Spontanbesuche sind ebenfalls möglich!

Treffpunkt für Ortsfremde: 19.15 Uhr am Bahnhof, wir laufen gemeinsam zum Tipi.

Gemeinsam gehen wir in der Stille auf einen nahen Platz auf der Heide. Dort werden wir mit einem Märchen in die Bilderwelt der Märchen eintauchen und es meditativ und achtsam für uns spürbar machen.

Die Abendstimmung auf der Heide wird unser Begleiter sein.

Anmeldung erforderlich!

Fällt bei Regen aus.

Bitte mitbringen: 1 tragbaren Stuhl (kann auch ausgeliehen werden, bitte bei Anmeldung angeben!)

Anmeldeschluss: 14.07.2025

125-10016K

NEU

Schnupperpilgern durchs Lonetal

Michael Pfeifer**Sonntag, 04.05.2025,****14:30 – 18:30 Uhr, 1 Termin****Giengen, Bahnhof****Gebühr: 12,00 EUR + Bahnfahrt (bitte zahlen Sie bar vor Ort)**

Unterwegs auf dem Schwäbischen Jakobusweg von Giengen nach Niederstotzingen. Viele kennen beeindruckende Pilgerberichte vom Gehen auf dem Jakobusweg. Ein Tag unter erfahrener Anleitung auf dem Weg kann zum unvergesslichen Pilger-Schnuppererlebnis werden. Begegnungen und wertvolle Erfahrungen machen Mut zum Aufbrechen auf einen neuen und ganz eigenen Weg.

Wegbeschreibung: Giengen, Hürben, Stetten zum Bahnhof Niederstotzingen (ca. 18km)

Rückfahrt mit dem Zug nach Giengen Für die Wanderung ist körperliche Ausdauer erforderlich.

Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: gut eingelaufene Schuhe, wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack für Brotzeit und Getränke und ein Sitzkissen oder eine kleine Decke.

Anmeldeschluss: 11.04.2025

125-10020K

NEU

Märchen – Achtsamkeit – Meditation

Elke Keck**Montag, 23.06.2025,****19:30 – 21 Uhr, 1 Termin****Parkplatz am Bergbad-Eingang, Giengen****Gebühr: 12,00 EUR****(bitte zahlen Sie bar vor Ort)**

Gemeinsam gehen wir in der Stille auf einen nahen Platz auf der Heide. Dort werden wir mit einem Märchen in die Bilderwelt der Märchen eintauchen und es meditativ und achtsam für uns spürbar machen.

Die Abendstimmung auf der Heide wird unser Begleiter sein.

Anmeldung erforderlich!

Fällt bei Regen aus (nächster Termin: 21.07.2025)

Bitte mitbringen: 1 tragbaren Stuhl (kann auch ausgeliehen werden, bitte bei Anmeldung angeben!)

Anmeldeschluss: 06.06.2025

125-10015K

NEU

Frühlings-Schnupperpilgern durchs Lonetal

Michael Pfeifer**Sonntag, 27.04.2025,****14:30 – 18:30 Uhr, 1 Termin****Giengen, Bahnhof****Gebühr: 12,00 EUR + Bahnfahrt (bitte zahlen Sie bar vor Ort)**

Unterwegs auf dem Schwäbischen Jakobusweg von Giengen über den Kagberg bei Hürben nach Hermaringen. Viele Menschen kennen bereits beeindruckende Pilgerberichte vom Gehen auf dem Jakobusweg. Ein paar Stunden unter erfahrener Anleitung auf dem Weg kann zum unvergesslichen Pilger – Schnuppererlebnis werden. Die gemeinsame Begegnung wird zur wertvollen Erfahrung, macht Mut zum Aufbrechen auf einen neuen und ganz eigenen Weg. Wegbeschreibung: Wir pilgern von Giengen zum Jakobswegle nach Hürben, und laufen dann zum Bahnhof nach Hermaringen ca. 12 km. Rückfahrt mit dem Zug nach Giengen. Für die Wanderung ist körperliche Ausdauer erforderlich.

Es besteht die Möglichkeit zu einer gemeinsamen Einkehr in Hermaringen und so kann sich die Heimfahrt nach Giengen verändern.

Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: gut eingelaufene Schuhe, wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack für Brotzeit und Getränke und ein Sitzkissen oder eine kleine Decke.

Anmeldeschluss: 11.04.2025

125-10021K

NEU

Märchen – Achtsamkeit – Meditation

Elke Keck**Montag, 21.07.2025,****19:30 – 21 Uhr, 1 Termin****Parkplatz am Bergbad-Eingang, Giengen****Gebühr: 12,00 EUR****(bitte zahlen Sie bar vor Ort)**



125-20210

Lesung: Alten Mann braucht niemand mehr

Kurt Oesterle

Mittwoch, 12.03.2025,

19 – 20:30 Uhr, 1 Termin

**Niederstotzingen, PAN Altenpflege,
Banater Weg 5**

In diesem Roman wird die Geschichte eines um siebzig Jahre alten Mannes erzählt, der zu seiner großen Überraschung erfährt, dass das Alter nicht – wie oft behauptet – eine Verarmung mit sich bringt, sondern eine Bereicherung. Er erschrickt geradezu über die Intensität seines Erlebens am Ende seines sechsten Lebensjahrzehnts, lässt sich aber darauf ein und dringt zu Erfahrungen und Erlebnissen vor, die ihm bisher verschlossen waren. Liebe (auch die körperliche), Freiheit, Einsamkeit, Todesbewusstsein, Furcht, Lebensmut, Heiterkeit sowie Freundschaft (teils mit viel jüngeren Zeitgenossen) erschließen sich ihm so spät im Leben noch einmal ganz von Neuem und bisweilen stärker und beglückender als je zuvor. Dieser Roman will im Bewusstsein aller literarischen Risiken, die damit verbunden sind, ein Gegenwartsroman sein, der die bedrohlichen Krisen der Zeit – die Pandemie, die Klimakatastrophe, den Krieg im Osten Europas – nicht ausblendet, sondern ihre Wirkungen bis ins Alltags- und Seelenleben nachzeichnet. Der alternde Held, nur Otto genannt, stammt nicht aus den gebildeten Schichten, sondern war zeitlebens aus Misstrauen gegen höhere Bildung so etwas wie ein bewusster Proletarier. Insgesamt gesehen: ein kritischer Vertreter der alten, noch sehr westlichen Bundesrepublik, der den Mainstream fürchtet – und lieber einsam bleibt als in falscher Gemeinschaftlichkeit unterzutauchen.

14,00 EUR VVK,

Abendkasse 16,00 EUR

Kartenvorverkauf ab 03.02.2025

**Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus
und Schreibwaren Glauningner,
Niederstotzingen.**

Eine Kooperation mit dem Haus PAN
Altenpflege



125-20411

TRINITY – Songs, Poesie & Geschichten aus Irland!

Klaus Zeh & Adeline

Klaus Zeh

Samstag, 22.03.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Gerstetten, Bahnhof, Stucksaal

Gebühr: 20,00 EUR

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo klaus zeh & adeline seine Sicht des Irish Folk in urigen Pubs oder als Headliner bei Folk-Festivals. Stimmungsvolle irische Klassiker, Balladen und Trinklieder vermitteln echtes Insel-Feeling. Man spürt, dass diese beiden Stimmen von Poesie und irischem Wind getragen werden. Egal ob zur Gitarre, Bodhran oder a cappella. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße ein. Klaus Zehs meisterhafte Performance auf der irischen Rahmentrommel verleiht auch seinem Gitarrenspiel eine betont perkussive Note. Wenn die beiden ihre Reiseerlebnisse zum Besten geben, wird klar, dass sie nicht nur Irland-Koryphäen sind, sondern auch das echte Abenteuer lieben. Die Geschichten sind in Klaus Zehs „Trinity“ und in Adelines „Ein kleiner irischer Almanach“ versammelt. Auch die bewegende und ereignisreiche Historie des Landes bleibt nicht unerwähnt. Die beiden Musiker und Wortliebhaber lösen ihr Versprechen ein: Es wird ein Abend der besonderen Art. Karten erhältlich bei:
VHS Gerstetten , 07323 919250,
vhs@gerstetten.de, , beim Rathaus und in der Bücherei in Gerstetten.



125-20412

Mademoiselle Mirabelle: Guillotine D'Amour

Brigitte Gebhardt

Freitag, 11.04.2025,

20 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Gerstetten, Bahnhof, Stucksaal

Gebühr: 20,00 EUR

Mademoiselle Mirabelle, die frech, fröhlich, faszinierende Französin präsentiert in ihrem zweiten Programm mit naiven Blick und dem Charme einer Mousse au Chocolat eine Welt, die sie am liebsten aus den Angeln heben würde, wenn sie nicht so schwer wäre. Hysterie ist nicht das Ding von Mademoiselle Mirabelle, denn gelassen und nonchalant kann man genauso gut in jedes Fettnäpfchen treten und in die Bredouille schlittern. Am besten mit einem guten Glas Wein. Trunkenheit auf dem Karussell des Lebens kann eine große Erleichterung sein, denn wer doppelt sieht, hat mehr vom Leben! Guillotine D'Amour ist ein Musique-Comédie Programm mit plüschigem Humor und daunigen Launen. Eine leichtfüßige, höchst amüsante und vielseitige Show, die weder die Tiefen des Tiefganges noch die der Politik sucht, und dennoch für großartige und kurzweilige Unterhaltung sorgt. Oder vielleicht grade deswegen! Mademoiselle Mirabelle, süßer als die Polizei erlaubt und gefährlicher als ein Lkw voller Crème brûlée! So lebenslustig, so französisch, dass man es eigentlich verbieten müsste. Guillotine D' amour – der Spaß ist angerichtet.

Beginn: 20:00 Uhr, Einlass: 19:00 Uhr

Karten bei: Vhs Gerstetten,

07323 919250, vhs@gerstetten.de

Rathaus Gerstetten

Bücherei Gerstetten



125-21305

Blockflötenkurse für erwachsene Wiedereinsteiger

Rock- und Pop-Lieder mit der Blockflöte

Ramona Gartner

Dienstag, ab 11.03.2025,

18:30 – 19:30 Uhr, 4 Termine

Niederstotzingen, Evangelisches Gemeindehaus, Teckstr. 8

Gebühr: 30,00 EUR Bei weniger als 5 Teilnehmer*innen erhöht sich die Gebühr auf 35,00 EUR

Dieser Wiedereinsteigerkurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre „alte“ Blockflöte wieder hervorholen und in lockerer Atmosphäre zusammen mit anderen Begeisterten spielen wollen. Die Töne vom tiefen c´ bis hin zum h sollten spielbar sein. Im Kurs erwerben Sie praktische und theoretische Kenntnisse im Blockflötenspiel. Trauen Sie sich und machen Sie sich selbst eine Freude! Kostenfreies Schnuppern möglich. Schnupperer sind herzlich willkommen! In diesem Kurs bilden wir uns weiter, indem wir den nächsthöheren Ton (c´) in verschiedenen klassischen Liedern mit einbinden.

Anmeldeschluss: 28.03.2025

125-20502

Orientalischer Tanz Anfänger I

Marion Besold

Freitag, 14.03.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 21.03.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 04.04.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 11.04.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 09.05.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 16.05.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 06.06.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 04.07.2025, 18:30 – 20 Uhr

Freitag, 11.07.2025, 18:30 – 20 Uhr

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang

links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 60,00 EUR

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frausein. Im orientalischen Tanz, einem der ältesten Frauentänze, werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt, sehr hilfreich für die Frau ab 40 um besser durch die Mitte des Lebens zu kommen. In diesem Kurs erlernen und üben wir die ersten Grundbewegungen.

Unsere Dozentin, „Qamar“, tanzt seit über 15 Jahren klassisch orientalischen Tanz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Hüfttuch

Anmeldeschluss: 07.03.2025



125-20506

Orientalischer Bauchtanz

Regina Lienert

Dienstag, ab 11.03.2025,

19:15 – 20:30 Uhr, 10 Termine

Oberkochen, Sonnenbergschule,

Gymnastiksaal

Gebühr: 63,00 EUR

Bauchtanz ist als echtes Ganzkörper-Fitnesstraining für jeden geeignet. Auch Anfänger, die vielleicht noch nie mit dem orientalischen Tanz in Berührung gekommen sind, können sich schon bald der Freude und Faszination dieser Bewegungsform nicht mehr entziehen. Wer die positiven Veränderungen für die eigene Gesundheit spürt, wird den Bauchtanz sicher schon bald zu einem regelmäßigen Bestandteil seines Lebens machen wollen. In jedem Lebensalter kann mit dem Bauchtanz begonnen werden und auch Bauchtänzerinnen und Bauchtänzer im hohen Lebensalter sind keine Seltenheit. Denn der orientalische Tanz fördert und erhält Gesundheit und Vitalität und ist damit ein echter Jungbrunnen. Durch die anregende Musik sowie das Training in einer Gruppe kann man dem Alltagstrott sehr gut entgegen. Diese Tanzform strahlt Temperament, Lebensfreude und Sinnlichkeit aus und hat deswegen viele positive Aspekte auf die Psyche. Weiterhin sorgt der Tanz für einen Ausgleich zu meist einseitig belastenden Tätigkeiten auf der Arbeit oder im Alltag und ist ein „kleiner Aufenthalt in der orientalischen Welt“.

Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüfte und eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen

Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-20520

Country Line Dance (Country Music) für Anfänger

Philipp Dietz

Montag, 10.03.2025, 15 – 17 Uhr

Montag, 17.03.2025, 15 – 17 Uhr

Montag, 24.03.2025, 15 – 17 Uhr

Montag, 31.03.2025, 15 – 17 Uhr

Montag, 07.04.2025, 15 – 17 Uhr

Nattheim, Gymnastikraum

Gebühr: 15,00 EUR

Tauchen Sie ein in die Welt des Country Line Dance! Dieser mitreißende Gruppentanz wird in Reihen und ohne Partner getanzt und begeistert durch einfache Schrittfolgen und eingängige Musik. Country Line Dance ist sowohl für Tanzanfänger als auch für erfahrene Tänzer geeignet – die Choreografien sind leicht zu erlernen und werden in der Gruppe einstudiert. In unserem Country Line-Dance-Kurs lernen Sie grundlegende Schritte und Rhythmen zu verschiedenen Musikstilen, von Country über Pop bis hin zu Rock. Die Kombination aus Bewegung, Musik und Gemeinschaft macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die körperliche Fitness, das Rhythmusgefühl und die Koordination.

Kursziele:

- Erlernen von grundlegenden Line-Dance-Schritten und -Techniken
- Verbesserung des Rhythmusgefühls und der Koordination
- Förderung der körperlichen Fitness und des allgemeinen Wohlbefindens
- Spaß und Freude an Bewegung in einer geselligen Gruppe erleben

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe sowie Getränke

Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-20522

Linedance und Modern Line Dance für Einsteiger

Elisaveta Dihanova

Mittwoch, ab 12.03.2025,

19 – 20 Uhr, 10 Termine

Oberkochen, Mühlensaal

Gebühr: 50,00 EUR

Fitness für den Körper und Jogging für das Gehirn!

Line Dance erfreut sich als Breitensport einer immer größeren Beliebtheit. Jeder tanzt für sich allein, aber in der Gruppe. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts, nach Klassikern des Tanzsports und auch nach Countrymusik. Es werden keine besonderen Anforderungen gestellt, Freude an der Musik und Bewegung sollte vorhanden sein. Schrittfehler beim Tanzen sind kein Problem: Man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Einsteiger sind schnell in der Lage, sich mit wenigen Schrittfolgen und viel Spaß in der Gruppe zu bewegen.

Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitness-Programm und macht riesigen Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe

Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-20701

Freie Malgruppe – ohne Dozenten

Montag, ab 17.02.2025,
19:15 – 21:30 Uhr, 16 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

Gebühr: 24,00 EUR

Die Freie Malgruppe eröffnet Ihnen die Möglichkeit sich selbständig kreativ auszuleben und zu entdecken.

Treffen Sie andere Malbegeisterte und lassen Sie sich technisch und malerisch von den Kursteilnehmenden anregen. Malen Sie mit Pinsel, Spachtel oder einem sonstigen Medium, in Acryl, Pastell, Kreide o.Ä. und entdecken so Ihre eigene Kreativität.

Anmeldung erforderlich (auch nach Anmeldeschluss möglich)

Bitte mitbringen: eigenes Material
Anmeldeschluss: 10.02.2025

NEU

125-20703K

Zeichnen lernen ohne Frust Für Anfänger ohne Vorkenntnisse Stefan Aumüller

Dienstag, ab 11.03.2025,
19 – 21 Uhr, 3 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

Gebühr: 48,00 EUR + Materialkosten
10,00 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne mit dem Zeichnen anfangen würden, aber nicht genau wissen wie. Welches Material soll ich benutzen? Acryl oder lieber Bleistift? Welches Papier ist geeignet? Diese und viele andere Fragen werden hier gemeinsam beantwortet.

Zeichnen ist ein schönes, oft sogar meditatives Hobby, aber oft beendet Frust, Druck und Ungeduld die „Zeichnerkarriere“ bevor sie richtig angefangen hat. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps, wie Sie langsam aber stetig, und vor allem ohne Erfolgsdruck zu schönen Ergebnissen kommen, und diese kontinuierlich verbessern.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi und Materialkosten
10,00 EUR

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-20704

Onlinekurs – Urban Sketching

Paul Ganzenmiller

Dienstag, ab 11.03.2025,
18:30 – 20 Uhr, 3 Termine

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Lassen Sie sich inspirieren aber nicht unbedingt von den Malerwinkeln vergangener Zeiten, sondern auch von der Stadt heute, mit Leuchtreklame und Verkehrszeichen, mit Werbetafel und Stromleitung.

Wir erkunden die Stadt von heute und fertigen ein Skizzenbuch der neuen Art, Bilder mit Leben, anstatt mit Erinnerung. Der Weg zum eigenen Stil führt über die Perspektive. Die Grundlagen dazu gibt es im Kurs. Bei der Arbeit online arbeiten wir mit Fotos als Vorlage, gern auch den eigenen. Aber Achtung, es gibt auch Hausaufgaben, damit Sie Ihre Erfahrung auch draußen machen und wir die Ergebnisse vergleichen können.

Gearbeitet wird mit Bleistift, oder Fasermalern, eventuell auch mit Tusche, coloriert mit Aquarell oder Brush Markern. Ein wenig zeichnerische Erfahrung ist vorteilhaft aber nicht zwingend.
www.ganzenmiller.de

Anmeldeschluss: 25.02.2025

125-20705

Onlinekurs – Landschaft Expressiv, Ölmalerei

Paul Ganzenmiller

Dienstag, ab 06.05.2025,
18:30 – 20 Uhr, 4 Termine

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Ein Ölbild muss nicht groß sein, um zu wirken. Die Landschaft geht auch im kleinen Format.

Auch braucht es nicht immer eine Leinwand, ein starrer Untergrund wie Malkarton oder Ölmalblock bieten ganz andere Möglichkeiten.

Auch hier heißt Malen lernen zunächst einmal sehen lernen, Farbe, Form und Tonwert, um sich über die Pinselführung Gedanken zu machen.

Im Kurs schulen Sie Ihren Blick und erweitern Ihr Wissen um Ihre Motive umzusetzen. Mit schnellen aber wohlgesetzten Pinselstrichen erzeugen Sie so erlebte Landschaften.

Wir arbeiten unkonventionell, auch Fotos und Handybilder sind als Vorlagen nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht. Daher gern eigene Fotos bereit halten. Materialliste nach Buchung
www.ganzenmiller.de
Anmeldeschluss: 29.04.2025

125-20706

Onlinekurs – Licht ins Spiel bringen, Blumen in Acryl/Öl

Paul Ganzenmiller

Donnerstag, ab 08.05.2025,
18:30 – 20 Uhr, 4 Termine

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Blumen gut zu malen ist schwer. Das Geheimnis liegt im Licht.

Wenn man sich an Farben und Licht orientiert, ergibt sich der Strauß von fast allein, die Form spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Mit grobem Strich entstehen so ausdrucksstarke florale Muster und fügen sich zu einer Gesamtkomposition. Die Blume wächst durch diese Technik sozusagen von innen heraus.

Man orientiert sich eben nicht am Umriss oder der äußeren Linie. So wird's was. Die Herangehensweise ist in Öl oder Acryl gleich.

www.ganzenmiller.de

Anmeldeschluss: 30.04.2025



125-20710

Therapeutisches Malen

Felicitas Vogt-Herr

Mittwoch, ab 12.03.2025,

18 - 20 Uhr, 5 Termine

Oberkochen, Kreativwerkstatt,

Walther-Bauersfeld-Str. 51

Gebühr: 50,00 EUR + Materialkosten

5,00 EUR pro Treffen

Den Alltag und den Kopf ausschalten, zur Ruhe kommen und Farbe und Emotionen fließen lassen. Entdecke Ressourcen und stärke deine Wahrnehmung. Zusammen wollen wir Motive und Ideen entwickeln. Themen können sein: Das Lebenspanorama, Point-Zero-Painting, Körperbilder, Kraftbilder, Zufallstechniken. Erfahrung oder Können sind überhaupt nicht erforderlich!

Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-20715

Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vera Lindenmayer

Samstag, 05.04.2025, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 03.05.2025, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 07.06.2025, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 05.07.2025, 13:30 - 16 Uhr

Niederstotzingen, Schule Werkraum

Gebühr: 40,00 EUR

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Malen und werden Sie souveräner im Umgang mit Pinsel und Farben. Erlernen Sie die grundlegenden Prinzipien von Farbe, Form, Farbharmonien und -mischungsverhältnissen. Bitte mitbringen: Acrylpinsel (dünn, mittel, dick), Lappen, Acrylfarben, Leinwand nach Belieben, Motiv nach Wunsch als Vorlage

Anmeldeschluss: 28.03.2025



125-20717

Malen mit Acryl

Monika Maiter-Sabouni

Samstag, 17.05.2025, 14:30 - 18 Uhr,

1 Termin

Herbrechtingen, Wartbergsschule,

Werkraum

Gebühr: 27,50 EUR + 15,00 EUR

Materialkosten (Farbe und Leinwand) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet

Acryl-Malen in der Gruppe, hat neben der Freude am kreativen Schaffen, mit den unterschiedlichsten Materialien und dem Aspekt der Selbsterfahrung, auch eine entspannende Wirkung und ist somit hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

Entspannung, neue Impulse, Kreativität, Spaß haben, die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren - ohne an Leistung gemessen zu werden. Es geht um individuellen Ausdruck und nicht um das Schaffen besonderer Kunstwerke.

Versuchen Sie es selbst! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Materialkosten

Anmeldeschluss: 09.05.2025

125-20901

Nähen, weil es Spaß macht

Gudrun Niewerth

Dienstag, ab 11.03.2025,

18:30 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, MuM-Raum

Gebühr: 99,50 EUR

Ob Anfänger*in oder Profi, wer seine Bekleidung selbst nähen möchte ist hier richtig. Alle nähen was sie wollen. Mit professioneller Hilfe klappt das.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

NEU

125-20910

Nähen für Anfänger*innen ohne Grundwissen: Shopping Tasche

Nina Nerath

Freitag, 28.03.2025, 9 - 12 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 19,00 EUR

Wir nähen die „No Waste Shopping Bag“ aus dem Kattun-Stoffe.de Online Shop für Stoffe und Nähzubehör.

Passende Materialien können mitgebracht werden oder bei Kattun-Stoffe.de ausgewählt werden & mit der Sammelbestellung bestellt werden. Genauere Infos bei der Anmeldung.

Wir brauchen: ca. 60cm Baumwollgewebe mit etwas Stand (Canvas, Poplin), passendes Nähgarn, Webband (oder entsprechend mehr Stoff), Etikett oder Bügelbild (optional).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere und Stecknadeln.

Anmeldeschluss: 21.03.2025

NEU

125-20911

Nähen für Anfänger*innen mit Grundwissen: Last Minute Rock

Nina Nerath

Freitag, 04.04.2025, 9 - 12 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 19,00 EUR

Wir nähen den „Last Minute (Sommer)-Rock“ aus dem Kattun-Stoffe.de Online Shop für Stoffe und Nähzubehör.

Passende Materialien können mitgebracht werden oder bei Kattun-Stoffe.de ausgewählt werden & mit der Sammelbestellung bestellt werden. Genauere Infos bei der Anmeldung. Wir brauchen: weich fallenden Stoff (Viskosegewebe, Leinen-Viskose Mischgewebe) Rocklänge plus ca. 15-20cm, Gummiband ca. 2-4 cm Breite Länge = Taillenumfang, passendes Nähgarn.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere und Stecknadeln.

Anmeldeschluss: 28.03.2025

125-20912

NEU

Nähen für Anfänger*innen mit Grundwissen:

Reißverschluss tasche

Nina Nerath

Freitag, 02.05.2025, 9 – 12 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 02EG

Gebühr: 19,00 EUR

Wir nähen die „Zipper Bag Biggi“ aus dem Kattun-Stoffe.de Online Shop für Stoffe und Nähzubehör.

Passende Materialien können mitgebracht werden oder bei Kattun-Stoffe.de ausgewählt werden & mit der Sammelbestellung bestellt werden. Genauere Infos bei der Anmeldung.

Wir brauchen: 2x Baumwollgewebe Gewebe – ca. 30 cm x 45 cm (Poplin), Reißverschluss – mind. 30 cm, passendes Nähgarn, Etikett oder Bügelbild (optional), Aufhänger Band oder Gewebe in ca. 5 cm x 30 cm (optional) 1x Volumenvlies (ca. 5 mm Stärke) ca. 30 x 45 cm

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere und Stecknadeln.

Anmeldeschluss: 11.04.2025



125-20920

Stricken lernen

Birgit Rose

Mittwoch, ab 05.03.2025,

18 – 20:30 Uhr, 4 Termine

Königsbronn,

Georg Elser Gedenkstätte OG

Gebühr: 45,00 EUR

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Strickens und entdecken Sie ein spannendes und achtsames Hobby, das nicht nur Freude bereitet, sondern auch praktische und stilvolle Ergebnisse liefert. Der VHS-Kurs „Stricken lernen“ richtet sich speziell an Strickanfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Strickens, von der Auswahl der richtigen Materialien bis hin zu den grundlegenden Techniken wie dem Maschenanschlag, dem Stricken von rechten und linken Maschen und dem Abketten. Auch besondere Maschen und bestimmte Techniken für Maschen Zu- und Abnahmen werden behandelt.

Warum sollten Sie sich für diesen Kurs anmelden? Stricken ist mehr als nur ein Handwerk – es ist eine Möglichkeit, den Alltag zu entschleunigen und Achtsamkeit zu praktizieren. Das rhythmische Bewegen der Nadeln kann helfen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Zudem werden Sie am Ende des Kurses stolz darauf sein, die eigenen Kreationen zu tragen oder als liebevolle Geschenke an Familie und Freunde weiterzugeben.

In diesem Anfängerkurs stricken wir als Einstiegsprojekt einen Schal oder Loop. Bitte mitbringen: Wolle in Nadelstärke 9-10 und passende Stricknadeln dazu (z.B. für ein sommertaugliches Strickstück Lana Grossa Gelato und Rundstricknadeln Größe 9 mit 80 cm langem Seil oder für ein wintertaugliches Strickstück Lana Grossa Confetti mit Rundstricknadeln Größe 10 mit 80 cm langem Seil).

Anmeldeschluss: 26.02.2025



125-21014

Töpfern (fast) wie zu Urzeiten: Rauchbrand-Pinchkurs

Gerhild Stöbén

Freitag, ab 02.05.2025,

18 – 20:30 Uhr, 5 Termine

Hermaringen, Giengener Weg 4, im Garten (bei Regen im Gewächshaus)

Gebühr: 98,00 EUR zzgl.

Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten

In diesem Kurs wollen wir uns auf eine ganz ursprüngliche Art und Weise auf den Ton einlassen. Pinchen (Daumen-drücktechnik) ist die „einfachste“ Art eine Schale, einen Becher oder ähnliches zu formen. Wenn die Hände es einmal verstanden haben, ist es eine sehr meditative Technik, die einen ganz in das Fühlen eintauchen lässt. Das Werk wird dann mit einem Halbedelstein und Öl poliert, mit Pflanzen verziert, dem Feuer übergeben und nach dem Brand noch einmal mit Wachs oder Öl poliert. Durch das zweimalige Polieren des Tons brauchen wir keine Glasur. Je nach Zeit und Lust können die Gefäße auch noch einen kreativen Holzgriff bekommen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf

Anmeldeschluss: 11.04.2025

125-21016



Töpfern auf der Scheibe für Anfänger

Gerhild Stöbén

Freitag, ab 14.03.2025,

18 – 20:30 Uhr, 4 Termine

Brenz, Tonatelier „Kreative Ton(T)räume, Medlinger Str. 15

Gebühr: 85,00 EUR zzgl.

Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten

Es schaut so leicht aus, wenn ein Profi auf der Scheibe ein Gefäß formt. Die Hände scheinen gar nicht viel zu tun. Es macht viel Freude, dies in der Gruppe auch einmal auszuprobieren. Und nur Mut: Die Dozentin verspricht, dass alle mit kleinen selbstgedrehten Gefäßen nach Hause gehen. Diese Werke werden wahrscheinlich noch nicht ganz rund, aber gerade deshalb werden ganz besondere individuelle Kunstwerke daraus entstehen.

Wenn Sie sich auf das Geschehen an der Scheibe einlassen und Freude am Ausprobieren mitbringen, werden wir viel Spaß dabei haben.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, die dreckig werden darf, Schuhe mit Gripp/Profil

Anmeldeschluss: 28.02.2025





125-21120

Grundlagen der Fotografie

Michael Ruoff

Donnerstag, 26.06.2025, 19 – 21 Uhr

Samstag, 28.06.2025, 16 – 19 Uhr

Nattheim, Wiesbühlschule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: 52,00 EUR

In diesem Fotogrundlagenkurs lernen Sie die faszinierende Welt der Fotografie kennen und entwickeln Ihre Fähigkeiten für ausdrucksstarke Bilder – ganz gleich, ob Sie mit einer Spiegelreflexkamera oder einer Systemkamera fotografieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger und alle, die ihre technischen und gestalterischen Kenntnisse vertiefen möchten.

Im Theorieteil lernen Sie die grundlegenden technischen Aspekte der Fotografie kennen. Wir gehen auf Belichtung, Blende, Verschlusszeit und ISO-Wert ein und erklären, wie Sie diese Einstellungen gezielt für verschiedene Situationen nutzen können.

In den Einstellungen beschäftigen wir uns auch mit den unterschiedlichen Kamera- und Objektivtypen sowie deren optimalen Einsatzbereiche.

Wir beleuchten wichtige Gestaltungselemente wie Bildausschnitt, Perspektive, Linienführung und Lichtführung, um Ihren Bildern eine starke visuelle Wirkung zu verleihen.

Im Praxisteil setzen Sie das Gelernte sofort um! Gemeinsam gehen wir nach draußen oder nutzen interessante Innenräume, um Motive zu entdecken und direkt in die Praxis einzutauchen. Sie erhalten praktische Übungen und Tipps, während Sie Ihre eigenen Bildideen entwickeln und festhalten.

Im Anschluss besprechen wir ausgewählte Bilder der Teilnehmenden. Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fotos zu zeigen, konstruktives Feedback zu erhalten und Ihre Bilder aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Nach diesem Kurs verstehen Sie die Grundlagen der Fotografie und können Ihre Kamera sicher bedienen. Sie werden nicht nur die Technik beherrschen, sondern auch wissen, wie Sie Ihre Bildideen kreativ und ausdrucksstark umsetzen.

Dieser Kurs legt das Fundament für Ihre fotografische Entwicklung und eröffnet Ihnen die Welt der kreativen Fotogestaltung.

Bitte mitbringen: Ihre Kamera (jede Kameraart ist willkommen) und idealerweise das zugehörige Handbuch mit.

Anmeldeschluss: 19.06.2025





125-30014

„Sanfte Hände“ Babymassage für Mütter und Väter mit Neugeborenen von der 5. Lebenswoche bis zum 4. Lebensmonat

Sonja Lux

Dienstag, 25.03.2025, 15 – 16 Uhr

Dienstag, 01.04.2025, 15 – 16 Uhr

Dienstag, 08.04.2025, 15 – 16 Uhr

Dienstag, 29.04.2025, 15 – 16 Uhr

Dienstag, 06.05.2025, 15 – 16 Uhr

Dienstag, 13.05.2025, 15 – 16 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 040G

Gebühr: 49,00 EUR

Liebevolle, respektvolle ganzheitliche

Babymassage ist eine große

Bereicherung. Sie entspannt, stärkt die

Bindung, fördert das Vertrauen und regt

die Sinne an. Berührung ist die erste

Sprache, über die ein Baby sich und seine

Welt erlebt. Mit der Berührung vermitteln

wir Liebe, Akzeptanz und Respekt. Durch

Achtsamkeit und Entspannung kann die

Massage begünstigende Auswirkungen

auf die Verdauung und den

Schlafrhythmus haben.

Auch Babys mit „Handicap“ sind herzlich

Willkommen.

Bitte mitbringen: Babydecke oder

Handtuch, natürliches Babyöl ohne

Zusatzstoffe, bequeme leichte Kleidung

für die Eltern.

Anmeldeschluss: 18.03.2025



Die erste Zeit mit Baby ist bezaubernd und ziemlich aufregend. Hat sich erst einmal alles eingespielt, bietet die Krabbelgruppe eine willkommene Abwechslung vom Alltag. Dort können die Kleinen in Kontakt mit anderen Kindern treten und die Großen haben die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

Das Erleben des eigenen Körpers und der Kontakt mit anderen Babys und Erwachsenen steht dabei im Vordergrund.

In Kooperation mit dem „Haus der Familie e.V. – Familienbildungsstätte“



125-30011

Krabbelgruppe I – Treffpunkt für Babys (6 – 12 Monate) und Eltern

Sonja Lux

Montag, 28.04.2025, 15 – 16 Uhr

Montag, 05.05.2025, 15 – 16 Uhr

Montag, 12.05.2025, 15 – 16 Uhr

Montag, 19.05.2025, 15 – 16 Uhr

Montag, 26.05.2025, 15 – 16 Uhr

Montag, 02.06.2025, 15 – 16 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 040G

Gebühr: 49,00 EUR

Bitte mitbringen: Babydecke für die

Kleinen zum Ablegen, Anti-Rutschsocken

für die, die schon krabbeln oder laufen

Anmeldeschluss: 11.04.2025



125-30012

Krabbelgruppe II – Treffpunkt für Babys (12 – 24 Monate) und Eltern

Sonja Lux

Montag, 28.04.2025, 16:15 – 17:15 Uhr

Montag, 05.05.2025, 16:15 – 17:15 Uhr

Montag, 12.05.2025, 16:15 – 17:15 Uhr

Montag, 19.05.2025, 16:15 – 17:15 Uhr

Montag, 26.05.2025, 16:15 – 17:15 Uhr

Montag, 02.06.2025, 16:15 – 17:15 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 040G

Gebühr: 49,00 EUR

Bitte mitbringen: Babydecke für die

Kleinen zum Ablegen, Anti-Rutschsocken

für die, die schon krabbeln oder laufen

Anmeldeschluss: 11.04.2025



125-30013

Krabbelgruppe III – Treffpunkt für Kleinkinder (18 – 36 Monate) und Eltern

Ekaterina Honka

Montag, 17.02.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Montag, 24.02.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Montag, 10.03.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Montag, 17.03.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Montag, 24.03.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Montag, 31.03.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Montag, 07.04.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 040G

Gebühr: 57,00 EUR

Möchten Sie den Kontakt Ihres Kindes zu

anderen Kindern fördern? Oder möchten

Sie einfach gemeinsame Spielzeit mit

Ihrem Kleinkind verbringen und nebenher

Gelegenheit haben, sich mit anderen

Eltern auszutauschen? Dann sind Sie in

diesem Kurs richtig.

Das Erleben des eigenen Körpers und

der Kontakt mit anderen Kindern und

Erwachsenen stehen dabei im Vorder-

grund.

Bitte mitbringen: Babydecke für die

Kleinen zum Ablegen und Anti-

Rutschsocken

Anmeldeschluss: 10.02.2025



125-30044

Workshop: Die Wirkung von ätherischen Ölen bei Kindern

Jannica Zander

Samstag, 22.03.2025, 15 – 16:30 Uhr,
1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,

Parlatorium EG 10

Gebühr: 15,00 EUR + 5 Euro

Materialkosten werden direkt im Kurs
mit der Dozentin abgerechnet.

Die sanfte Wirkung ätherischer Öle kann
besonders bei Kindern gezielt zur

Unterstützung von Entspannung, besse-

rem Schlaf oder konzentrierterem Lernen

eingesetzt werden. In diesem Workshop

werden die Öle durch Riechen und Fühlen

erlebbar gemacht, und es werden

Anwendungstipps für den Alltag, wie die

Nutzung im Diffuser, in der Küche oder

als Roll-On, vermittelt. Auch Kinder sind

herzlich willkommen und dürfen die

erwachsenen Teilnehmer begleiten.

Bitte mitbringen: 5 Euro Materialkosten

werden direkt im Kurs mit der Dozentin

abgerechnet.

Anmeldeschluss: 14.03.2025



125-30252

Mamafit – Bring dein Baby mit Annette Schneller

Dienstag, ab 11.03.2025,
14:30 – 15:20 Uhr, 10 Termine
Gerstetten, Bahnhofel, 3 OG
Gebühr: 45,00 EUR

Mama sein und fit bleiben, das ist eine Herausforderung für jede frischgebackene Mama.

Wie gelingt es mir, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und mich wohlzufühlen? Was kann ich für meine Haltung und meine Figur tun? Viele Mamas beschäftigen Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur. Das sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Kursen lernen wir bei Mamafit wie wir auf die speziellen körperlichen Besonderheiten von Kursteilnehmerinnen eingehen können. Das Konzept von Mamafit enthält ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen! (Alter von 4 - 18 Monaten)

Die Dozentin ist DTB Trainerin in Mama Fit - bring dein Baby mit
Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-30102

Taiji Quan / Qigong

Rita Frech
Donnerstag, ab 20.02.2025,
18:30 – 19:30 Uhr, 10 Termine
Margarete-Steff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10, Aula
Gebühr: 53,00 EUR

Wir üben gemeinsam die 24er Peking-Form sowie die 10er Kurzform des Taiji Quan, ergänzt mit Basisübungen und Übungsreihen des bewegten Qigong. Das aus der Kampfkunst entstandene Taiji wird als Meditation in Bewegung praktiziert und stärkt Körper und Geist. Die langsamen fließenden Übungen des Qigong sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und helfen Spannungen abzubauen, fördern Gelassenheit und Konzentration, kräftigen Muskulatur und Abwehr. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich, grundsätzlich kann jeder mitmachen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 13.02.2025

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Anfänger und Geübte geeignet.

125-30103

Qigong

Birgit Holzwarth
Montag, ab 17.02.2025,
17 – 18 Uhr, 7 Termine
Sachsenhausen, Dorfhaus,
Viehhofstr. 14
Gebühr: 38,00 EUR

Bei Interesse können im Anschluss Kurstage angehängt werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 10.02.2025

125-30104

Qigong

Birgit Holzwarth
Mittwoch, ab 19.02.2025,
9 – 10 Uhr, 16 Termine
Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 87,00 EUR

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 12.02.2025

Yoga

Yoga ist ein über Tausende von Jahren erprobtes System körperlich-geistiger und seelischer Selbsterziehung. Durch bewusste Atem-, Körper- und Entspannungübungen werden Kräfte freigesetzt, die zu Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude führen können.

Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse lernen durch Yoga-Übungen ihren Körper besser kennen, um dadurch mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

125-30107

Yoga Vormittagskurs

Bärbel Zimmermann
Dienstag, ab 18.02.2025,
9 – 10:30 Uhr, 13 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum
Gebühr: 67,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 10.02.2025

125-30110

Yoga Abendkurs

Irmgard Denninger

Mittwoch, ab 19.02.2025,
18:30 – 20 Uhr, 14 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum
Gebühr: 72,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 12.02.2025

125-30111

Yoga Vormittagskurs

Bärbel Zimmermann

Donnerstag, ab 20.02.2025,
9:15 – 10:45 Uhr, 11 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum
Gebühr: 57,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 13.02.2025

125-30113

Yoga Abendkurs

Ines Unger

Freitag, ab 14.03.2025,
17:15 – 18:45 Uhr, 11 Termine
Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum
Gebühr: 58,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 07.03.2025

125-30109

NEU

Yoga Abendkurs

Karin Burr

Mittwoch, ab 19.02.2025,
18:15 – 19:45 Uhr, 14 Termine
Gemeindehalle Hohenmemmingen,
Vereinszimmer, Staufener Str. 2
Gebühr: 80,00 EUR

Wir bewegen uns im Rhythmus des
Atems und besänftigen damit den Geist.
Durch das bewusste und konzentrierte
Handeln im Hier und Jetzt bekommen wir
einen klaren Blick auf unsere inneren
Bedürfnisse, mit dem Ziel, danach zu
handeln. Jede Stunde besteht aus medi-
tativen Elementen, aus Asanas, die kräfti-
gen und dehnen und aus Atemübungen
und endet mit einer Schlussentspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke
Anmeldeschluss: 12.02.2025

125-30112

Yoga Abendkurs

Karin Burr

Donnerstag, ab 20.02.2025,
16:45 – 18:15 Uhr, 12 Termine
Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 69,00 EUR

Wir bewegen uns im Rhythmus des
Atems und besänftigen damit den Geist.
Durch das bewusste und konzentrierte
Handeln im Hier und Jetzt bekommen wir
einen klaren Blick auf unsere inneren
Bedürfnisse, mit dem Ziel, danach zu
handeln. Jede Stunde besteht aus medi-
tativen Elementen, aus Asanas, die kräfti-
gen und dehnen und aus Atemübungen
und endet mit einer Schlussentspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke, Socken
Anmeldeschluss: 13.02.2025

125-30130



Kundalini Yoga: Yoga für unser Hormonsystem

Atem, Bewegung und Meditation:
Mehr Vitalität mit Kundalini
Debbie Fartely

Mittwoch, ab 12.03.2025,
18:45 – 20:15 Uhr, 10 Termine
Oberkochen, Kinderhaus Gutenbach,
Bewegungsraum
Gebühr: 75,00 EUR

YogaKundalini Yoga bietet eine Reihe von
Techniken, um temporäre
Ungleichgewichte zu harmonisieren und
auszugleichen. Diese Art des Yoga ist
bekannt für seine Fähigkeit, Stress effek-
tiv abzubauen, das Nervensystem zu stär-
ken, Spannungen loszulassen und eine
größere geistige Klarheit hervorzurufen.
Spezielle Atemtechniken, Körperübungen,
Meditation und Entspannung helfen ein
neues Gleichgewicht herzustellen und
aufrecht zu erhalten. Die spezifische
Wirkung des Kundalini Yoga auf das
Hormonsystem beruht auf der effektiven
Kombination von Asanas, Pranayama und
Meditation zusammen mit rhythmischen
Elementen, die die Steuerungszentren im
Gehirn aktivieren und neu ausrichten.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die
Übungen können alternativ auch auf
einem Stuhl sitzend ausgeführt werden
(Stühle vorhanden).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche und
leichte Decke
Anmeldeschluss: 28.02.2025





125-30045

Workshop: Yoga trifft ätherische Öle

Jannica Zander

Freitag, 16.05.2025, 18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Herbrechtingen, Kloster, Parlatorium EG 10

Gebühr: 15,00 EUR + 5 Euro

Materialkosten werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Ätherische Öle und sanfte Yogaübungen werden kombiniert, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Öle fördern die Entspannung und unterstützen die Yoga-Praxis durch ihre beruhigenden sowie belebenden Wirkungen. Sie können durch Riechen, Schmecken und Fühlen erlebt werden, während einfache Anwendungstipps für den Alltag vermittelt werden – im Diffuser, als Roll-On oder in der Küche. Jeder Teilnehmer erhält ein Heft mit Informationen zu den Ölen und deren Wirkungen, um das Gelernte zu Hause umzusetzen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 5 Euro

Materialkosten werden direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Anmeldeschluss: 09.05.2025



Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bei regelmäßiger Teilnahme werden 75 - 80 % der Gebühr von den Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer zuständigen Kasse. (Präventionskurs nach §20SGB IV)

125-30234

Pilates – Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 18.02.2025, 18:10 - 19:10 Uhr, 15 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 79,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 11.02.2025

125-30235

Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 18.02.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 15 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 79,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 11.02.2025

125-30237

Pilates – Der sanfte Start in den Tag

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 20.02.2025, 8:45 - 9:45 Uhr, 13 Termine

Walter-Schmid-Halle, Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 69,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 13.02.2025

125-30240

Fitness XXL – das Bewegungsprogramm für Menschen mit Format

Gisela Tolnai

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 58,00 EUR

Bewegung mit Format für alle, egal ob Frau oder Mann, die Freude an Musik und guter Laune haben. Gezieltes Fitness-Training und Gymnastik sorgen nicht nur dafür, dass sich die Konturen straffen, sondern auch für einen gesünderen Körper. Bringen Sie mit unterschiedlichen Fitnessübungen, Kraftaufbau, Stärkung der Faszien und Ausdauertraining Ihren Körper in Schwung.

Freuen Sie sich auf 45 Minuten Sport in harmonischer Atmosphäre!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Theraband und gute Laune

Anmeldeschluss: 14.02.2025



125-30260

Laufkurstraining für einen Halbmarathon

Angela Wegele/Manfred Wicht

Dienstag, ab 15.04.2025,

18 - 19:15 Uhr, 12 Termine

Königsbronn, Parkplatz

Herwartsteinhalle

Gebühr: 76,00 EUR

Ob Sie einfach nur ins Ziel kommen möchten oder Ihre Leistung verbessern wollen, wir bringen Sie auf den richtigen Weg. Wenn Sie bereits 45-60 Minuten oder 8 km durch laufen können, haben Sie bereits den 1. Schritt gemacht und sind bei uns genau richtig. Mit dieser Voraussetzung werden wir Sie in 12 Wochen auf Ihr Ziel vorbereiten. Das Ziel wird der Halbmarathon im Eselsburger Tal Anfang Juli sein. Wir trainieren 1x in der Woche gemeinsam. Sie bekommen von uns einen auf Sie angepassten Trainingsplan mit dem Sie 2 Einheiten selbständig absolvieren sollen.

Wir, das sind Angi und Manne 2 sehr erfahrene Lauftrainer.

125-30325

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1 Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 18.02.2025,

16:45 - 17:45 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 68,00 EUR

Erlernen Sie ein gesundes und rückengerechtes Alltagsverhalten. Außerdem bieten wir Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannung, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur an. Sie erhalten zudem Informationen über die Anatomie und Physiologie des Körpers.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch
Anmeldeschluss: 11.02.2025

125-30326

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 18.02.2025,

17:45 - 18:45 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 68,00 EUR

Erlernen Sie ein gesundes und rückengerechtes Alltagsverhalten. Außerdem bieten wir Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannung, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur an. Sie erhalten zudem Informationen über die Anatomie und Physiologie des Körpers.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch
Anmeldeschluss: 11.02.2025



125-30330

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Barbara Kadrija/Susanne Rau
Donnerstag, ab 20.02.2025,
9:30 – 10:30 Uhr, 14 Termine
Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 55,00 EUR

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Rotation und Beweglichkeit für den Rücken herstellen. Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch, Sportschuhe, bequeme Kleidung
Anmeldeschluss: 13.02.2025



125-30255

Tauchen

Taucherlebnis für Einsteiger – Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Andrea Staudenecker
Samstag, 12.04.2025, 9 – 10:30 Uhr,
1 Termin
Nattheim, Ramensteinbad
Gebühr: 110,00 EUR + Eintritt
Ramensteinbad (ist bei Einlass zu entrichten)

Kursziel: Das Schnuppertauchen ist der Einstieg in die Erlebniswelt „Unterwasser“. Hier lernen Sie einige Grundfertigkeiten des Tauchsports kennen.

Kursvoraussetzungen:

- Aller Kursteilnehmer müssen schwimmen können.
- Selbstauskunft Gesundheitserklärung.

Leistungen:

- 1 Theoriebesprechung
 - 1 Tauchgang im Bad
 - Leihgebühr für Grund-Tauchausrüstung mit ABC
 - Flaschenfüllungen
 - Flaschenmiete
 - Ständige Tauchlehrer- und/oder Divemaster-Begleitung durch den Kurs
- Bei Anmeldung bitte Konfektionsgröße und Schuhgröße angeben. Bitte mitbringen: Badesachen, Spaß und gute Laune
Anmeldeschluss: 04.04.2025

Bogenschießen

In diesem Kurs werden Technik und Basiswissen im Instinktiven Bogenschießen vermittelt. Intuitives Bogenschießen wird ohne technische Hilfsmittel ausgeübt, Vertrauen Sie auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten. Die Kombination von Ruhe und Konzentration, Bewegung und Naturerlebnis lässt Sie die große Faszination des Bogenschießens hautnah erleben.

Inhalt:

- Einführung in die Grundtechnik (Theorie und Praxis)
- Übung und Training

Die Ausrüstung wird gestellt!



125-30135

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

Christian Burkhard
Samstag, 08.03.2025, 14 – 17:30 Uhr
Sonntag, 09.03.2025, 9 – 12 Uhr
Nattheim, TSG Vereinsheim,
YUKON Bogenparcours
Gebühr: 85,00 EUR
Anmeldeschluss: 28.02.2025



125-30136

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

Christian Burkhard
Samstag, 22.03.2025, 14 – 17:30 Uhr
Sonntag, 23.03.2025, 9 – 12 Uhr
Nattheim, TSG Vereinsheim,
YUKON Bogenparcours
Gebühr: 85,00 EUR
Anmeldeschluss: 14.03.2025



125-30140

Segelfliegen – Lautlos durch die Lüfte gleiten

(Mindestalter: 13 Jahre)

Gerrit Illenberger
Donnerstag, 12.06.2025, 19 – 21:15 Uhr
Freitag, 13.06.2025, 9:30 – 17:30 Uhr
Samstag, 14.06.2025, 9:30 – 17:30 Uhr
Neresheim, Fleinerslohweg,
Segelfluggelände
Gebühr: 110,00 EUR

Die Segelfliegergruppe Neresheim e.V. lädt Dich ein, die Welt aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Dir die theoretischen und praktischen Grundlagen des motorlosen Fluges. Dabei erhältst Du einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und kannst das Vereinsleben der Segelflieger aktiv miterleben. Bei einem Vorabtreffen werden Aufbau, Funktion und Bedienung eines Segelflugzeugs vermittelt und die Perspektiven des faszinierenden Flugsports sowie der Einstieg in ein ausgleichendes Hobby aufgezeigt. Anschließend absolvierst Du auf zwei Flugtage verteilt mit einem erfahrenen Fluglehrer Deine ersten Starts auf dem Pilotensitz. Flugbetrieb findet nur bei niederschlagsfreiem Wetter statt. Bei anhaltendem Niederschlag wird kurzfristig ein Alternativtermin vereinbart. Bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung aller Erziehungsberechtigten notwendig (Formular).
Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Kopfbedeckung und Proviant
Anmeldeschluss: 05.06.2025



Die Nachfrage war groß, deshalb bieten wir auch in diesem Semester wieder Arabisch-Kochkurse mit **NEUEN REZEPTEN** an! Die arabische Küche ist ein Fest für die Sinne. Das Besondere ist die Verwendung vieler arabischer Gewürze, die die Gerichte, warm oder kalt, süß oder salzig, einzigartig machen. Alles was Sie über die arabische Küche erfahren möchten, lernen Sie an diesem Abend. Sie kochen gemeinsam, probieren die Gerichte und verbringen eine schöne Zeit.

125-30500K

Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 24.05.2025,

18 - 21:30 Uhr, 1 Termin

Robert-Bosch-Realschule Küche

Gebühr: 18,00 EUR

(ab 10 TN 16,00 EUR)

+ ca. 15,00 - 20,00 EUR

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

125-30502K

Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 28.06.2025,

10 - 13:30 Uhr, 1 Termin

Robert-Bosch-Realschule Küche

Gebühr: 18,00 EUR

(ab 10 TN 16,00 EUR)

+ ca. 15,00 - 20,00 EUR

Lebensmittelgeld

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

125-30501K

Arabische Küche – Backen

Ruba Youssef

Samstag, 05.04.2025, 15:30 – 20 Uhr,

1 Termin

Robert-Bosch-Realschule Küche

Gebühr: 21,00 EUR

(ab 10 TN 19,00 EUR)

+ ca. 15,00 – 22,00 EUR

Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Arabisches Backen ist eine wunderbare kulinarische Tradition mit einer Vielzahl von köstlichen Rezepten. Was die arabische Küche in Bezug auf die verschiedenen Sorten und wunderbaren Geschmacksrichtungen der Backwaren auszeichnet, macht sie zu einer der reichhaltigsten und köstlichsten Küchen in dieser Hinsicht. Lassen Sie uns in der Vorweihnachtszeit gemeinsam backen und die Freude und den wunderbaren Geschmack an einem besonderen Abend miteinander teilen, backen, reden und eine schöne Zeit haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Backproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

125-30506

Griechischer Abend

Ein kulinarischer Streifzug durch

Griechenland und der Insel Kreta

Violeta Gawriilidou–Steinacher

Samstag, 28.06.2025,

17:30 – 22:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 20,00 EUR + 20,00 – 25,00

EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Lassen Sie sich auch an diesem Abend wieder von der Vielfalt griechischer Gerichte überraschen, zusammengestellt zu einem genussvollen Menü. Griechischer Mokka und Ouzo werden dabei ebenso wenig fehlen wie griechischer Wein und griechische Musik. In diesem Sinne: „Jia mas“ und „Kali orexi“!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen und Getränke)

Anmeldeschluss: 06.06.2025

NEU

125-30510K

Männerkochkurs

Wolfgang Burr

Samstag, 10.05.2025, 18 – 22 Uhr,

1 Termin

Robert-Bosch-Realschule Küche

Gebühr: 20,00 EUR

(ab 10 TN 18,00 EUR)

+ 15,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Der Kurs ist für Kochanfänger oder wenig erfahrene Hobbyköche ausgerichtet. Jedes Gericht für sich lässt sich leicht und ohne großen Aufwand in kurzer Zeit herstellen und nachkochen. Freuen Sie sich in lockerer Atmosphäre auf die Zubereitung von: Gemischtem Salat mit Ziegenkäse und Honig

Petersilienwurzelsuppe

Kartoffelsuppe

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und

Preiselbeeren

Pfannkuchen mit Apfelkompott

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für

Kochproben und Lebensmittelgeld (für alle Speisen)

Anmeldeschluss: 11.04.2025

NEU

125-30511K

Vegetarische Sommerküche

Wolfgang Burr

Freitag, 27.06.2025, 18 – 22 Uhr,

1 Termin

Robert-Bosch-Realschule Küche

Gebühr: 20,00 EUR

(ab 10 TN 18,00 EUR)

+ 17,00 – 19,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Wenn der Sommer anbricht und die Tage wärmer werden wünscht man sich oftmals, dass das Essen nicht zu schwer ist, so dass der Körper bzw. die Verdauung nicht zu stark belastet werden. Dies verlangt nach leicht bekömmlichen Gerichten, die dennoch sättigen, um für körperliches Wohlbefinden zu sorgen.

Freuen Sie sich in sommerlicher

Atmosphäre auf die Zubereitung von:

Kichererbesensalat

Süßkartoffeln mit Dip von Cashew

Nüssen, Rote Beete in Avocado

Gemüse Minestrone

Gefüllte Tomaten und Paprika

Obstsalat der Saison

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für

Kochproben und Lebensmittelgeld

(für alle Speisen)

Anmeldeschluss: 20.06.2025

125-30512K

NEU

Mediterrane Fischgerichte

Wolfgang Burr

Freitag, 11.07.2025, 18 – 22 Uhr,
1 Termin

Robert-Bosch-Realschule Küche

Gebühr: 20,00 EUR

(ab 10 TN 18,00 EUR)

+ 25,00 EUR Lebensmittelgeld (bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Manch einer denkt immer noch, Fisch zuzubereiten ist nur etwas für Kochprofis. Dabei ist er eine sinnvolle Ergänzung auf unserem Speisezettel. Fisch gilt als besondere Spezialität und ist Lieferant von hochwertigem Eiweiß und Mineralstoffen (z.B. Calcium). Er kann als Vorspeise, Suppe und Hauptgericht, roh oder gegart köstlich zubereitet werden. Lernen Sie gemeinsam in angenehmer Atmosphäre wie folgende Leckereien gekonnt zubereitet werden:

Thunfischsalat

Fischsuppe

Tagliatelle mit Lachs und Garnelen in Sahnesauce

Fisch vom Markt gebraten mit Gemüse der Saison, Beurre blanc und Reis

Obstsalat

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (für alle Speisen)

Anmeldeschluss: 04.07.2025



125-30517

Backen rund ums Osterfest 1

Ulrike Lindner

Freitag, 04.04.2025, 14 – 17 Uhr,
1 Termin

Königsbronn, Brennschule, Küche

Gebühr: 12,00 EUR + 7,00 EUR

Lebensmittelkosten

Mit viel Spaß backen wir Hasen aus Hefe- und Mürbeteig. Außerdem färben wir Eier in vielen verschiedenen Farben. Bitte Sie eine Schürze und eine Vorratsdose mit, um anschließend Ihr Selbstgebackenes auch zu Hause genießen zu können.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 28.03.2025



125-30518

Backen rund ums Osterfest 2

Ulrike Lindner

Samstag, 05.04.2025, 10 – 13 Uhr,
1 Termin

Königsbronn, Brennschule, Küche

Gebühr: 12,00 EUR + 7,00 EUR

Lebensmittelkosten

Mit viel Spaß backen wir Hasen aus Hefe- und Mürbeteig. Außerdem färben wir Eier in vielen verschiedenen Farben. Bitte Sie eine Schürze und eine Vorratsdose mit, um anschließend Ihr Selbstgebackenes auch zu Hause genießen zu können.

Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsdose, Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 28.03.2025

Kochkurse live aus Fukushima – online

Neben dem Kennenlernen japanischer Gerichte und dem gemeinsamen

Kochen geht es in dieser Veranstaltungsreihe auch um die japanische

Kochkunst im Allgemeinen. Wir werden deshalb bei jedem Treffen etwas Zeit

reservieren und u.a. einen Blick in japanische Küchen werfen, japanische

Küchengeräte kennenlernen uvm. Die Rezepte sind so gestaltet, dass

Anfänger_innen mit vereinfachten

Varianten ein einfacher Einstieg in die japanische Küche ermöglicht wird, aber

gleichzeitig auch für diejenigen, die schon mehr Erfahrung mit dem (japanischen) Kochen haben, auch zu ihren

Herausforderungen kommen.

Wichtige Hinweise:

Die Zutatenliste für ihren Einkauf erhalten Sie spätestens zwei Wochen vor unserem Treffen per E-Mail.

Die Kursleiterin lebt und arbeitet seit 30 Jahren in Japan. Seit vielen Jahren

leitet sie immer wieder Kochkurse in japanischen Kulturzentren und

Universitäten.

Die Koch-Autodidaktin und hauptberufliche Lehrerin für japanische und

deutsche Sprache bildet sich laufend zum Thema Essen weiter, besucht

Fortbildungen und spürt die Trends der aktuellen japanischen Küche auf. Da

die leidenschaftliche Köchin bereits in verschiedenen Teilen Japans gewohnt

hat, kennt sie auch die regionalen Unterschiede sehr gut.

Als begeisterte Gourmet ist sie sowohl in traditionellen Kochtempeln der Haute Cuisine Kyotos als auch in modernen Kneipen mit einfacher, lokaler Küche zu Hause.



125-30520

Japanische Küche

Martina Gunske von Kölln

Sonntag, 27.04.2025, 10 – 13 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: 19,00 EUR +

Lebensmittelkosten

Frühlingsküche – Thema Wildkräuter, Bambussprossen – dazu passt sehr gut Tempura. Bei den Zutaten von Tempura gehen wir auf die Wünsche der Teilnehmenden der vorherigen Kurse ein.

Vermutlich werden wir verschiedene Gemüse und Fisch als Tempura servieren, begleitet von einem Süsspchen und einer Sättigungsbeilage.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wird auf Anfrage ein alternatives Rezept angeboten, z. B. Fischallergiker*innen können ein Fleischgericht kochen.

Anmeldeschluss: 13.04.2025



125-30521

Japanische Küche

Martina Gunske von Kölln

Samstag, 21.06.2025, 10 – 13 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: 19,00 EUR +

Lebensmittelkosten

Sommervorboten – Das heiße Japan hat viele Sommergerichte für heiße Sommertage anzubieten. Für den anstehenden Sommer wollen wir heute in die Sommerküche Japans eintauchen und vor allem auch einige kalte Gerichte ausprobieren.

Anmeldeschluss: 06.06.2025

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9-8 TN/ 7-6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6

125-40606

Englisch Fortsetzungskurs B2

Guido Kilian

Montag, ab 17.02.2025,

9:30 – 11 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 03OG

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 44,00 / 58,00 / 72,00 EUR

Our English refreshing course comprises three parts: reading and discussing a modern theme from the English-American press with a vocabulary-list, repetition and practice of grammar and lecture of a thriller in easy English. Students of all levels are invited to revive and widen their knowledge.

Anmeldeschluss: 10.02.2025

125-40607

English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

Mittwoch, ab 12.03.2025,

10 – 11:30 Uhr, 8 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 03OG

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 35,20 / 46,40/ 57,60 EUR

We talk about everyday life topics, read and discuss a large variety of texts, enlarge our vocabulary, practise grammar and whatever comes up. Our class is not word-perfect nor word-shy. We simply help together to enjoy an enriching English lesson. Material will be provided.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-40608

NEU

Englisch-Auffrischkurs für Erwachsene mit Grundkenntnissen

Melanie Keck

Montag, ab 17.03.2025,

18 – 19:30 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 03OG

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 52,80/ 69,60/ 86,40 EUR

Englisch-Auffrischkurs für Erwachsene mit Vorkenntnissen (in etwa Niveau A2) mit Fokus auf Konversation, Wiederholung von einfacher Grammatik und Allgemeinem. Die Materialien werden von der Kursleitung zusammengestellt. Ziel des Kurses ist es, flüssiger Englisch zu sprechen.

Anmeldeschluss: 10.03.2025

125-40609

NEU

Englisch für Fortgeschrittene Wiedereinsteiger Stufe B2 – C1

Ulrike Horak

Dienstag, ab 11.03.2025,

18:30 – 20 Uhr, 14 Termine

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 61,60 / 81,20/ 100,80 EUR

Sie hatten Englisch in der Schule oder benötigen z.B. beruflich, die Fähigkeit frei und locker zu kommunizieren und möchten Ihr Wissen wieder aktivieren?

Dann sind Sie hier richtig und herzlich eingeladen zu einem sanften, freudvollen und erfolgreichen Wiedereinstieg. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Ihr Englisch wieder aufzufrischen und auch Konversation privat sowie beruflich zu üben.

Informationen zum Lernmaterial erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-40803K

NEU

Französisch Niveau A1

Marion Besold

Mittwoch, ab 12.03.2025,

15:30 – 17 Uhr, 11 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 03OG

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 48,40/ 63,80/ 79,20 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer*innen, die von Anfang an Französisch lernen möchten oder bereits über verschüttete Vorkenntnisse verfügen. Mit einem sanften Einstieg und überschaubaren Lernportionen lernen Sie spielerisch die französische Sprache und bummeln durch die attraktivsten Regionen Frankreichs von der Normandie bis zur Côte d'Azur.

Bitte mitbringen: Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-40804K

NEU

Französisch Niveau A2

Marion Besold

Mittwoch, ab 12.03.2025,

17 – 18:30 Uhr, 11 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 03OG

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 48,40/ 63,80/ 79,20 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die französische Kultur und das Land besser kennenlernen möchten und bereits auf dem Sprachniveau A2 sind.

Vom Baskenland bis nach Korsika bummeln wir durch die attraktivsten Regionen Frankreichs

Bitte mitbringen: Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-40904

Italienisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 18.02.2025,
18:30 – 20 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 44,00 / 58,00 / 72,00 EUR

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit
Vorkenntnissen. Als Lehrmaterial werden
Texte aus Zeitschriften o.ä. und eine leich-
te Krimilektüre verwendet.

Bei Interesse können Sie gerne am ersten
Kursabend „schnuppern“. Eine vorherige
Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 11.02.2025

125-42206

Spanisch A1 – Fortsetzungskurs

Alba Lucia Campos Guerrero

Donnerstag, ab 20.02.2025,
16:45 – 18:15 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach

TN-Zahl: 57,20 / 75,40 / 93,60 EUR

Hola! Tienes ganas de aprender y practicar
español? En este grupo eres bienvenido.

Inscribete!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu
1 Lektion II

Anmeldeschluss: 13.02.2025



125-42210

Spanisch Anfängerkurs mit geringen Vorkenntnissen

Niveau A1 ab Lektion 10

Nelly Theilacker

Montag, ab 10.03.2025,
16:45 – 18 Uhr, 7 Termine

Niederstotzingen, Rathaus

Gebühr: 132,00 EUR

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit
geringen Vorkenntnissen, in angenehmer
Atmosphäre. In der Gruppe macht das
Lernen Spaß und Sie erfahren viel über
Land und Leute.

Wir arbeiten mit Caminos hoy A1

Kurs- und Übungsbuch von Klett
(ISBN 978-3-12-515770-5).

Anmeldeschluss: 24.02.2025



125-50104X

Erste Schritte in Excel – Onlinekurs

Sigrid Müller

Donnerstag, 03.04.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Gebühr: 17,50 EUR

- Tabellen erstellen und formatieren
 - Einfache Formeln, Funktion Summe
- Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 27.03.2025

125-50105X

Rechnen mit Excel – Onlinekurs

Sigrid Müller

Freitag, 04.04.2025, 18 – 19:30 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Gebühr: 17,50 EUR

- Mit Formeln und der Funktion Summe rechnen
 - Formeln kopieren
 - Listen drucken und speichern
- Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 28.03.2025

125-50106X

Funktionen in Excel – Onlinekurs

Sigrid Müller

Donnerstag, 10.04.2025,
18 – 19:30 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Gebühr: 17,50 EUR

- SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT, ANZAHL
- Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 03.04.2025

125-50107X

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief – Onlinekurs

Sigrid Müller

Montag, 28.04.2025, 18 – 19:30 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Gebühr: 17,50 EUR

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
 - Geschäftsbrief mit Infoblock
 - Basiswissen Seriendruck
 - Seriendruckfelder
 - Regeln
- Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 11.04.2025

125-50108X

Fortgeschrittene Formatierungen – Onlinekurs

Sigrid Müller

Dienstag, 29.04.2025, 18 – 19:30 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Gebühr: 17,50 EUR

- Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, Individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten
 - Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen
 - Tabellen erstellen und bearbeiten
- Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 11.04.2025

125-50109X

Dokumente mit Grafik und Text gestalten – Onlinekurs

Sigrid Müller

Mittwoch, 30.04.2025, 18 – 19:30 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen (zoom)

Gebühr: 17,50 EUR

- Zeichen- und Absatzformatierungen
 - Text in Tabelle umwandeln
 - Mit Formen arbeiten
 - Größe und Position von Grafiken
 - Grafiken bearbeiten, zuschneiden
 - WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote
- Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 11.04.2025



125-50140

Workshop: ChatGPT als Assistent optimal genutzt z. B. in Office-Anwendungen und in der Kommunikation, auch für KMU

Dipl. Ing. Silvia Freitag
Freitag, 04.04.2025, 18 - 19:30 Uhr,
1 Termin

Nattheim, Wiesbühlschule,
Zimmer 223 VHS

Gebühr: 29,00 EUR

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeitsabläufe optimieren und die Kommunikation effektiver gestalten möchten. In diesem Kurs werden die Teilnehmer lernen, wie sie ChatGPT als Assistenten nutzen können und wie sie selbst fit im Umgang mit ChatGPT werden, um dadurch eigene Ideen zur Erleichterung des Arbeitsalltags entwickeln zu können. Fragen und Ideen sind ausdrücklich willkommen!

Vorgesehene Themen sind:

- Optimale Prompts erstellen
- Lange Texte zusammenfassen lassen
- Hilfe z.B. bei der Serienbrieferstellung
- Automatisierung von Prozessen z.B. durch VBA in Excel
- Erstellen von unterschiedlichen Textarten für Social Media-Anwendungen
- Bilder z.B. für Social Media-Posts generieren

Die Teilnehmer erhalten ein kleines Handbuch mit allen Erklärungen und optimalen Prompts.

Bitte beachten: Einige der gezeigten Funktionen sind nur in der kostenpflichtigen Version möglich. WLAN ist vorhanden!

Bitte mitbringen: eigenes Laptop oder Tablet

Anmeldeschluss: 28.03.2025



125-10040

„Was sind Künstliche Intelligenz und Big Data?

Eine Einführung in die Schlüsseltechnologien der Zukunft"
Dipl. Ing. Silvia Freitag
Freitag, 11.04.2025, 18 - 19:30 Uhr,
1 Termin

Nattheim, Wiesbühlschule,
Zimmer 223 VHS

Gebühr: 14,00 EUR

Künstliche Intelligenz (KI) und Big Data begegnen uns täglich – ob in den sozialen Medien, im Online-Shopping oder in Smart-Home-Geräten. Doch was steckt eigentlich hinter diesen Begriffen? Wie funktionieren KI und Big Data, und welche Bedeutung haben sie für unsere Gesellschaft und Wirtschaft? In diesem Vortrag möchten wir Grundlagenwissen zu KI und Big Data vermitteln und aufzeigen, wie diese Technologien unser Leben beeinflussen. Es wird anschaulich erklärt, was KI und Big Data sind, wie sie funktionieren und warum sie für die Zukunft so wichtig sind. Unser Ziel ist es, Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse eine fundierte und leicht verständliche Einführung zu geben und häufige Missverständnisse und Mythen rund um KI und Big Data aufzuklären.

Zielgruppe: Interessierte, die verstehen möchten, was Künstliche Intelligenz und Big Data bedeuten

Bitte mitbringen: eigenes Laptop oder Tablet

Anmeldeschluss: 04.04.2025



125-70340

Workshop: Money Masterplan – Haushaltsgeld im Griff, mehr Freiheit im Alltag

Martina Maier
Mittwoch, 14.05.2025,
19 - 20:30 Uhr, 1 Termin
Gerstetten, Bahnhotel, 1 OG
Gebühr: 10,00 EUR

Fällt es dir schwer, den Überblick über deine Haushaltsfinanzen zu behalten? Möchtest du wissen, wo du sparen kannst, ohne auf Lebensqualität zu verzichten? In diesem Workshop lernst du, wie du deine Einnahmen und Ausgaben strukturiert erfasst, versteckte Sparpotenziale erkennst und mit einer klaren Budgetplanung finanzielle Freiheit gewinnst.

In nur 90 Minuten erstellst du eine einfache Budgettabelle, analysierst deine finanzielle Lage und erhältst praxistaugliche Tipps, um dein Haushaltsgeld besser zu managen. Dieser Workshop ist für alle, die endlich mehr Durchblick in ihren Finanzen wollen – ohne komplizierte Theorie, dafür mit sofort umsetzbaren Strategien!

Gerne kann von den Teilnehmern 1 Tablet oder 1 Laptop für die Tabellenerstellung mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 07.05.2025



125-957X

Solarstrom von Balkon und Terrasse

Anke Rienäcker

Mittwoch, 02.04.2025,

18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Solarstrom vom Dach ist längst günstiger als Strom aus dem Netz. Doch bisher konnten hauptsächlich Hausbesitzer Solarstrom selbst erzeugen. Jetzt gibt es aber auch für Mieter*innen Möglichkeiten, diesen Strom zu nutzen.

Verbraucher*innen wird gezeigt wie man mit einem Steckersolar-Gerät eigenen Strom für zuhause gewinnen kann: am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand.

In diesem Vortrag werden einige Aspekte beleuchtet:

- Wie funktioniert die Technik?
- Welche Regeln sind beim Kauf und bei der Nutzung zu beachten?
- Wie vermeide ich Konflikte mit Netzbetreiber, Vermieter und Nachbarn?
- Was kostet der Spaß – und was bringt es?

- Lohnt es sich? – Für den Geldbeutel? Für die Umwelt?

Der Vortrag gibt Auskunft darüber, wie Haushalte den Solarstrom von Zuhause für sich nutzen und folglich somit an Energie einsparen können.

Anmeldeschluss: 26.03.2025

125-958X

Sparen für den Nachwuchs

Dienstag, 08.04.2025, 20 - 21:15 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder seien. Aber welche Finanzprodukte sind bei der aktuell hohen Inflation überhaupt noch für das Sparen geeignet? Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden?

Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen? Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee? Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler*innen und Bankberater*innen den jungen Sparerinnen und Sparern und ihren Eltern nahelegen?

Unsere Finanzexpertinnen und -experten informiert in diesem Seminar über verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Informationen, um selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinandersetzen zu können.

125-960X

Grünes Dach, sauberer Strom – Kombination PV und Dachbegrünung

Nico Schneider

Dienstag, 03.06.2025, 18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Selbst eigenen Strom zu produzieren wird immer attraktiver. Dabei können Eigentümer:innen und Mieter:innen aus einer Vielzahl an Angeboten und Dienstleistungen wählen. Wenn auch Sie zu den Eigentümer:innen und Mieter:innen gehören deren Dächer immer noch ungenutzt sind, sind Sie hier genau richtig. In Kooperation mit der Klimaschutzagentur Reutlingen klärt Sie unser langjähriger Energieberater Nico Schneider zum Thema Photovoltaikanlagen und Dachbegrünung auf.

Hier erhalten Sie die wichtigsten Antworten auf die Fragen rund um die Erzeugung, Nutzung und Speicherung von Strom aus Photovoltaik. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie neben sauberer Stromgewinnung auch Ihr Dach verschönern können und gleichzeitig zu einer guten Umwelt durch Dachbegrünung beitragen können.

Anmeldeschluss: 27.05.2025

125-970X

Dark Patterns – Digitale Irreführung im Netz

Erich Nolte

Donnerstag, 24.07.2025,

18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Dark Patterns sind manipulative Designs oder Prozesse, die Nutzer*innen einer Website oder App zu einer Handlung überreden sollen. Diese werden häufig verwendet, um an Ihre persönlichen Daten zu kommen oder Ihnen Abonnements und andere Verträge unterzujubeln.

Ein Fokus des Seminars beruht auf Tipps, wie Sie sich vor Dark Patterns schützen können.

Anmeldeschluss: 17.07.2025

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

125-901X

Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Prof. Dr. Oliver Büttner

Donnerstag, 06.02.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können. Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

Anmeldeschluss: 30.01.2025

125-902X

Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer

Sonntag, 09.02.2025, 19:30 – 21 Uhr,

1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten. Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist. Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und

diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen. Anmeldeschluss: 04.02.2025

125-903X

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Oliver Van Beemen

Mittwoch, 12.02.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen – auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen. Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen. In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht. Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

Anmeldeschluss: 05.02.2025

125-904X

Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

Montag, 17.02.2025, 19:30 – 21 Uhr,

1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Anmeldeschluss: 10.02.2025



125-905X

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke

Sonntag, 09.03.2025, 19:30 – 21 Uhr,

1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen**Gebühr: kostenlos**

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nicht-geduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125-906X

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva

Sonntag, 16.03.2025, 19:30 – 21 Uhr,

1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen**Gebühr: kostenlos**

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften.

Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

Anmeldeschluss: 11.03.2025

125-907X

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Prof. Dr. Karen Pittel

Dienstag, 25.03.2025, 19:30 – 21 Uhr,

1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen**Gebühr: kostenlos**

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten »Wasser in einer aufgeheizten Welt«.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Anmeldeschluss: 18.03.2025

125-908X

**Wenn Russland gewinnt:
Ein Szenario**

Prof. Dr. Carlo Masala

Donnerstag, 27.03.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

**Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: kostenlos**

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztages im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ... Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Anmeldeschluss: 20.03.2025

125-909X

**Raus aus der Abhängigkeit:
Wie sichern wir die
Rohstoffversorgung für
Deutschland?**

Prof. Dr. Jens Gutzmer

Dienstag, 08.04.2025, 19:30 – 21 Uhr,
1 Termin**Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: kostenlos**

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Anmeldeschluss: 01.04.2025

125-910X

**Computerspielstörung,
problematische Nutzung sozialer
Netzwerke und mehr:
Psychologie der
Internetnutzungsstörungen**

Prof. Dr. Matthias Brand

Mittwoch, 07.05.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

**Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: kostenlos**

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Anmeldeschluss: 30.04.2025

125-911X

**Der Zeitpächter. Einiges über
Goethe und Italien.**

Prof. Dr. Thomas Steinfeld

Mittwoch, 14.05.2025,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

**Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: kostenlos**

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006–2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.
Anmeldeschluss: 07.05.2025

125-912X

Der jiddische Witz

Prof. Dr. Jakob Hessing

Montag, 02.06.2025, 19:30 – 21 Uhr,
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: kostenlos

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging. Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.
Anmeldeschluss: 27.05.2025

125-913X

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Jana Ringwald

Mittwoch, 25.06.2025,
19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen
Gebühr: kostenlos

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht. Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus sind. Das Problem: Unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität oder mit den technischen Durchbrüchen Schritt zu halten. Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolversprechende Strafverfolgung aussehen kann.

Jana Ringwald ist Oberstaatsanwältin bei der Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT) der Generalstaatsanwaltschaft Frankfurt am Main. Mit ihrem Team ermittelt sie im Falle von Cyberattacken gegen deutsche Unternehmen und stellte illegal erlangte Kryptowährungen sicher. Sie vertritt das Bundesministerium der Justiz im European Judicial Cybercrime Network bei Eurojust in Den Haag.
Anmeldeschluss: 06.06.2025



125J-20201

Töpferwerkstatt: Töpfern für Muttertag I Klasse 2 – 4

Doris Heinle

Donnerstag, ab 20.03.2025,
16:30 – 18:30 Uhr, 2 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
+ Materialkosten**

Dein Töpfergeschenk und Dankeschön für die beste Mama der Welt! Das wird eine besondere Überraschung! Einige Töpfermuster stehen für Dich als Tipps schon bereit. Such aus was Dir gefällt. Deine eigenen Ideen gehören selbstverständlich auch dazu! Den Abholtermin der fertigen Töpfergeschenke besprechen wir dann gemeinsam im Kurs.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel/altes T-Shirt, Getränk.

Materialgebühr in Höhe von ca. 12 EUR pro Geschenk (Ton, Glasur und Brand) bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 13.03.2025

125J-20202

Töpferwerkstatt: Töpfern für Muttertag II Klasse 2 – 4

Doris Heinle

Donnerstag, ab 13.03.2025,
16:30 – 18:30 Uhr, 2 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
+ Materialkosten**

Dein Töpfergeschenk und Dankeschön für die beste Mama der Welt! Das wird eine besondere Überraschung! Einige Töpfermuster stehen für Dich als Tipps schon bereit. Such aus was Dir gefällt. Deine eigenen Ideen gehören selbstverständlich auch dazu! Den Abholtermin der fertigen Töpfergeschenke besprechen wir dann gemeinsam im Kurs.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel/altes T-Shirt, Getränk.

Materialgebühr in Höhe von ca. 12 EUR pro Geschenk (Ton, Glasur und Brand) bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 28.02.2025

125J-20203

NEU

Ferien-Flechtwerkstatt: Flechten für den Sommergarten I Klasse 3 – 4

Doris Heinle

Montag, 14.04.2025, 9:30 – 13 Uhr,
1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
+ Materialkosten**

Weidenflechten – unser altes Handwerk! Mit den verschiedenen biegsamen Weidenruten entsteht Euer eigenes Flechtkunstwerk! Probiert es aus und lasst Euch überraschen, wie einfach das Flechten ist! Die fertigen Objekte sehen am Balkon oder im Haus genauso genial aus.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 10 – 15 EUR je nach Verbrauch, bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 07.04.2025

125J-20204

NEU

Ferien-Flechtwerkstatt: Flechten für den Sommergarten II Klasse 5 – 7 Teenies

Doris Heinle

Montag, 14.04.2025,
14:45 – 18 Uhr, 1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

Gebühr: 5,00 EUR + Materialkosten

Weidenflechten – unser altes Handwerk! Mit den verschiedenen biegsamen Weidenruten entsteht Euer eigenes Flechtkunstwerk! Probiert es aus und lasst Euch überraschen, wie einfach das Flechten ist! Die fertigen Objekte sehen am Balkon oder im Haus genauso genial aus.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Getränk und Materialgebühr in Höhe von ca. 10 – 15 EUR je nach Verbrauch, bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 07.04.2025

125J-20205

Töpferwerkstatt: Windlicht für Klasse 3 – 4

Doris Heinle

Donnerstag, ab 05.06.2025,
16:45 – 18:45 Uhr, 2 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
+ Materialkosten**

Ein Windlicht für den Sommer auf Balkon, Terrasse oder im Haus aufgestellt. Modellieren, brennen, glasieren und noch ein 2. Brand. Fertig ist Euer Töpferlicht für eine gemütliche Sommerzeit! Den Abholtermin der fertigen Töpfergeschenke besprechen wir dann gemeinsam im Kurs.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel/altes T-Shirt, Getränk. Materialgebühr in Höhe von ca. 12 EUR (Ton, Glasur und 2 Brände) bitte direkt bei der Dozentin im Kurs bezahlen.

Anmeldeschluss: 28.05.2025

125J-20901

Nähkurs: Blacky the Cat für GrundschülerInnen Klasse 2 – 4

Nina Nerath

Freitag, 28.02.2025, 15 – 18 Uhr,
1 Termin
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 02EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
+ 10,00 EUR Materialkosten**

Wir nähen eine kleine schwarze Stoffkatze zum knuddeln und spielen, Kinderzimmer-Deko oder Nadelkissen. Gefüllt mit Watte. Material bekommst du im Kurs (10 EUR).

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert) gute Laune und Materialkosten.

Anmeldeschluss: 21.02.2025

125J-20902

Nähkurs: Hoppel der Hase für GrundschülerInnen Klasse 2 – 4

Nina Nerath

Freitag, 28.03.2025, 15 – 18 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum O2EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
+ 15,00 EUR Materialkosten (bitte
zahlt bar vor Ort)**

Wir nähen ein lustiges Stoffhäschen zum Knuddeln und Spielen, als Kinderzimmer-Deko oder Nadelkissen. Gefüllt mit Watte. Material bekommst du im Kurs (15 EUR). Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert) gute Laune und Materialkosten.

Anmeldeschluss: 21.03.2025

125J-20903

Nähkurs: Osterhasenturnbeutel für GrundschülerInnen Klasse 3 – 4

Nina Nerath

Freitag, 04.04.2025, 15 – 18 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum O2EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos
+ Materialkosten**

Wir nähen fröhliche Turnbeutel im Osterhasenlook.

Material bekommst du im Kurs (15 EUR).

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert) gute Laune und Materialkosten.

Anmeldeschluss: 28.03.2025

125J-20904

Nähkurs: Nasstasche für GrundschülerInnen Klasse 3 – 4

Nina Nerath

Freitag, 11.07.2025, 15 – 18 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum O2EG

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos! +
15,00 EUR Materialkosten**

Wir nähen eine praktische kleine Tasche mit Reißverschluss. Aus wasserabweisendem Stoff wird sie zum nützlichen Begleiter für die kommenden Badetage. Nasse Badekleidung kannst Du in ihr verstauen und so nach Hause transportieren. Oder Du nutzt sie andersrum und schützt deine Schätze vor Spritzwasser. Material bekommst du im Kurs (15 EUR).

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte vorher testen, ob alles funktioniert) gute Laune und Materialkosten.

Anmeldeschluss: 04.07.2025

125J-21014



Töpfern (fast) wie zu Urzeiten: Rauchbrand-Pinchkurs

Für Kinder ab 8 Jahren

Gerhild Stölben

Freitag, ab 02.05.2025,

14:30 – 17 Uhr, 5 Termine

Hermaringen, Giengener Weg 4, im Garten (bei Regen im Gewächshaus)

Gebühr: 80,00 EUR zzgl.

Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten

Pinchen (Daumendrücktechnik) ist die wohl älteste Art eine Schale, einen Becher oder ähnliches zu formen. Wenn die Hände es einmal verstanden haben, können wir dabei fast die Augen zu machen, denn hier geht es nur ums Fühlen. Dein Werk darfst du dann mit einem Halbedelstein und Öl auf Hochglanz polieren. Bevor wir es ins Sägemehl legen und dieses anzünden, darfst du dein Werk noch mit Pflanzen einpacken. Das Feuer und die Pflanzen zaubern das Muster auf die Keramik. Wir dürfen uns überraschen lassen, denn das Ergebnis ist nicht so genau vorhersehbar, aber gerade das ist das Spannende daran. Nach dem Brand polieren wir noch einmal mit Wachs oder Öl. Durch das zweimalige Polieren des Tons brauchen wir keine Glasur.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf

Anmeldeschluss: 11.04.2025



125J-21040

Wildbienenhotel bauen für Kinder ab ca. 9 Jahren (mit Elternteil möglich)

Stefan Aumüller

Samstag, 05.04.2025,

10 - 12:30 Uhr, 1 Termin

Herbrechtingen, Wartbergschule,

Werkraum

Gebühr: 16,00 EUR + 5,00 EUR

Materialkosten werden direkt vor Ort abgerechnet

Die Wildbiene ist immer auf der Suche nach einem geeigneten Nistplatz. Dabei wollen wir ihr helfen. Dem Bau eines Wildbienenhotels sind fast keine Grenzen gesetzt. Nur natürlich muss es sein!

Warum? Das und noch mehr

Grundlagenwissen erfahrt ihr vom

Wildnispädagogen, Stefan Aumüller, im Kurs.

Bitte mitbringen: Materialkosten

Anmeldeschluss: 28.03.2025

125J-30015

Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Sonja Lux

Dienstag, 25.03.2025,

16:15 - 17:15 Uhr

Dienstag, 01.04.2025,

16:15 - 17:15 Uhr

Dienstag, 08.04.2025,

16:15 - 17:15 Uhr

Dienstag, 29.04.2025,

16:15 - 17:15 Uhr

Dienstag, 06.05.2025,

16:15 - 17:15 Uhr

Dienstag, 13.05.2025,

16:15 - 17:15 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

In diesem Kurs lernt Ihr loszulassen und zu entspannen. Spielerisch macht Ihr Euch auf die Reise in fantastische Welten, entdeckt Eure Sinne und lernt in Euren Körper hineinzuhören.

In Kooperation mit dem „Haus der

Familie e. V. - Familienbildungsstätte“

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,

Decke, evtl. Kuschelkissen

Anmeldeschluss: 18.03.2025



Anmeldung

VHS Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Telefax 07322/919043
E-Mail: vhs@giengen.de

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon privat/dienstlich

Mobil-Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum

Unterschrift

Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Anmeldung

VHS Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Telefax 07322/919043
E-Mail: vhs@giengen.de

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon privat/dienstlich

Mobil-Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum

Unterschrift

Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Geschäftsbedingungen

Träger der Volkshochschule:
Stadt Giengen/Brenz
Geschäftsstelle: Melanie Köpl,
Nathalie Mesić

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Giengen ist in den Schulferien geschlossen.

Anmeldung

Anmeldungen sind grundsätzlich vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der VHS, Spitalstraße 5 vorzunehmen.

Bitte melden Sie sich immer an!

Sofern Sie von der VHS keine gegenteilige Nachricht erhalten, sind Sie in den Kurs aufgenommen. Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Wir weisen darauf hin, dass während der Hauptanmeldezeit Engpässe in der telefonischen Beratung entstehen können.

Schnuppern

Nach vorheriger Anmeldung bei der VHS Giengen können Sie gerne in unseren Sprach- und Bewegungskursen 1 x kostenlos schnuppern! Wir erwarten danach Ihre Zu- oder Absage innerhalb von 3 Tagen. Bei einem späteren Rücktritt wird das gesamte Entgelt fällig.

Bezahlung

Für die Veranstaltungsgebühr erteilen Sie uns mündlich oder schriftlich eine Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Die Bankgebühren gehen zu unseren Lasten. Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühr sowie eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen. Bitte denken Sie daran, uns Änderungen Ihrer Bankverbindung mitzuteilen, damit Falschbuchungen vermieden werden. **Überweisungen und Barzahlungen sind nicht möglich.**

Gebühren

Die angegebenen Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9–8 TN/ 7–6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6. In den im Programm ausgewiesenen Kursgebühren sind die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterial nicht enthalten.

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Unterbelegte Veranstaltungen können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Kürzung des Veranstaltungsumfangs zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer am zweiten Veranstaltungstermin.

Rücktritt durch den Teilnehmer

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der vhs-Geschäftsstelle spätestens sieben Werktage (Posteingang) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt.

Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Kursen mit anfallenden Lebensmittelkosten werden diese ebenfalls vollständig zur Zahlung fällig. Bei Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen sowie mehrsemestrigen Veranstaltungen gelten besondere Regelungen.

Junge VHS

Jedes Kind kann zunächst bis zu 3 Kurse besuchen. Besteht Interesse an weiteren Kursen, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Werden die Plätze bis Anmeldeschluss nicht voll belegt, können die Kinder auf der Warteliste „nachrücken“. Ein Anspruch auf einen Platz in einem der Kurse der „Jungen VHS“ besteht nicht.

Wer einen Platz gebucht hat, aber ohne vorherige Entschuldigung nicht teilnimmt, kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr an einem kostenlosen Angebot teilnehmen.

Die Abmeldung muss spätestens fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn erklärt werden. **Bei nicht fristgerechter Abmeldung behalten wir uns vor, eine Bearbeitungsgebühr von 10 EUR zu berechnen.**

Ermäßigungen

Inhaber der Einhornkarte erhalten eine Entgeltermäßigung von 20 %.

(Bitte beachten Sie die Vorgaben zur Einhornkarte.)

Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Haftung

Eine Haftung der Volkshochschule, insbesondere bei Verlust oder Beschädigung von Kleidungsstücken, besteht nicht.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen!

»» SWR 1



**DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de