

Einzelveranstaltungen und Exkursionen

Auftaktveranstaltung 30 Jahre Mauerfall – begleitet durch „Dein Theater Stuttgart“

Mit dieser Auftaktveranstaltung am Jubiläumstag des Mauerfalls soll eine Reihe von Veranstaltungen, die im Zusammenhang mit der Wiedervereinigung stehen, und uns durch das Semester begleiten, eingeleitet werden. Wir möchten mit dieser Veranstaltungsreihe daran erinnern, dass es nicht selbstverständlich ist in Freiheit zu leben.



Neunzehn Teile der Berliner Mauer stehen auf dem Firmengelände des Albershäuser Unternehmers Joachim Schönmoser. Im Süddeutschen Raum ist eine so große Anzahl an Original-Mauerteilen an einem Ort wohl

einzigartig. Bevor sie mit viel Aufwand ins Schwabenland gebracht wurden, waren sie bereits auf einer Ausstellung für Mauererkundung in Berlin zu sehen. Zum 30-jährigen Jubiläum des Mauerfalls möchte Herr Schönmoser diese Mahnmale der deutschen Geschichte nun wieder der Öffentlichkeit zugänglich machen.

Grüßwort des Bürgermeisters und Eröffnung der Ausstellung „Von der Friedlichen Revolution zur deutschen Einheit“
Dein Theater Stuttgart sorgt mit einer humorvollen Mischung aus Theater und Musik für eine unterhaltsame Begleitung der Veranstaltung.

Neu West Berlin Depot, Schafhofstraße 11, Albershausen
Samstag, 09. November 2019, 19:00 Uhr, Einlass 18:00 Uhr

Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte kurzfristig unserer Homepage unter www.albershausen.de.

30 Jahre Mauerfall – Filmvorführung – Ballon



Drama von Michael Bully Herbig über die spektakuläre Flucht in den Westen, die den Strelzyks und Wetzels 1979 in einem Heißluftballon gelang.

Schulsporthalle, Schulstr. 28, Albershausen
Samstag, 18. Januar 2020, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr, Einlass 19:00 Uhr
Eintritt: 5,00 € (Sitzgelegenheiten ohne scharfkantige Füße dürfen gerne mitgebracht werden)

Nr. 113.01 Träumereien auf der Stuttgarter Gänsheide Ausblicke, schöne Villen und Künstlerkolonie

Verwunschene Villen, verträumte Wege und Aussichtspunkte: Die Gänsheide hat ihren besonderen Charme und ihr besonderes kulturelles Leben bewahrt. Erst um 1900 besiedelt, lebten hier früher Künstler wie Albert Kappis oder Sally Wiest, die diese auch auf die Leinwand bannten.



Schriftsteller lebten hier, wie der Erfolgsschriftsteller Friedrich Hackländer, der sich hier ein Landhaus baute. Robert Bosch baute sich seine Villa im Stil der italienischen Frührenaissance, aber auch moderne Villen gibt es wie das Haus Ketteler aus den 1950er Jahren. Eine original erhaltene Villa von Paul Bonatz beherbergt heute die Galerie Valentien. Baronin Helene von Reitzenstein baute sich das heutige Staatsministerium, nicht weit entfernt steht das Künstlerhaus des Württembergischen Kunstvereins.

Wir durchstreifen das Viertel auf ruhigen Wegen und stoßen immer wieder auf weite Ausblicke über die Stadt und ins Land. Zum Schluss sind wir noch in der Freiburger Akademie eingeladen, in der schmucken Villa in der Hackländerstraße, zu Kaffee & Kuchen.

Bernd Möbs
Samstag, 28. September 2019, 15:00 Uhr -18:00 Uhr
Treffpunkt: Haltestelle Bubenbad U15, stadtauswärts, Endpunkt Heidehofstraße
Dauer: 3 Stunden
Gebühr: 18 Euro (Unkostenbeitrag für Villabesuch mit Kaffee + Kuchen sind 5,00 Euro / Person)

Nr. 113.02 Stäffelestour in Stuttgart



In Stuttgart gibt es mehr als 400 Stäffele, die auf dem schnellsten Weg aus dem Kessel auf die Halbhöhenlagen der Stadt führen.

Ursprünglich für die Wengerter zur Bewirtschaftung ihrer Weinberge angelegt – manche verbanden auch nahe gelegene Dörfer und Höfe mit der Stadt – laden sie heute zu wunderschönen Spaziergängen ein. Wir werden uns auf unserer zweiten Stäffelestour von der Leonhardtskirche aus auf den Weg machen hinauf in Richtung Bopser und in den Weißenburgpark. Hier können wir im Teehaus eine Kaffeepause einlegen, bevor wir uns auf den Rückweg in die Innenstadt begeben

Ulrike Seitz
Samstag, 12. Oktober 2019, 14.00 – ca. 17.00 Uhr
(Ersatztermin bei schlechtem Wetter Samstag, 19. Oktober)
Leonhardtskirche, Leonhardtsplatz 10/1, Stuttgart
Gebühr: 8,00 €

Nr. 201.01

Heiterer Lesenachmittag mit Ingrid Geiger

Die Albershäuser Autorin Ingrid Geiger stellt im Rahmen der „Donnerstagsrunde“ ihren neuen Roman „Wohnung mit Opa zu vermieten“, sowie Auszüge aus ihren schwäbischen Gedichtbänden und heiteren Familienromanen vor.

Im Roman „Wohnung mit Opa zu vermieten“ geht es um Saskia, die endlich eine Wohnung in Esslingen gefunden hat. Um einen Mietzuschuss zu erhalten, verpflichtet sie sich, sich um einen alten Mitbewohner zu kümmern. Der entpuppt sich leider als recht griesgrämiger, schwieriger Zeitgenosse. Doch mit der Zeit taut er auf und enthüllt Saskia ein altes Geheimnis. Gemeinsam begeben die beiden sich auf Spurensuche nach Italien.

Ein schüchterner Antiquar und ein charmanter Lebenskünstler, die beide Saskia schöne Augen machen, eine resolute, schwäbische Zugefrau, eine liebenswerte, chaotische Hausgemeinschaft und die Suche nach einem verschwundenen Testament sorgen zusätzlich für Spannung und Unterhaltung.

Gäste sind zu diesem vergnüglichen Nachmittag herzlich willkommen.

Ingrid Geiger

Donnerstag, 21. November 2019, ab 14.00 Uhr

Gemeindesaal der katholischen oder evangelischen Kirche in Albershausen. Der Veranstaltungsort wird kurzfristig festgelegt und im Mitteilungsblatt und auf der Homepage der Gemeinde Albershausen unter www.albershausen.de bekannt gegeben.

Für die Lesung wird keine Gebühr erhoben.
Unkostenbeitrag für Kaffee und Gebäck 5,00 Euro.
Anmeldung nicht erforderlich.

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

In Zusammenarbeit mit der VHS Schlierbach

Auf einer Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Hochschwarzwaldes entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräfteparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse, nach einer kurzen Einweisung unseres Schneeschuhführers, erfolgt eine Wanderung durch den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes und des Naturschutzgebietes des Feldbergs. Auf schönen Waldpfaden lässt sich das Gefühl von Ruhe, Einsamkeit und Freiheit neu erleben. Der Vorteil von unseren geführten Touren liegt sicher in der Orts- und Sachkunde des Schneeschuhführers. Außerdem steht er den Teilnehmern während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Deshalb gehen diese Unternehmungen unter fachlicher Führung sicherlich eine Spur besser. Die Streifzüge durch die Natur dauern drei bis vier Stunden und werden von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet. In der frühen Mittagspause erwartet Sie das heimelige Licht einer Berghütte (bitte Geld für Hütteneinkauf mitnehmen). Dort wird es Ihnen dann wohliger warm, bevor es wieder zurück auf die Schneeschuhe geht.

Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, sowie Mütze und Handschuhe mit.

In der Berghütte darf kein mitgebrachtes Essen verzehrt werden.

Die Schneeschuhtour beginnt am Feldberg gegen 10.00 Uhr. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Der Feldberg ist mit Abstand der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schneemangels ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin.

Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung, genauem Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie zwei Tage vor Kursbeginn unbedingt Ihre E-Mails. Sollten Sie zwei Tage vor Kursbeginn keine E-Mail erhalten haben, melden Sie sich bitte telefonisch direkt beim Dozenten in der Schneesportschule. Tel.: 07664/6137700. Mindestalter 14 Jahre

Termin: 15. Februar 2020 (3 - 4 Stunden + 1 Stunde Pause)
Verbindlicher Ersatztermin wegen Schneemangels ist der **7. März 2020**

Preis 59,00 € incl. Busfahrt, Schneeschuhe, Stöcke und Tour
Teilnehmerzahl: max. 12 TN
Zustieg: Kirchheim-Teck, beim Parkplatz Ziegelwasen
Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Dozent: Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV-Ski- & Snowboardlehrer

In Kooperation mit der ISO zertifizierten DSLV-Profis-Schneesport- & Outdoorschule Black Forest Magic Feldberg

Anmeldungen bitte nur über VHS Schlierbach
(s.deuschle@schlierbach.de od. 07021 / 97006-13)

Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg (eintägig)

In Zusammenarbeit mit der VHS Schlierbach

Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit machen den Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport. Erlernt werden in dem eintägigen Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von einem bis mehreren Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können! Die Teilnehmer fahren an einem Wochenende mit einem Bus auf den Feldberg. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Feldberg ist mit Abstand der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schneemangels ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin.. Am Feldberg findet dann der vierstündige Unterricht + Pause am Mittag in einer Skihütte statt (Geld für Hütteneinkauf mitnehmen).

Bitte bringen Sie unbedingt Mütze und Handschuhe mit.

Die komplette **Langlaufausrüstung** kann einen Tag gegen eine Zusatzgebühr von 15,- Euro vor Ort vor Kursbeginn spontan geliehen und bar bezahlt werden (Ski, Schuhe, Stöcke).

Mindestalter 14 Jahre. Der Langlaufkurs am Feldberg beginnt gegen 10.00 Uhr. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn nicht kontaktiert worden sein, melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter unter Tel. 07664 6137700. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Termin: 15. Februar 2020 (2x2 Stunden + 1 Stunde Pause)
Verbindlicher Ersatztermin wegen Schneemangels ist der **7. März 2020**.

Preis: 59,00 € incl. Busfahrt
Teilnehmerzahl: max. 12 TN

Zustieg: Kirchheim-Teck, beim Parkplatz Ziegelwasen
Kostenlose Stornierung bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Dozent: Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV-Ski- & Snowboardlehrer
In Kooperation mit der ISO zertifizierten **DSLAV-Profis-Sneesport- & Outdoorschule Black Forest Magic Feldberg**

Anmeldungen bitte nur über VHS Schlierbach
(s.deuschle@schlierbach.de od. 07021 / 97006-13)

Theaterfahrt nach Stuttgart ins Alte Schauspielhaus

In Zusammenarbeit mit der VHS Süßen

DIE COMEDIAN HARMONISTS

Eine biographische Revue
Buch von Gottfried Greiffenhaben / Musikalische Einrichtung von Franz Wittenbrink

Veronika, der Lenz ist da!“
Wer kennt sie nicht, die wunderbaren Lieder der legendären Comedian Harmonists? Mit musikalischen Perlen wie „Wochenend und Sonnenschein“ oder „Mein kleiner grüner Kaktus“ wurden sie weltberühmt. Humorvoll und virtuos eroberte das Sextett die Herzen, doch sein Schicksal erzählt auch ein Stück deutscher Kulturgeschichte, das zu denken gibt.

Berlin in den Goldenen Zwanzigern: Der junge Schauspieler Harry Frommermann sucht über ein Inserat „schön klingende Stimmen für ein einzig dastehendes Ensemble“. Bald hat er mit Ari, Erich, Roman, Robert und dem Pianisten Erwin ambitionierte Kollegen gefunden. Sie alle verbindet ein gemeinsames Ziel: Sie wollen einen neuen Musikstil kreieren, und sie wollen berühmt werden. Zwar ist aller Anfang schwer, doch schließlich führen Talent, Enthusiasmus und harte Arbeit zum Erfolg. Umjubelte Auftritte, gefeierte Plattenaufnahmen und zahlreiche Tourneen machen die Comedian Harmonists zu Weltstars. Doch als die Nationalsozialisten an die Macht kommen, droht



das Karriereende, weil die jüdischen Künstler der Gruppe mit einem Auftrittsverbot belegt werden.

Aufgrund der unsterblichen Musik und der bewegenden Geschichte avancierte „Die Comedian Harmonists“ schnell zu einem Publikumsmagneten. Vor 17 Jahren wurde das Stück mit großem Erfolg in der Komödie im Marquardt gezeigt. Für die Neuinszenierung am Alten Schauspielhaus wurde wieder ein herausragendes Ensemble zusammengestellt.

Vor Beginn werden wir mit einem kleinen Sektempfang im Foyer des Theaters begrüßt. Die Dramaturgin der Produktion führt Sie mit interessanten Informationen ins Stück ein, erzählt wichtiges über den Autor, die Hintergründe und die aktuelle Inszenierung des Abends.

Donnerstag, 16. Januar 2020

Anmeldeschluss: 16. Dezember 2019

Gebühr 34,00 € für Theaterkarte Preisgruppe II / 38,00 € für Theaterkarte Preisgruppe I und Busfahrt

Zustieg möglich in

17:00 Uhr Süßen, 17:10 Uhr Gingen, 17:25 Uhr Göppingen, 17:40 Uhr Uhingen, 17:45 Uhr Ebersbach

Änderungen vorbehalten, Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung mit den endgültigen Daten.

Anmeldung unter Tel. 07162 96 16 25 oder vhs@suessen.de

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Nr. 105.03

Erben und Vererben - So sichern Sie Ihr Vermögen durch rechtzeitige Vorsorge!

Wenn Sie bei Zeiten für den Fall Ihres Todes vorsorgen wollen, sollten Sie zunächst wissen, welche gesetzliche Erbfolge das Gesetz in Deutschland überhaupt vorsieht. Dann erst können Sie in einem zweiten Schritt entscheiden, ob und wenn ja mit welchem Inhalt ein Testament oder Erbvertrag in Ihrem Fall von Nöten ist. Vielleicht wäre in Ihrem Fall ja auch eine Schenkung besser: nutzen Sie Ihre Freibeträge und sorgen Sie für einen Aufenthalt im Pflegeheim vor.

Wir werden uns auch mit dem Pflichtteilsrecht befassen und uns das Erbschaftssteuerrecht ansehen. Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen runden den Vortrag ab, damit Sie über die wichtigsten Stolperfallen im Erbrecht umfassend informiert sind.

Dr. Annika Rabaa, Rechtsanwältin

Donnerstag, 23. Oktober 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

Gebühr: 10,00 € (bei mind. 10 Teilnehmern)

Nr. 105.04

Wir heiraten – Rechtliche Sicherheit und Finanzielle Freiheit als Schlüssel zum Glück!



Sie haben sich entschlossen zu heiraten und wollen nun gemeinsam durchs Leben gehen. Doch eine Hochzeit bedeutet viel mehr als ein rauschendes Fest. Sie gehen einerseits einen rechtlichen

Vertrag ein, der viele finanzielle Verpflichtungen mit sich bringt: Halbteilung des Einkommens, Halbteilung der Rente, Halbteilung des Vermögens. Auch in erbrechtlicher Hinsicht gilt es einige Stolperfallen zu umschiffen, last but not least sollten Sie nun auch über eine Vorsorgevollmacht nachdenken.

Zum andere sollten Sie sich frühzeitig überlegen, wie Sie am Besten Ihre Finanzen planen, um Ihr Eigenheim zu finanzieren, eine Teilzeitbeschäftigung während der Kinderbetreuung wirtschaftlich zu stemmen und Ihre Altersvorsorge auf ein solides Fundament zu stellen. Auch die Frage, ob gemeinsame oder getrennte Konten und welche Versicherungen Sie benötigen beantworten wir in unserem Vortrag.

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich am Besten für die Zukunft rüsten: Ehevertrag, Testament, Vollmachten sowie Konten, Versicherungen und Altersvorsorge.

Dr. Annika Rabaa, Rechtsanwältin

Mittwoch, 14. November 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 10,00 € (bei mind. 10 Teilnehmern)

Nr. 102.02

30 Jahre Mauerfall – Lichtbildvortrag

Günter Schumacher ist in Ostberlin, Nahe der Mauer aufgewachsen. Im August 1989, kurz vor dem Mauerfall, reiste er in den Westen aus. Über seine Erlebnisse in der DDR und seinen Neuanfang im Westen berichtet er bei einem Diavortrag mit eindrucksvollen Bildern aus den letzten 30 Jahren.

Günter Schumacher

Dienstag, 11. November 2019, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 4,00 Euro

Nähere Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte kurzfristig unserer Homepage unter www.albershausen.de.

Nr. 102.03

30 Jahre Mauerfall – Deutsch, Deutsche Geschichte

Dass wir stolz auf unser Land sein können, wissen wir. Dass wir glücklich sein können, als ein angesehener Partner in Europa und in der Welt zu gelten, wissen wir auch. Dass wir auf hohem Niveau jammern, ja, das wissen wir ebenfalls.

Aber wie, und vor allem wo waren die Schattenseiten der letzten 60 Jahre - die Ereignisse, die wir nur allzu gerne schnell wieder vergessen wollen und unsere Politiker schon lange

verdrängt haben? Was hatte eigentlich dazu geführt, dass sich der Staat das Privileg genommen hat, die Rechte seiner Bürger einzuschränken? Mit welchem Recht verschulden die Politiker die Gesellschaft in solch einem Maße, von dem wir wissen, dass auch unsere Urenkel es niemals mehr zurückzahlen können?

Matthias Hofmann, Historiker

Dienstag, 10. Dezember 2019, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 10,00 Euro (bei mind. 12 Teilnehmern)

Nr. 110.01

Sri Lanka – Paradies im Indischen Ozean - Lichtbildvortrag



Mit seinen Vortrags- und Ausstellungsbildern zeigt Erich Hänßler Sri Lanka in seiner Schönheit und kulturellen Vielfalt.

Fotografien, die sich aus uralter Tradition, Geschichte,

Kunst, geografischer Lage und heiteren Landschaften ergeben. Besonders in seinen Naturaufnahmen offenbart Erich Hänßler ein letztes Paradies unserer Erde. Er besuchte das Land zwischen 1960 und 2017 viele Male. Die Motive sind eine Kostbarkeit für alle, die sich schauend, träumend und reisend dem Zauber Sri Lankas hingeben wollen..

Erich Hänßler

Mittwoch, 06. November 2019, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 4,00 Euro

Nr. 104.04

Internet: Passwort und Datensicherheit

Für Einsteiger und fortgeschrittene Anwender, die einfach und effektiv ihre Daten schützen wollen

©janusch-fotodesign.de



Nicht nur beruflich, sondern auch privat nutzen wir mehr und mehr die Möglichkeiten digitaler Kommunikation und vernetzen unser Leben umfassend. Unsere Kontakte pflegen wir auf sozialen Plattformen, unsere Bankgeschäfte erledigen wir online und mittlerweile können wir auch unsere Heizung via Internet aus dem sonnigen Inselurlaub steuern. Diese Möglichkeiten müssen natürlich gut abgesichert sein. In einfachen Lektionen ohne Technik-Kauderwelsch erstellen wir sichere Passwörter und lernen verschiedene Verfahren kennen,

um diese sicher zu verwalten und komfortabel einzusetzen.

Ergänzt wird dieser praxisorientierte Workshop durch Tipps zum sicheren Surfen, zum Schutz der eigenen Privatsphäre und für einen gelassenen und souveränen Umgang mit dem Passwort-Management.

Dipl.- Informatiker (FH) Jens Glutsch
Samstag, 19.10.2019, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 20,00 Euro (bei mind. 10 Teilnehmern)

Nr. 104.05

Internet: Wie schütze ich meine Privatsphäre

Für Einsteiger und Interessierte

Um unsere Daten und unsere Privatsphäre gegen Manipulation, Überwachung und Datenklau zu schützen, braucht es sichere Passwörter. Wie diese sicher und einfach generiert, verwaltet und eingesetzt werden, lernen Sie in diesem Workshop. Sie erfahren außerdem mehr über

- sicherer Browser durch Add-ons
- alternative Suchmaschinen
- die Gefahren im Internet und deren Abwehr

Dipl.- Informatiker (FH) Jens Glutsch
Samstag, 28. November 2019, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 20,00 Euro (bei mind. 10 Teilnehmern)

Nr. 104.06

Internet: Passwort-Management und Backup-Strategien

Für fortgeschrittene Anwender und alle, die auch politische Hintergründe zum Datenschutz erfahren möchten

Das Internet, die „Cloud“ (also die Rechner anderer Leute) und die sozialen Plattformen wie Facebook und SnapChat sind riesige Datenspeicher. Sie sind dazu da, etwas aufzubewahren – in diesem Fall: Daten. Für immer.

In dieser Veranstaltung geht es um Passwörter, die unsere Daten schützen sollen, damit sie nicht ohne unser Zutun in unerwünschte Kanäle fließen.

Was ist ein Backup-Management (lokal), warum ist Löschen im Internet nicht vorgesehen und welche Interessen könnte die Politik haben?

Aus dem Inhalt:

- Ein Passwort und wie ich es sicher verwalte und einsetze
- Strategisches Backup-Management
- Löschen war nicht vorgesehen, das Internet vergisst nicht ... warum?

Dipl.- Informatiker (FH) Jens Glutsch
Samstag, 8. Februar 2020, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 20,00 Euro (bei mind. 10 Teilnehmern)

Fremdsprachen

Nr. 422.02

Spanisch für Anfänger

Spanisch A 1

Kleingruppe → Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne / wenig Vorkenntnisse

Haben Sie Lust Spanisch zu verstehen und zu sprechen? Willkommen in unserem Kurs!

Damit Sie einen leichten Einstieg in die spanische Sprache finden, wird die Dozentin und Muttersprachlerin gemeinsam mit Ihnen in einer kleinen Gruppe und in lockerer Atmosphäre die ersten Schritte unternehmen.

Anhand von abwechslungsreichem Material und realitätsnahen Themen erlernen die Teilnehmenden dabei erste solide Grundkenntnisse.

Seien Sie mit dabei, um zusammen in der Gruppe gemeinsam und mit Spaß auf Spanisch zu kommunizieren!

Jasmina Álvarez
mittwochs, ab 19. September 2019, 16.15 Uhr – 17.30 Uhr
12 Nachmittage in Folge (20 UE)

Rathaus, Kirchstraße 1, OG, Zimmer 17
Gebühr: 72,00 € (bei mind. 6 Teilnehmern) *
Lehrwerk: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-514954-0

*** Gebühr bei geringerer Teilnehmerzahl**

Sollte der betreffende Kurs **weniger als 10 Interessierte** haben, gilt nachfolgende **Gebührenregelung**:

5 Teilnehmende → 88 Euro	8 Teilnehmende → 56 Euro
6 Teilnehmende → 72 Euro	9 Teilnehmende → 50 Euro
7 Teilnehmende → 62 Euro	10 Teilnehmende → 46 Euro

Nr. 409.01

Endlich Zeit für Italienisch

Italienisch A 1

Kleingruppe → Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Mit abwechslungsreichen Übungen führt Sie dieser Fortsetzungskurs weiter in die italienische Sprache ein. Eine erfahrene Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Dieser Kurs ist auch für diejenigen geeignet, die geringe Vorkenntnisse haben. Bringen Sie einfach Ihr Wissen mit, wir bauen es gemeinsam aus. Verstehen und Sprechen lernen stehen dabei im Vordergrund; das Lerntempo bestimmen die Kursteilnehmenden gemeinsam.

Wir werden nicht nur mit dem Buch, sondern auch mit praktischen Übungen in netter Atmosphäre und mit guter Laune ein Stück Italien nach Deutschland holen.

Carmela Crapanzano
donnerstags, ab 26. September 2019,
10.30 Uhr – 11.45 Uhr
12 Vormittage in Folge (20 UE)

Rathaus, Kirchstraße 1, OG, Zimmer 17
Gebühr: 80,00 € (bei mind. 6 Teilnehmern) *
Lehrwerk: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-525496-1

Junge VHS

Gebühr: 115,00 € (bei mind. 5 Teilnehmer)
Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an den Dozenten

Nr. 806.01 / 806.02

Mathematik → Vorbereitung auf das Abitur - allgemeinbildende Gymnasien

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Kursstufe 2 allgemeinbildender Gymnasien. Im Hinblick auf das bevorstehende Abitur wird der Dozent die prüfungsrelevanten Themen aus dem Bereich Infinitesimalrechnung und Analytische Geometrie gründlich wiederholen. Ein wichtiges Kursziel wird der richtige Umgang mit sogenannten Transferaufgaben sein. Gemeinsam werden mit dem Dozenten anhand von Prüfungsaufgaben verschiedene Lösungsstrategien ausprobiert, die das Verständnis komplexer Zusammenhänge erleichtern sollen. Seit 2012 ist das Abitur inhaltlich noch umfangreicher geworden. Daher werden im ersten Teil des Kurses hauptsächlich die prüfungsrelevanten Themen Differenzial und Integral behandelt. Im zweiten Teil dann Vektorrechnung und Stochastik, wobei es auch zu Überschneidungen der einzelnen Themen kommen kann. Für individuelle Fragen der Teilnehmenden zum aktuellen Unterrichtsstoff ist ebenfalls noch Zeit reserviert.

Hinweis: Die Kurse bauen aufeinander auf, können aber unabhängig voneinander besucht werden.

Richard Rösch

806.01

**Samstags, 12. / 19. / 26. Oktober 2019,
17.15 Uhr – 19.15 Uhr**

806.02

**Samstags, 11. / 18. / 25. Januar 2020, 01. / 08. Februar
2020**

17.15 Uhr – 19.15 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30
Altbau, EG, Zimmer A1

Gebühr : Kurs Nr. 806.01 57,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern) ,
Kurs Nr. 806.02 95,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern),

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an den Dozenten

Nr. 806.03

Mathematik für Kursstufe 1 – Allgemeinbild. Gymnasien schulbegleitend

Der Kurs richtet sich an Schüler / -innen der Kursstufe 1 der allgemeinbildenden Gymnasien. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre Wissenslücken zu schließen bzw. ihre Kenntnisse zu festigen, um für die gymnasiale Oberstufe gerüstet zu sein.

Inhalte:

- Potenzgesetze
- Logarithmen
- Elementare Funktionen
- Grundlagen der Differenzialrechnung
- Wahrscheinlichkeitsrechnung sowie Wachstumsprozesse

Richard Rösch

**Sonntags, 17. / 24. November 2019, 01. / 08. / 15. Dezember
2019 und 12. / 19. / 26. Januar 2020, 12.30 Uhr – 14.00 Uhr**

Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30
Altbau, EG, Zimmer A1

Nr. 806.04

Mathematik → Realschulabschluss

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen/Schüler Klasse 10 der Realschulen. In einer **kleinen Gruppe** werden gemeinsam ausgewählte Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre durchgerechnet und der Unterrichtsstoff gründlich wiederholt. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu überprüfen und zu vertiefen. Während der Übungsphase werden die Teilnehmer individuell bei der Bearbeitung der Aufgaben unterstützt. Anschließend erfolgt eine gemeinsame Besprechung der Lösungswege und Ergebnisse.

Richard Rösch

**Sonntags, 17. / 24. November 2019, 01. / 08. / 15. Dezember
2019 und 12. / 19. / 26. Januar 2020, 10.45 Uhr – 12.15 Uhr**

Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30
Altbau, EG, Zimmer A1

Gebühr: 115,00 € (bei mind. 5 Teilnehmer)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an den Dozenten

Nr. 804.01

Englisch – EUROKOM Prüfungsvorbereitung

Eine der großen Herausforderungen auf dem Weg zum Realschulabschluss ist für viele Schülerinnen und Schüler die „EUROKOM-Prüfung“.



Sie ist in drei Bereiche aufgeteilt:

- Präsentation eines Schwerpunktthemas
- Hörverstehen
- kommunikative und situative Aufgaben

Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs alle Teilgebiete besprechen, um bestens vorbereitet in die Prüfung zu gehen. So, come on, let's work together!

Sabine Schweickhardt

**Montag, 28. Oktober 2019 bis Donnerstag, 31. Oktober 2019,
4 Vormittage in Folge, jeweils 9.30 Uhr – 12.00 Uhr**

Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30
Altbau, EG, Zimmer A1

Gebühr: 64,00 € (bei mind. 5 Teilnehmer)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an die Dozentin

Nr. 804.02

Englisch Grammatik

Kursangebot für Schülerinnen/Schüler der Mittelstufe (Klassen 8-10) der Realschulen, Werksrealschulen, zweijährigen Berufsfachschulen sowie Gymnasien. Zur Vorbereitung auf Abschlussprüfungen und Klassenarbeiten. Der Kurs bietet die Möglichkeit sowohl grundlegenden Wortschatz und wichtige grammatische Strukturen zu wiederholen, als auch die mündliche Ausdrucksweise und Konversation zu verbessern. Der Kurs ist auch für Schülerinnen und Schüler geeignet, die gewisse

Defizite aufarbeiten und das Vertrauen in den Gebrauch der Sprache festigen wollen.

Sabine Schweickhardt studierte an der Berufspädagogischen Hochschule in Esslingen und unterstützt seit Jahren Schülerinnen und Schüler in den Fächern Englisch und Deutsch.

Sabine Schweickhardt

Montag, 28. Oktober 2019 bis Donnerstag, 31. Oktober 2019, 4 Nachmittage in Folge, jeweils 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30

Altbau, EG, Zimmer A1

Gebühr: 52,00 € (bei mind. 5 Teilnehmer)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an die Dozentin

Kreativität

Nr. 205.02 Malkurs



Wir befassen uns mit möglichen Verfahrensweisen zur Darstellung figürlicher Motive. Dabei bestimmt die künstlerische Absicht den Weg zum Bild. D.h. den gewünschten Ausdruck oder die Stimmung, die das Bild transportieren soll, kann durch verschiedene Vorgehensweisen erreicht werden.

Es wird mit unterschiedlichen Techniken und Farben experimentiert, um eine per-

sönliche Ausdrucksweise zu finden. Am ersten Abend besprechen wir Genaueres.

Bitte Malmaterial mitbringen.

Kornelia Langer,
montags, ab 30. September 2019, 19.30 Uhr – 21.45 Uhr

8 Abende

Treffpunkt: Albert-Schweitzer-Schule Albershausen, Schulstraße 28-30, Haupteingang

Gebühr: 93,00 € (bei mind. 6 Teilnehmer)

Nr. 206.04 Grundlagen der digitalen Kamera- und Aufnahmetechnik für Einsteiger



© Günter Hofer, www.schwabenpress.eu

Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger mit DSLR Spiegelreflexkameras ohne Grundkenntnisse. Es werden grundlegende Fachbegriffe zur richtigen Bedienung der Digitalkamera (DSLR) wie Blende, Verschlusszeit, ISO-Wert, Brennweite, Weißabgleich, Sensorgröße, Crop-Faktor, Schärfentiefe usw. in Ab-

hängigkeit zueinander und im Zusammenspiel praxisnah, professionell und leicht verständlich erklärt. Nicht „knipsen“, sondern fotografieren, ist das Ziel dieses Einsteigerkurses in die Welt der digitalen Fotografie.

Der Dozent arbeitet mit einer Kleingruppe von max. 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Objektiv und Bedienungsanleitung.

Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf

Donnerstag, 07. November 2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

Gebühr: 26,00 Euro

Nr. 206.05 Digitale Kamera- und Aufnahmetechnik – Fortgeschrittene

ISO-Wert, Verschlusszeit und Blende sind Ihnen bereits ein Begriff. Sie fragen sich jedoch:

- Weshalb werden Bewegungen nicht scharf wiedergegeben?
- Weshalb sind viele Bilder so «grieselig»?
- Wie bekomme ich einen unscharfen Hintergrund?
- Was ist Bracketing?
- Wie kann ich die Verschlusszeit, die Blende oder gar den ISO-Wert als kreatives Gestaltungsmittel einsetzen?
- Was bringt mir der Weißabgleich?
- Benötige ich ein Stativ?
- Welches Zubehör ist unbedingt notwendig?
- Welche Kamera-Einstellungen sind richtig für motiv- und themenbezogene Techniken?

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen, die im Besitz einer DSLR Spiegelreflexkamera sind.

Der Dozent arbeitet mit einer Kleingruppe von max. 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Objektiv und Bedienungsanleitung. Sofern vorhanden Blitz, Stativ, Kamerazubehör.

Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf

Donnerstag, 21. November 2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

Gebühr: 26,00 Euro

Nr. 206.06 Motivfindung und Bildgestaltung – für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Der Workshop richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Grundkenntnissen der Fotografie. Der Dozent gibt Ihnen Tipps und Ratschläge zur Themen-/Motivfindung über die Bildgestaltung bis zum fertig „komponierten Bild“.

- Wie finde ich mein Motiv?
- Was möchte ich fotografieren?
- Wie und wann fotografiere ich es?
- Welche fotografische Ausrüstung benötige ich für das gewünschte Bild?
- Was ist zu beachten?

Viele Tipps und Tricks zur Motivfindung und der Bildgestaltung werden Ihnen in diesem Kurs professionell und leicht verständlich vermittelt und auch praxisnah erklärt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit DSLR Spiegelreflexkameras. Voraussetzung sind **gute Kenntnisse der eigenen Kamera**.

Der Dozent arbeitet mit einer Kleingruppe von max. 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Objektive und Bedienungsanleitung.

Hinweis

Der Veranstaltungsort für den fotografischen Spaziergang wird in Absprache mit den Kursteilnehmern rechtzeitig festgelegt. Wir bitten um Angabe Ihrer Kontaktdaten bei der Anmeldung!

Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf
Donnerstag, 19. September 2019, 17.30 – 21.00 Uhr (Praxis)
Donnerstag, 26. September 2019, 18.30 – 22.00 Uhr (Theorie)

Dauer: ca. 5-6 Stunden (einschl. Bildbesprechung)
Gebühr: 50,00 Euro

Nr. 206.07 **Kreative Porträts mit kleinen Mitteln**

Ausdrucksstarke Portraits ohne teure Beleuchtung und Zubehör.

Eine Einführung in den Bereich der Portraitfotografie. Im Kurs werden Aufnahmetechniken sowie Tipps und Tricks für das "perfekte Portrait" vermittelt, welche einen bleibenden Eindruck hinterlassen, ohne das Budget zu strapazieren.

Unter professioneller Anleitung werden insbesondere

- die Bildgestaltung,
- die Lichtführung
- das One-Light-Setup
- die Verwendung von effektvollen Hintergründen
- die richtige Pose
- die Verwendung des passenden Zubehörs

in Theorie und Praxis anhand von Beispielen anschaulich vermittelt.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Objektive und Bedienungsanleitung.

Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf
Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 – 21.30 Uhr
Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG
Gebühr: 30,00 Euro

Nr. 212.03 **Tannenbäume aus Weidengeflecht**



Eine alte Handwerkskunst selbst erlernen und dazu Dekoratives für den winterlichen Garten gestalten: Aus ungeschälter Weide flechten Sie Ihre eigenen Unikate. Die Tannenbäume werden in verschiedenen Größen z.B. als Gartenstecker und für den Blumentopf geflochten, oder in der Größe einer Sichtschutzwand zur weihnachtlichen Dekoration

Kleingruppe (max. 8 Teilnehmer) mit individueller Betreuung.

Monika Frischknecht, Korbmacherin
Samstag, 09. November 2019, 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule Albershausen, Schulstraße 28-30, Werkraum UG
Gebühr: richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer
80,00 € (bei 6 Teilnehmer)
60,00 € (bei 8 Teilnehmern)
Materialkosten (ab 25,00 € werden direkt mit der Dozentin im Kurs abgerechnet).

Gesundheit

Nr. 301.01 / 301.02 / 301.03 **Hatha-Yoga**

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. Es hat mit seinen Wirkungen positiven Einfluss auf Geist und Körper – eine gute Basis für den bevorstehenden Tag.

Die 5 Hauptpunkte im Hatha-Yoga sind:



- Körperübungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Tiefenentspannung (Sharasana)
- Ernährung
- Positives Denken/Meditation

Eine Yogastunde setzt sich immer aus Atemübungen, Körperstellungen und Tiefenentspannung zusammen.

Im Laufe des Kurses werden verschiedene Atemtechniken und Körperübungen der so genannten Rishikesh-Reihe gelehrt. Es werden alle Muskelgruppen gestärkt und gedehnt. Körpergefühl, Balance und Flexibilität werden stark erhöht.

Bitte nehmen Sie an jedem Kurs in bequemer Kleidung teil und bringen Sie zusätzlich warme Socken, Yogamatte, ein Yogakissen und Getränke mit.

Bettina Raisch
Mittwochs, ab 18 September 2019
15 Nachmittage/Abende
301.01
16:30 Uhr – 18:00 Uhr (Anfänger)
301.02
18:00 Uhr – 19:30 Uhr (Anfänger mit Vorkenntnissen)
301.03
19:30 Uhr – 21:00 Uhr (Fortgeschrittene)
Haus im Wiesengrund, Uhinger Straße 10/1, Übungsraum UG
Gebühr: 127,00 € (bei mind. 7 Teilnehmer je Kurs)

Nr. 301.04 / 301.05 Yoga für Senioren / -innen

Kursangebot für interessierte Personen im Alter von etwa 65 bis 99 Jahren

Sanftes Yoga kann sogar bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken: Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.



Muskeln, Knochen und Bänder sind im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft der Gelenke und der Motorik lassen nach. Oft kommen Beschwerden wie etwa Arthritis, Rheuma oder Herzkrankheiten hinzu – welche wiederum durch Yoga gemildert werden.

Wichtig ist, die Übungen nach gemeinsamer Absprache an die körperlichen Kapazitäten mit all ihren Einschränkungen anzupassen und dadurch Körper und Geist beweglich zu halten.

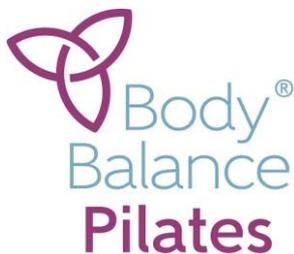
Bitte nehmen Sie an jedem Kurs in bequemer Kleidung teil und bringen Sie zusätzlich warme Socken, kleines Kissen, Isomatte und Getränke mit.

Bettina Raisch
Mittwochs, ab 18. September 2019
15 Nachmittage
301.04
14.30 Uhr – 15.30 Uhr
301.05
15.30 Uhr – 16.30 Uhr

Haus im Wiesengrund, Uhinger Straße 10/1, Übungsraum UG
Gebühr: 90,00 € (bei mind. 6 Teilnehmer je Kurs)

Nr. 302.01 Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursangebot der VHS, das die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen erfüllt!



Pilates-Training ist ein sanftes und auch sehr effektives Ganzkörpertraining, welches Körper und Geist über kontrolliertes, und konzentriertes Arbeiten gleichermaßen fordert. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch die Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert. Dabei

wird eine spezielle Atemtechnik eingesetzt, um die Bewegungen mühelos auszuführen.

Die Kursstunden bauen aufeinander auf; daher sind keine Vorkenntnisse nötig. Außerdem können die Übungen individuell angepasst werden je nach Trainingszustand. Bitte nehmen Sie in Sportkleidung teil und bringen Sie eine Isomatte bzw. Yogamatte, ein kleines Handtuch und Getränke mit.

Die Dozentin arbeitet in einer Kleingruppe mit max. acht bis zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Tina Schulz
mittwochs, ab 18. September 2019, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
10 Vormittage
Haus im Wiesengrund, Uhinger Straße 10/1, Übungsraum UG
Gebühr: 65,00 € (bei mind. 8 Teilnehmern)

Nr. 302.04 Fitness am Morgen für Anfänger und Fortgeschrittene

Gymnastik in der Gruppe hält nicht nur fit, sondern macht auch Spaß. Mit flotten Bewegungen zu moderner Musik wollen wir Ausdauer, Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen steigern.

Spezielle Wirbelsäulengymnastik sowie entsprechende Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm.

Mit Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Reifen und Thera-Bändern werden die Übungsstunden sehr abwechslungsreich gestaltet.

Bei entsprechendem Wetter wird auch mit Nordic-Walking-Stöcken trainiert.

Bitte nehmen Sie in Sportkleidung teil und bringen Sie zusätzlich Isomatte, Handtuch und Getränke mit.

Doris Dannemann
dienstags, ab 24. September 2019, 08.45 Uhr – 10.15 Uhr
12 Vormittage
Turnhalle des TSGV-Albershausen, Schafhofstraße 8
Gebühr: 80,00 € (bei mind. 8 Teilnehmer)

Nr. 302.05 Fit und Gesund - Schonende und stärkende Gymnastik mit dem Band für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein individuelles Fitnessprogramm mit Aufwärmen - Dehnen - Kräftigen und dabei den Kreislauf in Schwung bringen, das wird in diesem Kurs vermittelt.

Beweglichkeitstraining und aktive Entspannung helfen gleichzeitig neue Kraft und Energie zu schöpfen. Das Thera-Band wird als Übungsgerät mit eingesetzt. Das Training mit dem Thera-Band ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode für Muskelaufbau und Kraftausdauer. Also fit werden auf die sanfte Tour.

Bestens geeignet für Neueinsteiger! Bei entsprechendem Wetter lernen wir den Bewegungsablauf des Walking kennen.

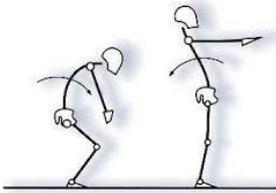
Bitte nehmen Sie in Sportkleidung teil und bringen Sie zusätzlich Isomatte, Handtuch und Getränke mit.

Doris Dannemann
dienstags, ab 24. September 2019, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
12 Abende
Schulsportthalle der Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 33
Gebühr: 63,00 € (bei mind. 8 Teilnehmer)



Nr. 302.02 / 302.03

Wirbelsäulengymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene



Kräftigung, Entspannung und Mobilisation des ganzen Körpers sind Ziel dieses Kurses, um Schwächen zu stärken und insbesondere vor allem auch die Rücken- und die Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu

Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten!

Bitte nehmen Sie am Kurs in bequemer Kleidung teil und bringen Sie zusätzlich eine Decke oder Isomatte, Handtuch und Getränke mit.

Margarete Stoll

**freitags, ab 27. September 2019,
17.00 Uhr – 18.00 Uhr (302.02) oder
18.00 Uhr – 19.00 Uhr (302.03)**

je 10 Abende

Haus im Wiesengrund, Uhinger Straße 10/1, Übungsraum UG
Gebühr: 60,00 € (bei mind. 8 Teilnehmer)

Nr. 302.06

Hula Hoop workshop - zum Kennenlernen des Hula Hoop Reifens als modernes Fitnessgerät

Das Training mit dem „weighted“ Hula Hoop Reifen (Durchmesser ca. 1m, Gewicht zw. 600g und 1,1 kg) ist ein fetziges, effektives Ausdauertraining welches die Fettverbrennung anregt und jede Menge Spaß und gute Laune macht. Der Reifen kreist auf der Hüfte und ganz nebenbei wird die Core Muskulatur gekräftigt und das Bindegewebe gestrafft. Das Training verbessert die Beweglichkeit und Körperhaltung.



Außerdem wird der Reifen auch als Handgerät zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur eingesetzt

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Falls vorhanden gerne eigenen Reifen mitbringen, jedoch nicht nötig. Es sind genügend Reifen vorhanden.

Michaela Blessing

**samstags, ab 25.01.2020,
10.00 Uhr – 11.30 Uhr
3 Vormittage**

Turnhalle des TSGV-Albershausen, Schafhofstraße 8
Gebühr: 40,00 Euro (bei mind. 6 Teilnehmern)

Veranstaltungen in Kooperation der VHS mit dem Verein für Homöopathie und Lebenspflege Albershausen e.V

Du bist was du denkst – Immer! Die Macht deiner Gedanken

Lernen Sie wie Ihr Denken nahezu Ihr gesamtes Leben und Erleben beeinflusst und wie Sie Ihre Gedanken in eine für Sie immer positivere Richtung lenken können. Joe Orzulik nimmt Sie mit auf eine packende Reise in die Welt Ihres Denkens. Er lässt Sie erleben, wie machtvoll jeder einzelne Gedanke wirkt. Joe Orzulik hat jede Menge Ideen im Gepäck, wie einfach es auch für Sie sein kann, immer mehr und mehr das zu denken, was Sie denken möchten. Finden Sie mehr und mehr zu sich selbst und lassen Sie Ihre eigenen Wünsche und Sehnsüchte wahr werden

Joe Orzulik, Hypnotiseur

Dienstag, 17. September 2019, 18.30 – 21.30 Uhr
Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

Eine Anmeldung ist nicht notwendig

Eintritt für Mitglieder ist frei

Eintritt für Nichtmitglieder 4,50 EUR

Arbeitskreis homöopathische Hausapotheke:

Die klassische Homöopathie bietet eine große Schatzkiste an Heilmitteln. Doch nur wer sie anzuwenden weiß, wird mit Erfolg belohnt. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe, vor allem bei akuten Erkrankungen und Unfällen. Sie lernen wichtige homöopathische Mittel kennen und ihre praktische Anwendung, aus homöopathischer Sichtweise. Hinweise auf probate Hausmittel runden das Angebot ab.

Für den Herbst haben wir uns folgende Themen vorgenommen.

Dienstag, 01.10.2019 Nasennebenhöhlen

Dienstag, 08.10.2019 Ohrenschmerzen

Dienstag, 22.10.2019 Kopfschmerzen

Für Neulinge in der Homöopathie ist die Dozentin gerne bereit eine Einführung in die Arbeitsweise der Homöopathie zu geben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug. Arbeitsunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Petra Bortz, HP

Veranstaltungsort Rathaus Albershausen, Ratskeller im UG

Anmeldung bis spätestens 20.09.2019,

Mail praxis@naturheilkunde-bortz.de

oder telefonisch 0 71 61 / 80 89 199

Kursgebühr 15,-- EUR für Mitglieder des Vereins für Homöopathie und Lebenspflege Albershausen e.V.

Kursgebühr 30,-- EUR für Nichtmitglieder