



**vhs**

Volkshochschulen  
Unteres Filstal

Gemeinsam für mehr Bildung

# Semesterprogramm 2020

**Frühjahr/Sommer**

*Februar 2020 bis Juli 2020*



Albershausen



Ebersbach



Schlierbach



Uhingen

PROGRAMM



**Wir legen  
50% drauf!**

**Helfen Sie mit!**

**Gutes tun in der Region**

Sie möchten sich gerne in unserer Region engagieren, wissen aber nicht so recht wie? Unterstützen Sie jetzt Vereine und gemeinnützige Projekte in der Region auf unserer Spendenplattform „Viele schaffen mehr“ oder stellen Sie selbst ein Projekt ein.

**Und das Beste daran: Bis zum Erreichen der Projektsumme gibt die Volksbank Göppingen eG für jede Spende 50% der Unterstützung dazu.**

**VIELE SCHAFFEN**



[www.voba-gp.viele-schaffen-mehr.de](http://www.voba-gp.viele-schaffen-mehr.de)

**Volksbank  
Göppingen eG**



**EINZELVERANSTALTUNGEN und EXKURSIONEN  
der Volkshochschulen „Unteres Filstal“**

**Februar**

- 15.02.2020 Uhingen **Solarspaziergang in Rottenburg-Oberndorf mit Agenda 21**  
Tagesfahrt
- 28.02.2020 Uhingen **Baustellenbesichtigung - Filstalbrücke**

**März**

- 01.03.2020 Schlierbach **DON-KOSAKEN CHOR, Gala-Konzert in der Dorfwiesenhalle**
- 10.03.2020 Uhingen **ReFASB - Die Formel für nachhaltige Gesundheit**  
Gesundheitsvortrag Jürgen Malchers, Heilpraktiker
- 11.03.2020 Albershausen **Trennung, Scheidung, Scheidungsfolgen – Mit was müssen Sie rechnen?** Dr. Annika Rabaa-Geiger, Rechtsanwältin
- 13.03.2020 Schlierbach **Baustellenbesichtigung - Filstalbrücke**
- 13.03.2020 Uhingen **Rotweinreise durch Europa**  
Weinseminar mit Hannes Rehm
- 19.03.2020 Albershausen **Lichtbildvortrag Griechische Inselreisen in den Kykladen**  
Erich Hänßler
- 24.03.2020 Ebersbach **Klangentspannung**, Susanne Trunk
- 24.03.2020 Uhingen **Baustellenbesichtigung – Tunnel Bad Cannstatt**
- 27.03.2020 Schlierbach **Vortrag „ Die Beziehung zu sich selbst“**  
Tim Zacheres, Sport- und Gymnastiklehrer
- 31.03.2020 Albershausen **Generalvollmacht und Patientenverfügung**  
Johanna Michelberger, Rechtsanwältin

**April**

- 01.04.2020 Schlierbach **Feng Shui - worauf es ankommt in Beziehung und Familie**  
Jochen Rubik, Feng-Shui-Meister und Baubiologe
- 03.04.2020 Schlierbach **Lesung mit Manfred Bomm**, Alter Farrenstall
- 16.04.2020 Albershausen **Besuch in der Stuttgarter Markthalle**, Führung mit Bernd Möbs
- 21.04.2020 Schlierbach **Betriebsbesichtigung der Brauerei Hilsenbeck, Gruibingen**
- 22.04.2020 Uhingen **Von Mühlen, Schankwirtschaften und Bauernhäusern**  
Historischer Stadtrundgang mit Stadtarchivarin Carola Eberhard
- 25.04.2020 Ebersbach **Konzentration und Achtsamkeit**  
Karina Mammel, Evolutionspädagogin
- 29.04.2020 Schlierbach **Betriebsbesichtigung der Fa. Stihl, Waiblingen**
- 29.04.2020 Uhingen **Zecken, Borreliose: Schützen, erkennen und ganzheitlich behandeln**  
Arztvortrag Dr. Armin Schwarzbach im Uditorium

**Mai**

- 02.05.2020 Albershausen **Unterwegs bei den Stuttgarter Stäffelesrutschern**  
Stadtwanderung mit Bernd Möbs

08.05.2020	Schlierbach	<b>Demokratie in Gefahr? Parallelen zwischen der Weimarer Republik und der Bundesrepublik</b> , Matthias Hofmann, Historiker & Orientalist
09.05.2020	Uhingen	<b>Träumereien auf der Stuttgarter Gänsheide-Ausblicke, schöne Villen und Künstlerkolonie</b> Literarischer Spaziergang mit Bernd Möbs
15.05.2020	Schlierbach	<b>Besichtigung der Hägenmark-Herstellung</b> Liebler-Latzko, Bad Boll-Eckwälden
17.05.2020	Albershausen	<b>Felsenkletterkurs</b> Thomas Bühner, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftingguide
<b>Juni</b>		
26.06.2020	Albershausen	<b>Open Air-Veranstaltung Helge und das Udo, Programm „LÄUFT!“</b> Comedy mit Udo Zepezauer und Helge Thun
26.06.2020	Uhingen/ Schlierbach	<b>Landesgartenschau Überlingen</b> Tagesfahrt
<b>Juli</b>		
05.07.2020	Schlierbach/ Uhingen	<b>Panoramakonzert auf dem Stuttgarter Fernsehturm</b> Stuttgarter Saloniker
28.07.2020	Albershausen	<b>Kentersichere Raftingtour</b> Thomas Bühner, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftingguide
29.07.2020	Albershausen	<b>School's-Out-Open-Air-Kino</b>



**Ihre Apotheke**  
*für die ganze Familie*

 apothekeuhingen

Dorothee Knerr e.K.

Ulmer Straße 13, 73066 Uhingen

☎ 07161 37336

🌐 [www.apo-uhingen.de](http://www.apo-uhingen.de)

✉ [apotheke-uhingen@t-online.de](mailto:apotheke-uhingen@t-online.de)



# Semester 1/2020

**vhs**  
albershausen



**vhs albershausen**

**Geschäftsstelle**

Rathaus  
Kirchstraße 1, 73095 Albershausen

**Leitung:** Andrea Steiner

Mail: [andrea.steiner@albershausen.de](mailto:andrea.steiner@albershausen.de)

Tel.: 0 71 61/30 93-18

**Anmeldung:**

Rathaus Albershausen,  
Bürgerbüro, EG,  
Zimmer 2 oder Zimmer 3

Tel.: 0 71 61/30 93-10

oder 0 71 61/30 93-12

Mail: [vhs@albershausen.de](mailto:vhs@albershausen.de)

**Online-Anmeldekarte** unter

[www.albershausen.de](http://www.albershausen.de)

**Öffnungszeiten**

Mo., Di., Do.	8.00 bis 12.30 Uhr
Dienstag	15.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag	14.00 bis 16.00 Uhr
Freitag	8.00 bis 11.30 Uhr

**Einzelveranstaltungen und Exkursionen****Open Air - Helge und das Udo - „LÄUFT!“  
Kompetente Komik mit Helge Thun und  
Udo Zepezauer**

Es »LÄUFT!« beim völker-  
verständigenden Duo aus  
60% zungenfertiger Kieler  
und 70% ganzkörperkomi-  
schem Schwaben!

Mittlerweile haben sie mit  
ihrem ungewöhnlichen Mix  
aus intelligenten Sketchen,  
alberner Tierdarstellung und  
punktgenauer Improvisati-  
onskomik nicht nur die Frei-  
burger Leiter sondern auch  
den Publikumspreis beim

Großen Kleinkunstfestival der Wühlmäuse ergattert!

Und auch in ihrem sechsten Programm »LÄUFT!« laufen sie wieder zur Hochform auf in ihrer eigenen Mischung aus Anspruch und Unfug, aus Handwerk und Blödsinn, aus Anarchie und Präzision!

Und darauf »LÄUFT!« es unter anderem hinaus: Filmklassiker wie Alien, E.T. oder Star Wars als gereimte Sketche in 3 Minuten (Sie dürfen dreimal raten, welche Rollen Udo spielt), wortwitzige Gesangsmedleys quer durch alle Musikgenre und atemberaubend monotone Dialoge unter logopädisch erschwerten Bedingungen.

Wenn Loriot und Robert Gernhardt zusammen mit Heinz Erhard Sketche geschrieben hätten, die Dean Martin und Jerry Lewis gespielt hätten ... also mal im Ernst: das wär echt geil gewesen! Helge & das Udo sind jetzt nicht ganz so doll. Aber erstens: sie leben noch! Und zweitens: immerhin! Oder mit anderen Worten: »LÄUFT!«

**Kroneplatz, Kirchstraße 1, Albershausen**

**Freitag, 26. Juni 2020, 20.00 Uhr, Einlass 19.30 Uhr**

Eintritt: 15,00 € Vorverkauf, 17,00 € Abendkasse  
10,00 € ermäßigt (Schüler, Studenten)  
kein Rückgaberecht - freie Platzwahl

**School's-Out-Open-Air-Kino**

Filmtitel wird ca. 4 Wochen vorher bekanntgegeben



**Kroneplatz, Albershausen**

**Mittwoch, 29. Juli 2020, ca. 21.30 Uhr, Einlass ab 20.30 Uhr**

Eintritt: 5,00 € (bitte entsprechende Kleidung, Decken, gerne auch Stühle mitbringen) → bei Regen in der Schulsporthalle.

**Nr. 113.03****Unterwegs bei den Stuttgarter „Stäffelesrutschern“ in Stuttgarts Süden**

Unterwegs auf Staffeln, zwischen Villen und Weinbergwegen

In Stuttgart-Süd trepp-  
auf, treppab: Eine mun-  
tere Stadtwanderung  
mit vielen Highlights:  
schöne Villen in Halb-  
höhenlage, malerische  
Staffeln, auf der Karls-  
höhe ein schöner  
Stadtpark, der legendä-  
re "Blaue Weg", ein



schöner Spazierweg zwischen ehemaligen Weinbergen, stadtgeschichtliche Besonderheiten, unbekannte und verträumte Ecken im ehemaligen Weingärtnerort Heslach, ein Blick auf die Gäubahn und das Bahnwärterhaus des Schriftstellers Hanns-Josef Ortheil, lassen Sie sich überraschen!

**Bernd Möbs**

**Samstag, 02. Mai 2020, 13:00 Uhr -16:00 Uhr**

Treffpunkt: Stuttgart, Haltestelle Marienplatz, oben an der Zahnradbahn

Ende: Stuttgart Bihlplatz, über Charlottenplatz zurück zum Bahnhof

Gebühr: 19,00 Euro (incl. 1 Glas Wein)

**Nr. 113.04****„Ein Gedicht! Essen wie Gott in Schwaben“  
Literarische und stadthistorische Führung in  
Stuttgart mit kulinarischem Abschluss und Besuch in  
der Stuttgarter Markthalle**

© Stuttgart-Marketing GmbH



Was aßen Goethe oder Jean Paul bei ihren Besuchen in Stuttgart? Wer aß „geröste Spätzle“ und „Träublesuchen“ im ersten Hotel am Platz, dem „König vom England“? In welchem Lokal begegnet der Oberjustizrat Hasentreffer in einer Geschichte von Wilhelm Hauff dem Teufel? Wir streifen durch die Stuttgarter Innenstadt auf der Suche nach berühmten Gasthäusern und ebenso berühmten Dichtern, die dort einkehrten. Danach Besuch der Stuttgarter Markthalle mit Versucherle an drei Marktständen und einem Glas Sekt!

Wir streifen durch die Stuttgarter Innenstadt auf der Suche nach berühmten Gasthäusern und ebenso berühmten Dichtern, die dort einkehrten. Danach Besuch der Stuttgarter Markthalle mit Versucherle an drei Marktständen und einem Glas Sekt!

**Bernd Möbs**

**Donnerstag, 16. April, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr**

Treffpunkt: Gaststätte „Paulaner“, Ecke Calwer Straße/Alte Poststraße, Nähe S-Bahnhaltestelle Stadtmittelpunkt

Dauer: 2,5 Stunden

Gebühr: 24,00 Euro (incl. Versucherle und Sekt!)

**Anmeldungen bis spätestens 31. März 2020!**

## Nr. 300.01

### Felskletterkurs bei Reutlingen für Einsteiger Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene (Teilnahme von Kindern unter 16 Jahren nur in Begleitung Erwachsener!)

Der Wiesfels bei Reutlingen ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt der Uracher Alb. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteiger-Felsens. Da jeder Teilnehmende es alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass eine solche Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis werden kann. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Speziell lernen die Teilnehmenden auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung.

Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmenden mit Kenntnis und Geduld ein. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die komplette Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Bitte beachten Sie, dass es je nach Witterungsverhältnissen zu Verzögerungen innerhalb der Veranstaltung kommen kann. Bei Schlechtwetter wird der Kurs auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben, diesen deshalb unbedingt mit einplanen. Bei Ausfall des Ersatztermins wegen schlechten Wetters entfällt das Kursangebot ersatzlos.

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer/innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

**Termin: So., 17.5.2020, 9.15 Uhr - 13.45 Uhr**  
verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So., 24.05.2020  
55,00 €

Treffpunkt: St. Johann, Gestütshof, Waldparkplatz

**Dozent: Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftingguide Tirol, ASF-SUP-Guide**

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

## Nr. 300.02

### Kentersichere Raftingtour Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene, Familien und Einzelpersonen (Teilnahme von Kindern unter 13 Jahren nur in Begleitung Erwachsener!)

Kentersichere Raftingtour im Altrhein von Istein bis Bad Bellingen. Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind

optimal für Einsteiger und alle Altersklassen ab 8 Jahren geeignet. Der Altrhein, der seine idyllischen Schleifen von Basel bis Breisach vorbei an Reben und Wäldern zieht, ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut befahrbar und garantiert ein echtes aufregendes Paddelerlebnis. Unterwegs zieht der Altrhein langsam dahin, auf der Tour treffen wir jedoch auf mehrere leichte Wildwasserstellen bzw. Stromschnellen. Einweisung und Tourbegleitung durch Raftingguides im Großboot. Rückreise erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit/durch einen kostenlosen Shuttleservice oder Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt.

**Bitte beachten Sie: Nur für Schwimmer. Kinder ab 8 Jahren können problemlos teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Teilnahme auf eigene Gefahr.**

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer/innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

**Termin: Samstag, 18.07.2020, 14.00–17.00 Uhr**  
Verbindlicher Ersatztermin Sa. 25.7.2020

Kosten geführte Tour: 29,00 € - inkl. Tourguide, komplettes Leihmaterial (Raftingboot, Paddel, Weste), individuelle Anfahrt!  
Für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren 25,00 €

Treffpunkt: Bad Bellingen, Neue Straße 90, Sportplatz Istein

**Dozent: Thomas Bühner, Grund- und Hauptschullehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftingguide Tirol, ASF-SUP-Guide**

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

## Politik - Gesellschaft - Umwelt

## Nr. 105.01

### Trennung, Scheidung, Scheidungsfolgen – Mit was müssen Sie rechnen?

Eine Trennung ist ein emotional ein einschneidendes Lebensereignis, das das ganze bisherige Leben auf den Kopf stellt.

Für viele Paare stellt sich die Frage: Und was wird mit den Kindern?

- Wie können wir die Kinder am besten aus der Trennung heraushalten, gleichzeitig aber auch den Kontakt des Umgangsberechtigten mit den Kindern wahren?
- Ist das Wechselmodell eine Alternative?
- Wie ist der Kindesunterhalt geregelt?
- Wer entscheidet in Alltagsfragen?

Zentraler Punkt werden daneben auch die wirtschaftlichen Folgen einer Trennung sein:

- Unterhalt für einen Ehegatten während der Trennung und nach der Scheidung
- Was ist überhaupt Zugewinn? Muss ich die Hälfte meines Vermögens abgeben?
- Wer bekommt das Haus? Wie setzen wir Miteigentum auseinander?
- Und was ist mit den Möbeln?
- Was passiert mit unseren Rentenanwartschaften?

Der Vortrag wird Sie über die wesentlichen Punkte informieren und mögliche Strategien für Trennung und Scheidung herausarbeiten. Unter anderem geht es um die Möglichkeit, mit Ihrem Partner eine faire, einvernehmliche Regelung ohne Rosenkrieg zu erarbeiten. Sie sparen viel Zeit, viel Geld und viele Nerven! Der Weg dorthin muss nicht über Anwälte erfolgen, die Mediation bietet viele ungekannte Möglichkeiten.

**Dr. Annika Rabaa-Geiger, Rechtsanwältin**  
**Mittwoch, 11. März 2020, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
 Gebühr: 10,00 € (bei mind. 10 Teilnehmern)

## Nr. 105.02 Rundum Vorsorgen durch Vollmachten – So blicken Sie sicher in Ihre Zukunft

Manchmal kann es sehr schnell gehen: Ein Unfall auf der Autobahn, ein folgenschwerer Zusammenstoß beim Skifahren, altersbedingte Geschäftsunfähigkeit. Wer entscheidet über Operationen und medizinischen Maßnahmen? Wer erledigt Ihre Bankgeschäfte oder sucht einen Platz in einem Pflegeheim?

Im Vortrag werden wir uns mit den 3 Säulen der optimalen Altersvorsorge befassen:

- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen
- Betreuungsverfügungen

Welchen Inhalt haben die Vollmachten? In welcher Form müssen sie abgefasst sein? Welche Rechte und Pflichten entstehen?

Vortragsbegleitend erhalten Sie ein ausführliches Skript, damit Sie über Ihre Rechte umfassend informiert sind.

**Johanna Michelberger, Rechtsanwältin**  
**Dienstag, 31. März 2020, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
 Gebühr: 10,00 € (bei mind. 10 Teilnehmern)

## Nr. 110.01 Griechische Inseln im Licht – Lichtbildvortrag Kykladen

Erich Hänßler ist seit seiner Jugendzeit Griechenland verfallen. Sein neuer Vortrag fasziniert durch persönliche Erlebnisse in der ägäischen Inselwelt. Er nennt Text und Bilder „eine Liebeserklärung an das Land der Hellenen“.

Nirgends versinkt die Sonne im Meer, immer schiebt sich sein Inselschatten vor ihren Untergang. Sie lassen sich nicht aus den Augen – die Eilande. Das Liebesspiel von Land und Meer nimmt kein Ende. Und so verliert sich die See nie ins Einsame; der irdische Wechsel hält sie im Maß des Endlichen. Vor allem ist die Ägäis Licht. Erich Hänßler versucht besonders in seinen

Fotografien das Geheimnis des griechischen Meeres zu lüften. Ist es der azurblaue Himmel, die Wolkenlosigkeit des Firmaments oder die Nähe der Sterne des Nachthimmels? So ist die Fahrt in die Ägäis mit ihren hundert Inseln eine Heimkehr zu den uralten Elementen – zu Feuer, Wasser, Luft und Erde.



Aus den in der Ägäis liegenden Inseln hat Erich Hänßler für den Vortrag die interessantesten ausgewählt. Er wird nicht nur die landschaftliche Schönheit preisen, sondern auch die Kultur

Griechenlands aufzeigen. Die Originalität seiner Reisen liegt in seiner Gangart. Er war immer zu Fuß oder auf Eselsrücken unterwegs. An seinem Grundsatz hat sich in 70 Jahren Griechenlandreisen nichts geändert: nur wer wandert, wer verweilt, wer sinniert, war an der Quelle.

**Erich Hänßler**  
**Donnerstag, 19. März 2020, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
 Gebühr: 4,00 Euro

## Veranstaltungen in Kooperation der VHS mit dem Fotoclub Albershausen e.V

### Rund um Wallgau

Eine optische Reise rund um das Wallgau. Die Namen klingen vertraut, wie ein Versprechen, doch die Orte überraschen immer wieder. Isartaal, Sylvensteinsee, Krimmler Wasserfälle, Partnachklamm, Kawendelspitze und mehr.

Peter Kleinknechts Bilder erzählen von den Wassern, den Bergen und der Kraft der Natur wie sie sich rund um das Wallgau in seiner vollen Schönheit präsentiert.



**Peter Kleinknecht**  
**Dienstag, 18. Februar 2020, 19:30 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
 Eintritt: 8,00 Euro

Für Mitglieder des Fotoclub Albershausen e.V. ist das Eintrittsgeld im Jahresbeitrag enthalten.

Anmeldung erbeten bis 13.02.2020  
 unter: [web@fotoclub-albershausen.de](mailto:web@fotoclub-albershausen.de)  
 oder telefonisch unter 07161 4016155

## Apulien

Die weite offene Landschaft, dazu das sprichwörtlich helle Licht verleihen der Region am Absatz von Italien ihren speziellen Reiz. Im Osten befindet sich das Adriatische Meer und im Westen das Ionische Meer, welche schließlich ganz im Süden am Punta Ristola zusammentreffen. Apulien ist auch das Land der Oliven. Viele Kilometer weit sind diese Olivenbäume zu sehen. Wochenlang könnte man sich in Apulien aufhalten um all die wunderbaren Landstriche, Dörfer, Städte, vielfältige Sehenswürdigkeiten, Burgen, Höhlen usw. zu erkunden.

Der Vortrag führt Sie hauptsächlich in den südlichen Teil der Region. Zielflughafen war Brindisi. Unseren Standort hatten wir in Cesarea Terme. Von da aus besuchten wir u.a. Otranto, Lecce und Gallipoli. Einen Abstecher machten wir in nördliche Richtung, wobei wir Ostuni, Alberobello, Trani und natürlich Castel del Monte besuchten. Auch die Kulturhauptstadt Europas 2019 - Matera - war uns einen Besuch wert. Lassen Sie sich von den gezeigten Bildern inspirieren, um eine Reise in diese Region zu unternehmen. Es lohnt sich.



**Michael Ottowitz**

**Dienstag, 28. April 2020, 19:30 Uhr**

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
Eintritt: 8,00 Euro

Für Mitglieder des Fotoclub Albershausen e.v. ist das Eintrittsgeld im Jahresbeitrag enthalten.

Anmeldung erbeten bis 13.02.2020  
unter: [web@fotoclub-albershausen.de](mailto:web@fotoclub-albershausen.de)  
oder telefonisch unter 07161 4016155

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**

**donnerstags, ab 30. Januar 2020, 16.15 Uhr – 17.30 Uhr**  
**12 Nachmittage in Folge (20 UE)**

Rathaus, Kirchstraße 1, OG, Zimmer 17

Gebühr: 80,00 € (bei 6 Teilnehmern) \*

Lehrwerk: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch

Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-514954-0

**Nr. 409.01, Nr. 409.02**

**Endlich Zeit für Italienisch**

**Kleingruppe - Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen**

Mit abwechslungsreichen Übungen führen Sie diese Fortsetzungskurse 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**

**Nr. 409.01**

**donnerstags, ab 20. Februar 2020,**

**9.00 Uhr – 10.15 Uhr**

**12 Vormittage in Folge (20 UE)**

**Nr. 409.02**

**donnerstags, ab 20. Februar 2020,**

**10.30 Uhr – 11.45 Uhr**

**12 Vormittage in Folge (20 UE)**

Rathaus, Kirchstraße 1, OG, Zimmer 17

Gebühr: 80,00 € (bei 6 Teilnehmern) \*

Lehrwerk: Buongiorno, Klett-Verlag (2007)

Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-525496-1

## Fremdsprachen

**Nr. 422.02**

**Spanisch für Anfänger**

**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

**\* Die Gebühr für die Sprachkurse ist nach Anzahl der Teilnehmer gestaffelt. Es gilt nachfolgende Gebührenregelung je Kurs (75 Minuten):**

5 Teilnehmende → 95 Euro	8 Teilnehmende → 60 Euro
6 Teilnehmende → 80 Euro	9 Teilnehmende → 54 Euro
7 Teilnehmende → 69 Euro	10 Teilnehmende → 48 Euro

**Junge VHS****Nr. 806.01****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. Auch die prüfungsrelevanten Themen Differenzial und Integral werden behandelt. Für individuelle Fragen der Teilnehmenden zum aktuellen Unterrichtsstoff ist ebenfalls noch Zeit reserviert.

**Richard Rösch****sonntags, 08. / 15. / 22 / 29.. März 2020, und 05. April 2020  
15.45 Uhr – 17.15 Uhr (5 Termine)**Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30  
Altbau, EG, Zimmer A1Gebühr : 80,00 € (bei mind. 3 Teilnehmern)  
60,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an den Dozenten

Kurs findet erst ab 3 Teilnehmern statt.

**Nr. 806.04****Mathematik → Realschulabschluss  
Prüfungsvorbereitung**

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, 08. / 15. / 22 / 29.. März 2020, und 05. April 2020  
14.00 Uhr – 15.30 Uhr (5 Termine)**Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30  
Altbau, EG, Zimmer A1Gebühr : 80,00 € (bei mind. 3 Teilnehmern)  
60,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an den Dozenten

Kurs findet erst ab 3 Teilnehmern statt.

**Nr. 804.03****Englisch – Realschulabschluss  
Prüfungsvorbereitung****The early bird catches the worm ...**

Auch wenn die schriftliche Prüfung im Fach Englisch erst Ende April 2020 stattfindet, hat es Vorteile jetzt schon zu wissen, zu

welchen Themenbereichen eine gezielte Vorbereitung erforderlich ist.

In diesem Kompaktkurs in den Winterferien werden die Prüfungsaufgaben der letzten Jahre geübt, Tipps zur systematischen Bearbeitung gegeben, Hinweise zur Herangehensweise erklärt und auch eventuelle Lücken in der Grammatik geschlossen. Ein optimales Prüfungstraining wird gewährleistet. Die Dozentin arbeitet mit einer Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmern.



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, 24. Februar 2020 bis Freitag 28. Februar 2020,  
5 Vormittage in Folge, jeweils 10.00 Uhr – 12.00 Uhr**Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30  
Altbau, OG, Zimmer A3Gebühr : 78,00 € (bei 4 Teilnehmern)  
64,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an die Dozentin (5 Euro)

Lehrwerk: Trainingsbuch Englisch 2018, Verlag Stark,  
ISBN\_13: 978-3849028596

Kurs findet erst ab 4 Teilnehmern statt.

**Nr. 804.04****Improve your English Grammar!**

Für alle Schüler der 9. Und 10. Klasse Realschule oder Gymnasium. Themen sind vor allem die Zeiten, das Passiv, die Reported Speech... , eben Grammatik, die für Klassenarbeiten und Prüfungen relevant ist.

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

**Sabine Schweickhardt****Samstag, 9. Mai 2020, 1 Vormittag, 8.00 Uhr – 12.00 Uhr**Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30  
Altbau, OG, Zimmer A3Gebühr: 35,00 € (bei 4 Teilnehmern)  
30,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an die Dozentin (5 Euro)

Kurs findet erst ab 4 Teilnehmern statt.

**Nr. 804.05****Workshop – Creative Writing**

Dieser Kurs bietet Schülern der Mittelstufe die Möglichkeit verschiedene Textarten zu üben, die in Klassenarbeiten gefordert werden, z.B. Briefe schreiben, Bewerbungen, Geschichten, eigene Meinung formulieren ...

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

**Sabine Schweickhardt**

**Samstag, 21. März 2020, 1 Vormittag, 9.00 Uhr – 12.00 Uhr**

Albert-Schweitzer-Schule, Schulstraße 28-30

Altbau, OG, Zimmer A3

Gebühr: 26,00 € (bei 4 Teilnehmern)

22,00 € (bei mind. 5 Teilnehmern)

Lehrmaterial: Bezahlung bitte direkt an die Dozentin (5 Euro)

Kurs findet erst ab 4 Teilnehmern statt.

## Kreativität

**Nr. 205.02**

**Malkurs (Folgekurs)**



Während des letzten Semesters haben wir begonnen unterschiedliche Darstellungs- und Interpretationsmöglichkeiten auszuprobieren. Diese Vorgehensweise soll beibehalten und weiterentwickelt werden. Auf diesem spannenden Weg werden spielerisch neue Möglichkeiten zur Umsetzung des Motivs gefunden.

Bitte Malmaterial mitbringen.

**Kornelia Langer,**

**montags, ab 16. März 2020, 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. 205.03**

**Aquarellmalkurs – Landschaft**

Wir werden draußen sitzen, sozusagen in der Landschaft malen. Das Motiv direkt vor uns versuchen wir diesen besonderen, ausgewählten „Bildausschnitt“, das Spiel von Licht und Schatten und die gegenwärtige Stimmung im Bild festzuhalten.



Am ersten Abend werden wir besprechen, wo unser „Malort“ sein wird.

Bitte Malmaterial mitbringen.

**Kornelia Langer,**

**montags, ab 22. Juni 2020, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr**

Thema: Landschaft

4 Abende

Treffpunkt: Albert-Schweitzer-Schule Albershausen,

Schulstraße 28-30, Haupteingang

Gebühr: 47,00 € (bei mind. 6 Teilnehmer)

**Nr. 206.01**

**Grundlagen der digitalen Kamera- und Aufnahmetechnik für Einsteiger**

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 Abhängigkeit 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.



© Günter Hofer, www.schwabenpress.eu

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

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Objektive und Bedienungsanleitung.

**Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf**

**Donnerstag, 05. März 2020, 18.30 – 21.30 Uhr**

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

Gebühr: 26,00 Euro

**Nr. 206.02**

**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, Objektive und Bedienungsanleitung. Sofern vorhanden Blitz, Stativ, Kamerazubehör.

**Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf**  
**Donnerstag, 23. April 2020, 18.30 – 21.30 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
 Gebühr: 26,00 Euro

### Nr. 206.03 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, 30. April 2020, 18.00 – 21.30 Uhr (Praxis)**  
**Donnerstag, 07. Mai 2020, 18.30 – 21.30 Uhr (Theorie)**

Dauer: ca. 5-6 Stunden (einschl. Bildbesprechung)  
 Theorieteil im Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG  
 Gebühr: 50,00 Euro

### Nr. 206.08 Einführung in die Langzeitbelichtung in der digitalen Fotografie (Langzeitfotografie) für beeindruckende Effekte auch bei Tag - Exkursion in die Natur -

Am helllichten Tag Wasserfälle mit Verschlusszeiten von bis zu 10 Minuten belichten. Geht das? Ja! Dank ND Filter (Neutral-Dichtefilter), sogenannte Graufilter, welche den Lichteinfall in das Objektiv reduzieren und so zur Verlängerung der Verschlusszeit führen. Während des Kurses erfahren Sie alles rund um Graufilter, Stopper (10 Blenden oder mehr), sogenannten Vario-Graufilter, der Kombination von Grau- und Polfiltern, und lernen verschiedene Filtersysteme kennen. Sie erfahren, wie man den ND Filter einsetzt und welche Kameraeinstellungen nötig sind.

Fotografiert wird an einem Wasserfall in der näheren Region. Der genaue Kursort wird wetterabhängig kurzfristig bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Stativ, Grau- und oder Polfilter sowie viele Fragen.

#### Hinweis

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

**Rainer Lauschke, Dipl. Fotodesigner und Pressefotograf**  
**Donnerstag, 18. Juni 2020, 18.00 – 21.30 Uhr**  
 Gebühr: 30,00 Euro

### Nr. 212.03 Dekokugeln in Chaotechnik aus Weidengeflecht

Unter der Anleitung der Korbmachermeisterin Monika Frischknecht haben Sie die Gelegenheit eine alte Handwerkskunst zu erlernen.



Jeder Kursteilnehmer stellt ca. 2-3 Kugeln her, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr dekorativ zur Geltung kommen. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet, die in der „Chaotechnik“ verflochten wird. Durchmesser ca. 30-60 cm.

Kleingruppe (max. 8 Teilnehmer) mit individueller Betreuung.

**Monika Frischknecht, Korbmachermeisterin**  
**Freitag, 26.06.2020, 14.00 Uhr – 20.00 Uhr**  
 Albert-Schweitzer-Schule Albershausen, Schulstraße 28-30,  
 Werkraum UG

Gebühr: richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer

38,00 € (bei 6 Teilnehmer)

30,00 € (bei 8 Teilnehmern)

Materialkosten 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 12. Februar 2020**

**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)**

Evangelisches Gemeindehaus, Ebersbacher Str. 5

Gebühr: 136,00 € (bei mind. 7 Teilnehmern je Kurs)

127,00 € (bei mind. 8 Teilnehmern je Kurs)

**Nr. 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 12. Februar 2020**

**15 Nachmittage**

**301.05**

**15.30 Uhr – 16.30 Uhr**

Evangelisches Gemeindehaus, Ebersbacher Str. 5

Gebühr: 100,00 € (bei mind. 7 Teilnehmern)

90,00 € (bei mind. 8 Teilnehmern)

**Nr. 301.06  
Mit Entspannung und Achtsamkeit zur inneren Balance**

In diesem Kurs dürfen Sie dem hektischen Alltag entfliehen, sich auf den Augenblick konzentrieren, ganz zur Ruhe und bei sich ankommen.

Ein Potpourri aus verschiedenen Entspannungsmethoden z. Bsp. Fantasiereisen, Bodyscan, Selbstwahrnehmungsübungen, Achtsamkeits- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung (PMR) ermöglicht Ihnen herauszufinden, welche Methoden für Sie im täglichen Leben einfach umsetzbar sind.

Durch den Einsatz von Klangspielen, ätherischen Ölen, Naturmaterialien und verschiedenen Lebenskarten werden alle Sinne bedient.



Bitte mitbringen: Matte für die liegenden Übungen, Kissen, Decke, bequeme, warme Kleidung evtl. Socken

**Claudia Novak, systemische Beraterin (SG), Hypnose Coach, Aromatherapeut**

**montags, ab 2. März 2020, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr**

**5 Abende**

Evangelisches Gemeindehaus, Ebersbacher Str. 5

Gebühr: 55,00 € (bei mind. 5 Teilnehmer)

**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 19. Februar 2020, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr  
10 Vormittage**

Evangelisches Gemeindehaus, Ebersbacher Str. 5  
Gebühr: 69,00 € (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 10. März 2020, 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.



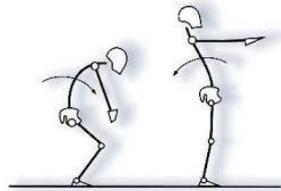
#### **Doris Dannemann**

**dienstags, ab 10. März 2020, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr  
12 Abende**

Schulsporthalle 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 06. März 2020,  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr (302.02) oder  
18.00 Uhr – 19.00 Uhr (302.03)**

**je 10 Abende**

Evangelisches Gemeindehaus, Ebersbacher Str. 5  
Gebühr: 63,00 € (bei mind. 7 Teilnehmer)

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

#### **Feng-Shui - der Weg des Windes und des Wassers.**

Feng-Shui wird seit Jahrtausenden in China und anderen fernöstlichen Kulturen praktiziert und weiterentwickelt. Ziel ist dabei den Lebensenergieflusses Chi zu harmonisieren und zu optimieren. Feng-Shui ist vergleichbar mit Akupunktur in Raum und Landschaft, mit dem Ziel, das CHI gleichmäßig zum Fließen zu bringen, Stauungen und Mangel zu vermeiden. Die Fünf Elemente Lehre ist in dieser Betrachtung ein zentraler Punkt. Wo die Lebensenergie harmonisch zirkulieren kann, da entstehen vitale gesunde Lebenswelten.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Prinzipien der Feng Shui Lehre und deren praktischer Anwendung, sowohl in unserer Umgebung als auch im persönlichen Bereich.

**Referentin: Dipl.-Ing. (FH) Gerti Stiefel, Birenbach**

**Dienstag, 17. März 2020, 20.00 Uhr**

Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten – die neue Volkskrankheit?

In den vergangenen Jahren konnte eine deutliche Zunahme der Nahrungsmittel-unverträglichkeiten (u.a. wie Fruktose-, Laktose-, Histamin- und Gluten-Unverträglichkeit) festgestellt werden.

Das Zitat von L. Kuhne aus dem 19. Jahrhundert ist aktueller denn je: „Die chron. Verdauungsstörung ist die Mutter der meisten Krankheiten“.

In diesem Vortrag erfahren Sie wie sich Nahrungsmittel-unverträglichkeit äußern, wie hier eine gezielte Diagnostik und eine entsprechende Therapie aussehen kann.

**Referent: Christian Geiger, Bad Boll**  
**Dienstag, 21. April 2020, 20.00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

## Homöopathische Behandlung von Schilddrüsenkrankheiten, insbesondere Hashimoto-Thyreoiditis

Störungen des Schilddrüsenstoffwechsels können vielerlei Beschwerden hervorrufen. Besonders die Autoimmunentzündung der Schilddrüse, die sog. Hashimoto-Thyreoiditis bleibt oft unentdeckt. Dabei ist sie gut zu behandeln, wenn über die Möglichkeiten der Schulmedizin hinaus gedacht und therapiert wird. Vitamin D, Vitamin B 12 und Selen bringen Erleichterung, vor allem aber die homöopathische Behandlung als Basis hilft vielen Betroffenen.

Am Ende des Vortrags können alle offenen Fragen zum Thema geklärt werden.

**Referent: Dr. med. Bruno Mey, Hahnemann Tagesklinik Tübingen**  
**Dienstag, 26. Mai 2020, 20.00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

## Homöopathie bei Heuschnupfen

Jahr für Jahr werden viele von uns von Heuschnupfen geplagt. Was kann man dagegen tun?

Dr. Haggenmüller zeigt die klassisch homöopathischen Behandlungswege:

Von der akuten Hilfe zur Selbsthilfe (Eigenbehandlung), bis hin zur chronischen Therapie durch den homöopathischen Therapeuten.

**Referent: Dr. Georg Haggenmüller, Lorch**  
**Dienstag, 23. Juni 2020, 20.00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

## Homöopathie in der Krebsbehandlung

Eine Krebserkrankung ist eine tiefe Störung des Immunsystems und erfordert in der Homöopathie ein spezielles und zielgerichtetes Vorgehen.

Dr. Philipp Lehrke, Hauptautor des Buches "Adjuvante Homöopathie in der Onkologie", erschienen 2018, hat in seiner Praxis das Konzept der homöopathischen Intensivtherapie entwickelt, um Krebserkrankungen komplementär behandelt zu können.

Er gibt uns Einblicke in Studien, Fallverläufe, homöopathische Strategien und die Möglichkeiten der Homöopathie bei der ambulanten Betreuung von Krebspatienten.

Dr. Philipp Lehrke ist langjähriger Schüler von Dario Spinedi und arbeitete bei ihm in der Clinica Dr. Spinedi in der Schweiz von 2007 bis 2010.

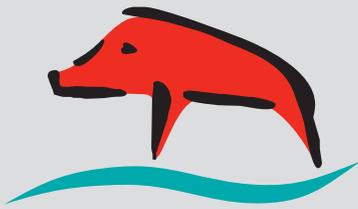
**Referent: Dr. med. Philipp Lehrke, Arzt - Homöopathie, Psychotherapie, Freiburg**  
**Dienstag, 14. Juli 2020, 20.00 Uhr**  
 Rathaus, Kirchstraße 1, Sitzungssaal im OG

### Für alle Vorträge gilt:

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Eintritt für Mitglieder ist frei.

Eintritt für Nichtmitglieder 4,50 EUR.



**STADT EBERSBACH**  
AN DER FILS

**Leiterin:** Daniela Remler-Holzer

**Geschäftsstelle:**

Musikschule/Villa, Zi. 4  
Fritz-Kauffmann-Str.4, 73061 Ebersbach  
Telefon: 07163/161-114  
Telefax: 07163/161-286-114  
e-Mail: [remler@stadt.ebersbach.de](mailto:remler@stadt.ebersbach.de)  
oder [vhs@ebersbach.de](mailto:vhs@ebersbach.de)  
Internet: [www.ebersbach.de](http://www.ebersbach.de)

**Öffnungszeiten:**

Montag 12.00 bis 15.00 Uhr  
Dienstag, Mittwoch  
und Freitag 8.00 bis 11.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr

**Anmeldung ab sofort:**

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

Sie erhalten **keine schriftliche  
Anmeldebestätigung.**

Sie werden informiert wenn

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

## Exkursionen

### S 21001

#### Betriebsbesichtigung Fa. Stihl, Waiblingen In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schlierbach und Uhingen

Für die Gruppe ist folgendes vorgesehen:

- STIHL Informationsfilm u. Sicherheitsunterweisung
- Besichtigung der Werke STIHL 1 und 2
- Mittagessen in der Kantine
- Besichtigung des STIHL Museums
- Produktpräsentation
- Besichtigung des STIHL Ausstellungsraums

#### Bitte beachten!

Das Mindestalter für Werksbesucher beträgt 14 Jahre. Festes Schuhwerk ist dringend erforderlich. Eine Werksführung ohne geschlossene Schuhe ist nicht möglich. Der Rundgang durch das Werk 2 ist gut 4 km lang. Diese Strecke ist zu Fuß zurückzulegen. Bei der Anmeldung werden Ihnen die weiteren Sicherheitshinweise für Werksbesucher ausgehändigt.

**Mittwoch, 29. April 2020**

**Anmeldeschluss: 10. April 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!**

**Teilnehmerbetrag: 25,00 € (incl. Mittagessen)**

#### Abfahrt:

7.45 Uhr Uhingen, Rathaus

7.55 Uhr Schlierbach, Kirche

**8.10 Uhr Ebersbach Bahnhof**

**Anmeldung nur möglich bei der VHS Schlierbach Tel 07021 97006-13 oder [s.deuschle@achlierbach.de](mailto:s.deuschle@achlierbach.de)**

### S 20101

#### Ein Hauch von Italien... mitten in Stuttgart unterwegs mit Bernd Möbs In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schlierbach und Uhingen

Wir machen einen Rundgang über die **Karlshöhe** und besichtigen ebenfalls das **Lapidarium**.

Der Park auf der Stuttgarter Karlshöhe hat viel zu bieten: verschlungene Wege, ein verstecktes „Schweizerhaus“, einen ehemaligen Steinbruch, eine gusseiserne Brücke, die ehemalige Silberburg, den Weinberg der Stadt Stuttgart... Hier baute der Fabrikant eine pompöse Villa, von der nur noch der verwunschene Athene-Brunnen zeugt. Die Villa Gemmingen zeigt sich noch in ihrer ganzen Pracht, und im Park der Villa Ostertag-Siegle verbirgt sich das Lapidarium, ein Freilichtmuseum der Stuttgarter Stadtgeschichte inmitten ein einem Garten, inspiriert von der italienischen Renaissance. Auch römische Antiken finden sich an diesem verträumten Ort.

**Samstag, 11. Juli 2020, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Teilnehmerbetrag: 19,00 € (zzgl. Fahrkarte)**

#### Treffpunkt bei eigener Anreise:

Ausgang S-Bahnhaltestelle Feuersee, Rotebühlstraße/Silberburgstraße, vor Metzger „Kübler“

#### Treffpunkt bei Fahrgemeinschaft:

12.45 Uhr **Ebersbach** Bahnhof

**Anmeldung nur möglich bei der VHS Schlierbach Tel 07021 97006-13 oder [s.deuschle@achlierbach.de](mailto:s.deuschle@achlierbach.de)**

## Theaterfahrten nach Stuttgart Altes Schauspielhaus

Eine Zusammenarbeit der Volkshochschulen  
im Landkreis Göppingen

### KOMPLEXE VÄTER

#### Komödie von René Heinersdorff

Jochen Busse und Hugo Egon Balder auf einer Bühne! Gemeinsam sind die beiden „komplexe Väter“ – Eltern, die gerne über ihre erwachsenen Kinder sprechen, aber nur selten mit ihnen. Erfolgsautor René Heinersdorff gelingt mit diesem Stück eine wunderbare Konversationskomödie mit Tiefgang und Humor.

Um endlich den neuen Freund ihrer Tochter Nadine kennen zu lernen, organisiert Ute ein Familientreffen. Dazu lädt sie auch Erik ein, den leiblichen Vater von Nadine. Utes Lebensgefährte Anton ist fassungslos. War er es doch, der von Anfang an die Rolle des Vaters für Nadine übernommen hat! Und von Erik hält er sowieso nichts.



Doch als Nadines Freund Björn endlich auftaucht, schließen die beiden Streithähne Waffenstillstand. Denn Björn ist gute 25 Jahre älter als „ihre“ Tochter, und das finden die beiden gar nicht komisch.

TV-Star Hugo Egon Balder sorgte bereits in „Aufguss“ und „Sei lieb zu meiner Frau“ für beste Unterhaltung in der Komödie im Marquardt. Kabarett- und Fernsehstar Jochen Busse stand zuletzt

in „In jeder Beziehung“ auf der Marquardt-Bühne. Nun sind sie gemeinsam zurück – in einem Stück, das ihnen der bekannte Schauspieler und Regisseur René Heinersdorff auf den Leib geschrieben hat.

Freuen Sie sich auf ein wahres Pointen-F Feuerwerk!

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, 28. Mai 2020**

**Anmeldeschluss: 28. April 2020**

**Teilnehmerbetrag: 34,00 € (Preisgruppe II + Busfahrt)**

**38,00 € (Preisgruppe III + Busfahrt)**

#### Zustieg möglich

16:45 Uhr Donzdorf, 17:00 Uhr Süßen, 17:10 Uhr Gingen,

17:25 Uhr Göppingen, 17:40 Uhr Uhingen,

**17:45 Uhr Ebersbach**

**Anmeldung nur möglich bei der VHS Süßen Tel 07162**

**961625 oder [vhs@suessen.de](mailto:vhs@suessen.de)**

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

#### Haftung und Versicherung

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

**Politik, Gesellschaft, Umwelt****Pädagogik****E 10501****Konzentration und Achtsamkeit****Kurs für Kinder ab 8 Jahren**

Wer auf seinen Körper, seine Gefühle und Bedürfnisse achtet, fühlt sich besser und kann sich leichter konzentrieren.

Doch wann hat man die Zeit, einfach mal „da“ zu sein und in sich hineinzuhören?

Auch bei Kindern kann es im Kopf schon „drunter und drüber“ gehen. (Schul)Stress und Leistungsdruck verschlimmern das Ganze. Die Balance zwischen Kopf und Bauch geht verloren. In diesem Kurs werden sowohl Konzentration als auch Achtsamkeit in bewegten und kindgerechten Übungen trainiert. Dadurch werden eigene Ressourcen aktiviert und lernen fällt wieder leichter.

**Karina Mammel**, Evolutionspädagogin und Lernberaterin

**Samstags, ab 25. April 2020, 10.30-11.30 Uhr**

8 Vormittage: 79,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Anmeldung erforderlich**

**VHS und Familientreff****PEKiP-Kurs**

In diesem Kurs können Eltern den Gutschein der Stadt Ebersbach, den sie anlässlich der Geburt ihres Kindes erhalten haben, einlösen.

Mit der Geburt eines Kindes sind Wünsche und Hoffnungen verbunden. Unser PEKiP-Kurs begleitet Sie und Ihr Baby im ersten Lebenshalbjahr. Er vermittelt Grundlagen darüber, was Ihr Baby in dieser Zeit benötigt, und was Sie als Eltern für Ihr Wohlergehen brauchen.

Mit den Bewegungsspielen werden den Kindern Entwicklungsanreize vermittelt, die ihrer Altersstufe entsprechen. Für die Eltern besteht die Möglichkeit, das gemeinsame Tun zu reflektieren und sich über Erziehungsfragen, Entwicklungsstand und Pflege des Kindes auszutauschen. Der PEKiP-Kurs basiert auf dem Prager-Eltern und Kind Programm nach Dr. J. Koch. Der Kursschwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Babys zwischen 3 - 6 Monaten.

**Irmela Schmidt**, Leiterin des Familientreffs Ebersbach

**Kurs A: montags, 9.00-10.15 Uhr**

**Kurs B: montags, 10.30-11.45 Uhr**

Jeweils 10 Termine für Babys ab 8 Wochen

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Anmeldung und Information ab sofort bei Irmela Schmidt, Telefon 07161/673912 oder [i.schmidt@drk-goepingen.de](mailto:i.schmidt@drk-goepingen.de).**

**Selbstverständlich können auch nicht in Ebersbach wohnende Eltern teilnehmen. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall 68,00 €.**

**Junge VHS**

**Wir organisieren gerne auf Anfrage für Schulklassen, Schüler- oder andere interessierte Gruppen nachstehende oder auch andere Kurse!**

**Tastschreiben – mit allen Sinnen lernen**

**Die GFS – präsentieren macht Spaß**

**PowerPoint – Präsentation für Kids**

**Kultur****Tanz****E 20501****Tänze für jedes Alter – tanzen Sie einfach mit**

Ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm für Personen ab einem Lebensalter von etwa 55 Jahren.

Möchten Sie den Alltag unterbrechen, Lebenslust und Freude erfahren, auf spielerische Art das Gedächtnis trainieren sowie Koordination und Reaktion fördern?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sind Sie herzlich eingeladen.

Seniorentanz ist eine anerkannte Sturzprophylaxe, ein Ausdauertraining ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch, bei dem Gelenke und Muskeln geschont werden.

Wir tanzen internationale Folklore- und Modetänze, ein buntes Tanzprogramm für Leib und Seele.

**Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe, Getränk.

**Helga Wenzel**

**Donnerstags, 14.00-15.45 Uhr, ab 06. Februar 2020**

**fortlaufend**

1 Nachmittag: 5,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Mode, Nähen****E 20901****Die neue „Wolllust“ - Spaß am Stricken**

Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Selbstgestricktes liegt wieder stark im Trend. Auch wer im Stricken noch keine Erfahrung hat, kann es versuchen. Um Anfangs ein möglichst gutes und schnelles Ergebnis zu erzielen, sollte man glattes und fest verzwirbeltes Garn mit einem Synthetikanteil verwenden. Je dicker die verwendete Nadel, desto schneller wird das Teil fertig.

Für den **Einstieg** eignet sich eine 80 cm Rundstricknadel Stärke 4, Bändchengarn oder dickeres Baumwollgarn. Auch angefangene Teile können mitgebracht werden.

Vorlagen werden von der Dozentin mitgebracht.

**Marina Fuchs**

**Dienstags, 18.00-20.00 Uhr, ab 18. Februar 2020**

8 Abende: 58,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**E 20902**

**Klößeln**

**- traditionelle Handarbeit neu interpretiert**

**Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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

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

Bitte mitbringen: Klößelsack usw.

(kann auch bei der Kursleiterin geliehen oder gekauft werden).

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

**Margarete Hund**

**Mittwochs, 15.00-17.15 Uhr, ab 04. März 2020**

8 Nachmittage: 132,00 €

Roßwälden, Farrenstall

**Gesundheitsbildung**

**Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen**

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Zuschussung von Gesundheitskursen geändert. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der vhs-Kurse zuschussfähig ist.

Generell gilt:

Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse Zuschuss, wenn Sie als Teilnehmer/in mind. zu 80 % anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Zuschussung (gem. Leitfadens Prävention des GKV) sind

Gruppengröße maximal 15 Personen, keine Fortgeschrittenen-Kurse bzw. Dauerangebote, Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine (AOK 16 Termine), maximal 1.080 Minuten. Bei der genau definierten Kursleiterqualifikation gelten unterschiedliche Maßstäbe.

Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien).

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Zuschussung, die mindestens eines der oben genannten Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig Zuschuss-Kurse angeboten haben, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention, das keinerlei Ausnahmen zulässt, abgelehnt wurden.

Die AOK Baden-Württemberg prüft selbst und kommt in Einzelfällen auch zu anderen Ergebnissen, so dass es hier Unterschiede in der Zuschussung geben kann.

Bei Fragen zur Zuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert.

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!

**„VHS macht gesünder!“**

Zu allen Kursen ist wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung unbedingt erforderlich.

**E 30001**

**Typgerechtes Make-up leicht gemacht**

Lernen Sie sich von Ihrer schönsten Seite kennen.



Jede Frau hat ihr individuelles Schönheitsmerkmal.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie es richtig betonen und so Ihre äußere Erscheinung optimieren und Ihre attraktive Ausstrahlung erhöhen können.

Unter professioneller Anleitung lernen Sie, zum Beispiel,

Ihre Augen (trotz Schlupflieder) optimal zu schminken.

Es wird gezeigt und geübt, wie Sie mit wenigen Schritten ein perfektes Make-up auftragen und sich typgerecht schminken können

**Bitte mitbringen:** Aufstellspiegel, Haarreif oder Spange und wenn vorhanden Make-up-Schwämmchen und Pinselset.

Make-up wird gestellt.

**Edeltraud Weber-Lorkowski**, Farb-, Stil- und Make-up-Beraterin

**Donnerstag, 12. März 2012, 19.00-21.30 Uhr**

1 Abend: 16,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**E 30101**

**Hatha-Yoga am Vormittag**

Durch Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und das bewusste Erleben der Stille kommen unser Körper und unser Geist zur Ruhe und Entspannung.

Der Schwerpunkt dieser Yogastunden liegt auf der bewussten Wahrnehmung der Übungen und auf dem Finden des eigenen Rhythmus. Der Körper wird gedehnt und gekräftigt.

Die Stunde ist für Jung und Alt geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikleidung und eine Yogamatte oder Decke.

**Gisela Heine**, Yogalehrerin

**Montags, 9.00-10.30 Uhr, ab 02. März 2020**

15 Vormittage: 96,00 €

Haus Filzblick, Gymnastikraum, UG

**Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Kurs werden Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas) geübt. Diese strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt und führen zu einer Sensibilisierung körperlicher Empfindungen.

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

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

**Heidrun Nolte**, Yogalehrerin BDY/EYU

### E 30102

**Montags, 17.45-19.15 Uhr, ab 10. Februar 2020**

### E 30103

**Montags, 19.30-21.00 Uhr, ab 10. Februar 2020**

Jeweils 16 Abende: 98,50 € inkl. Kursbegleitmaterial  
Haus Filsblick, Mühlradsaal

### TAI CHI CHUAN ist:

Eine traditionelle chinesische Übungsform, welche auf der Philosophie des TAO, dem YIN und dem Yan beruht. YIN steht für weiblich weich, Erde, Speicherorgane, YAN für männlich hart, Himmel, Hohlorgane. Es enthält Symbole und Mythen. Seine äußeren Formen sind fließende, harmonische Bewegungen, inspiriert von der Natur und der Tierwelt, Meditationsübungen und Kampfkunsttechniken.

Es hat drei Hauptaspekte: Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung.

Tai Chi ist eine Disziplin, die uns mehr Energie gibt, als wir verbrauchen und bewirkt, dass wie uns nach einer Runde Tai Chi entspannt und doch gestärkt fühlen.

Präzise ausgeführte Stellungen öffnen und beseitigen Blockaden in den Energiekanälen, die sanften und langsamen Bewegungen dehnen die Energiekanäle und halten sie stark und elastisch. Die rhythmischen Bewegungen der Muskeln, der Wirbelsäule und der Gelenke pumpen Energie durch den ganzen Organismus.

Jahrelanges kontinuierliches Üben ist notwendig, um all die Regeln der Körperhaltung und der Bewegung in den verschiedenen Positionen zu verinnerlichen. Es fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele und hat eine positive Auswirkung auf alle Lebensbereiche.

Tai Chi Chuan heißt „Durch körperliche Übung zur Vollendung“  
Wer Tai Chi nutzt wird – wie der Chinese sagt – „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.

**Brigitte Adler**, geprüfte Tai-Chi-Lehrerin

### E 30104

Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen I

**Donnerstags, 19.00-20.00 Uhr, ab 13. Februar 2020**

### E 30105

Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen III

**Donnerstags, 10.00-11.00 Uhr, ab 13. Februar 2020**

### E 30106

Kurs für Fortgeschrittene II

**Freitags, 17.30-18.30 Uhr, ab 14. Februar 2020**

### E 30107

Kurs für Fortgeschrittene V

**Montags, 18.15-19.15 Uhr, ab 10. Februar 2020**

**15 Termine:** 85,00 € min. 6 Teilnehmer  
79,00 € min. 7 Teilnehmer  
73,00 € min. 8 Teilnehmer

Haus Filsblick, Gymnastikraum, UG

### Entspannter Nacken, lockere Schultern, Haltung bewahren

Wenn Sie sich schon immer wünschen, etwas für Ihre „Körperhaltung“ zu tun oder sie schon durch viel Sitzen oder einseitige Arbeit Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich haben, können sie in diesem Kurs hilfreiche Übungen erlernen um sich wieder entspannter zu fühlen.

Überlastete Schultern und Nackenbeschwerden werden durch einfache Bewegungsabfolgen, innere Bilder und Entspannung entlastet. Das Erlernen der optimalen Ausrichtung des Körpers und Schultergürtels hilft nachhaltig Verspannungen zu lösen. Mit ausgewählten Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen wird der Körper ausgeglichen, in seinen natürlichen Zustand gebracht und führt so auch zu geistiger Ruhe.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung,

**Ulrike Ganz**, Heilpraktikerin

### E 30108

**Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 15. Januar 2020**

(kein Kurs am 29. Januar)

### E 30109

**Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 06. Mai 2020**

(kein Kurs am 27. Mai und am 17. Juni)

Jeweils 5 Abende: 25,00 € (min. 6 Teilnehmer)

Haus Filsblick, Gymnastikraum, UG

### E 30110

### Klangentspannung mit tibetanischen Klangschalen

**Lass deine Zellen tanzen!!!!**

Bewegungen und Klänge bringen unsere Zellen in Schwingung. Unser Körper kommt in Gleichklang.

Der Organismus wird gestärkt und Glückshormone werden freigesetzt.

Durch anfängliche Bewegung, und spätere Bewegungslosigkeit kommen

die Gedanken zur Ruhe und wir schöpfen neue Kraft.

**Bitte mitbringen:** weiche Unterlage, Socken

**Susanne Trunk**

**Dienstag, 24. März 2020, 19.00-21.00 Uhr**

1 Abend: 11,50 €

Haus Filsblick, Mühlradsaal

### E 30201

### Funktionsgymnastik am Abend

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

Inhalte sind:

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

**Barbara Mauthofer**

**Dienstags, 19.30-20.30 Uhr, ab 11. Februar 2020**

15 Abende: 55,00 €

Hardtschule, Gymnastikraum

**E 30202**

**Funktionsgymnastik am Vormittag**

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

Inhalte sind:

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

**Barbara Mauthofer**

**Montags, 9.15-10.15 Uhr, ab 10. Februar 2020**

15 Vormittage: 55,00 €

Hardtschule, Gymnastikraum

**Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen**

In diesem Kurs werden alle Muskeln des Körpers gekräftigt, zur Vorbeugung von Fehlhaltungen und Schmerzen. Dehnung und die Schulung der Körperwahrnehmung sind weitere Schwerpunkte dieses Kurses. Die Stunde beenden wir mit einer kurzen Entspannung.

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

**Gisela Heine**

**E 30203**

**Donnerstags, 16.45-17.45 Uhr, ab 05. März 2020**

(kein Kurs am 02. April und am 25. Juni)

**E 30204**

**Donnerstags, 17.50-18.50 Uhr, ab 05. März 2020**

(kein Kurs am 02. April und am 25. Juni)

jeweils 12 Abende: 45,00 €

Musikschule, Saal

**E 30205**

**Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Beckenbodengymnastik**

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers, der schwer zu spüren und zu trainieren ist. Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Spüren und gezieltem Training des Beckenbodens. Die Rücken- und Bauchmuskulatur wird auch gekräftigt. Atmung und Entspannung fließen in die Stunde mit ein,

**Gisela Heine, Yogalehrerin**

**Montags, 14.00-15.00 Uhr, ab 02. März 2020**

10 Nachmittage: 45,00 € (min. 7 Teilnehmer)

Haus Filsblick, Gymnastikraum, UG

**Beweglich und fit in den Tag**

Kurse nicht nur für Frauen

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Musik. Mit Low Impact Aerobic (das Gelenk schonende Fitnessstraining) ohne Hüpfen und Springen wird die Ausdauer trainiert. Funktionsgymnastik, Dehnung der zur Verkürzung und Kräftigung der zur Abschwä-

chung neigenden Muskulatur, Lockerung verspannter Muskelgruppen und Mobilisierung der Gelenke. Wirbelsäulen- in Verbindung mit Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen und allgemeiner Spaß an der Bewegung. Übungen mit dem Pezzi-Ball und dem Thera-Band runden das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung und -schuhe, Gymnastikmatte.

**Doris Dannenmann**

**E 30206**

**Donnerstags, 8.00-9.15 Uhr, ab 12. März 2020**

12 Vormittage: 53,00 € (min. 8 Teilnehmer)

**E 30207**

**Donnerstags, 9.15-10.15 Uhr, ab 12. März 2020**

12 Vormittage: 43,00 € (min. 8 Teilnehmer)

Hardtschule, Gymnastikraum

**E 30208**

**Bewegung gegen Osteoporose**

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

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

**Doris Dannenmann**

**Montags, 17.00-18.00 Uhr, ab 09. März 2020**

12 Nachmittage: 43,00 € (min. 8 Teilnehmer)

Hardtschule, Gymnastikraum

**Sprachen**

**Hinweis für alle Sprachkurse:**

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

Die angegebenen Kursgebühren gehen von einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen aus. Sollte diese nicht erreicht werden, erhöht sich die Kursgebühr bzw. die Anzahl der Kurstermine wird reduziert.

Siehe dazu auch die Gebührenstaffelung auf der letzten Seite dieses Programmheftes.

<b>Englisch</b>	
-----------------	---

Hardtschule, Gymnastikraum

**E 40601****Englisch Mittelstufe III (A2/B1)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit sehr guten Kenntnissen.  
Lehrbuch: First choice A2, Lektion 5, Cornelsen-Verlag

**Christine Wolf-Andrew**

**Dienstags, 18.00-19.30 Uhr, ab 11. Februar 2020**

15 Abende: 67,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**Französisch****E 40801****Französisch Mittelstufe I (A2)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit guten Kenntnissen.  
Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger.  
Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekanntgegeben

**Ursula Formanek**

**Dienstags, 18.30-19.30 Uhr, ab 18. Februar 2020**

12 Abende: 39,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40802****Französisch Mittelstufe III (B1)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit sehr guten Kenntnissen.  
Neue Teilnehmer sind immer willkommen.  
Lehrbuch: Zeitschrift „Revue de la Presse“

**Ursula Formanek**

**Dienstags, 19.30-20.30 Uhr, ab 18. Februar 2020**

10 Abende: 34,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**Italienisch****E 40901****Italienisch Grundstufe IV (A1)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Allegro Band 1 (neue Ausgabe), Lektion 5, Klett-Verlag.

**Daniela Remler-Holzer**

**Mittwochs, 19.00-20.30 Uhr, ab 12. Februar 2020**

12 Abende: 57,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40902****Italienisch Mittelstufe II (B1)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit sehr guten Kenntnissen.  
Lehrbuch: Allegro, Band 3, Lektion 8, Klett-Verlag.

**Daniela Remler-Holzer**

**Mittwochs, 17.45-18.45 Uhr, ab 12. Februar 2020**

12 Abende: 39,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40903****Italienisch Mittelstufe III (B1)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit sehr guten Kenntnissen.  
Lehrbuch: Allegro, Band 3, Lektion 11, Klett-Verlag und Lektüre.

**Daniela Remler-Holzer**

**Montags, 19.15-20.15 Uhr, ab 10. Februar 2020**

12 Abende: 39,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Spanisch****E 42201****Spanisch Grundstufe II (A1) intensiv**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen,  
die schnell zu Grundkenntnissen in der spanischen Sprache  
kommen wollen.

Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9,  
Klett-Verlag

**Carmen Orgeldinger**

**Dienstags, 18.30-20.30 Uhr, ab 10. März 2020**

8 Abende: 76,00 € (6-8 Teilnehmer)

Raichberg-Schulzentrum

**E 42202****Conversación española (B2)**

Si te apetece practicar el español en un círculo simpático y  
divertido, visítanos!!!

Lehrbuch: Español actual, Band 2, Lektion 23.

**Maria Jesús Lacal Fernández-Soriano**

**Dienstags, 19.00-20.30 Uhr, ab 11. Februar 2020**

12 Abende: 57,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**Türkisch****E 42401****Türkisch Grundstufe IX**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen.  
Der Kurs vermittelt neben den Grundlagen der türkischen  
Grammatik vor allem einen Basiswortschatz mit den wichtigsten  
Floskeln und Redewendungen.

Im Vordergrund stehen das Sprechen und das Verständnis.  
Die Teilnehmer lernen, sich in einfachen Alltagssituationen  
auszudrücken und einfache, kurze Sätze zu verstehen. Außer-  
dem erhalten sie Einblicke in Land und Kultur.  
Lehrbuch: Kolay gelsin! Neu A1-A2, Lektion 11.

**Aysun Schuler**

**Dienstags, 19.00-20.30 Uhr, ab 11. Februar 2020**

15 Abende: 67,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**EDV, Naturwissenschaften, Technik**

Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 7 und dem Anwendungsprogramm Office 2010 durchgeführt

**Textverarbeitung**

**E 50101  
Microsoft Word Modul 1**

**Grundlagen**



In diesem Kurs werden Sie die Vielzahl von Gestaltungs- und Formatierungsmöglichkeiten von Texten (Word-Dokumenten), die Grundlagen sowie das komfortable Arbeiten mit Word erlernen und in verschiedenen Übungslektionen in die Praxis umsetzen.

**Kursinhalt:**

- Grundlagen von Word
- Arbeitsumgebung von Word
- Befehls- und Menüstruktur
- Erstellen, gestalten und formatieren von Texten und Dokumenten

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

**Peter Kammerer**

**Mittwochs, 18.00-21.00 Uhr, ab 04. März 2020**

(kein Kurs am 18. März)

4 Abende: 85,00 € zzgl. 15,00 € Skript (min. 6 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule

**E 50102  
Microsoft Word Modul 2**

**Serienbriefe und Tabellen**



Ziel dieses Kurses ist es, aufbauend auf den Grundkenntnissen, weitere praktische Funktionen von Word in den Bereichen Tabellen, Tabulatoren und insbesondere im Bereich Serienbrief zu erlernen.

**Kursinhalt:**

- Einbinden und Bearbeiten von Kopf- und Fußzeilen
- Einzugsarten, Nummerierungen und Aufzählungen, Rahmen und Schattierungen
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Erstellen und Bearbeiten von Serienbriefen

**Voraussetzungen:**

Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Mittwochs, 18.00-21.00 Uhr, ab 22. April 2020**

2 Abende: 50,00 € (min. 5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule

**E 50103  
Microsoft Word Modul 3**

**Formulare und Vorlagen**



Die Funktionalität von Word soll den Anwender unterstützen und dessen Arbeit erleichtern.

Insbesondere immer wiederkehrende Funktionen, die in Word zur Verfügung stehen, sollen dazu genutzt werden.

Ziel dieses Kurses ist, die Arbeit mit

Word zu vereinfachen und zu erleichtern, vorhandene Vorlagen zu nutzen sowie eigene Vorlagen / Formulare zu erstellen und mit ihnen zu arbeiten.

**Kursinhalt:**

- Erstellen und Arbeiten mit Formularen und Vorlagen (Briefkopf etc.)
- Einbinden von Grafiken
- Arbeiten mit Textfeldern

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Mittwochs, 18.00-21.00 Uhr, ab 01. Juli 2020**

2 Abende: 50,00 € (min. 5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule

**Tabellenkalkulation**

**E 50104  
Excel 2010 Modul 1**

**Grundlagen**



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

Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Grundfunktionen des Programms kennen.

**Kursinhalt:**

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Übersichtliche Listen erstellen
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
- Einblick in die Erstellung und Gestaltung von Diagrammen
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen
- Absoluter und relativer Bezug von Formeln

**Voraussetzungen:** PC Grundkenntnisse

**Rainer Holzner**

**Montags, 18.00-21.00 Uhr, ab 20. April 2020**

4 Abende: 85,00 € zzgl. 15,00 € Skript (min. 6 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule

**Excel 2010 Modul 2  
Formeln und Funktionen**

=SUMME(C4:C54)	
C	D
Einnahmen	12.550,00 €
Ausgaben	10.923,42 €
543.34 €	4.678.32 €

Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeit im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen.

In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Im Kurs können

Sie das Erlernte gleich üben. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

#### Kursinhalt:

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

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme am Excel Modul 1

**Rainer Holzner**

#### E 50105

**Montags, 18.30-21.00 Uhr, ab 09. März 2020**

#### E 50106

**Montags, 18.30-21.00 Uhr, ab 22. Juni 2020**

Jeweils 2 Abende: 42,00 € (min. 5 Teilnehmer)  
EDV-Raum, Raichberg Realschule

#### E 50107

### Hilfe – Ich habe ein neues Smartphone / Tablet

#### Nur für Androidgeräte

Bitte eigenes Smartphone bzw. Tablet mitbringen  
Sie haben ein neues Smartphone, die SIM-Karte ist schon drin und Sie möchten es jetzt gerne in Betrieb nehmen und die grundsätzlichen Einstellungen kennen lernen.

- Wie bedient man ein Handy ohne Tasten?
- Individuelle Grundeinstellungen, wie Energiesparmodus, Töne, Schrift etc.
- Kontakte eingeben
- Sicherheit mit PIN-Codes, Mustern oder Fingerprint
- Wie kommt man ins Internet?
- Unterschied zwischen Mobilten Daten und WLAN
- Muss es ein Handy-Vertrag sein oder geht es auch anders?
- WLAN-Verbindungen herstellen
- Wo fallen Kosten an?
- Wieviel Speicher ist noch frei?
- Fotografieren

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Patricia Lippmann**

**Montag, 02. März 2020, 8.30-11.30 Uhr,**

1 Vormittag: 32,00 € (min.5 – max. 8 Teilnehmer)  
Haus Filsblick, Mühlradsaal

#### E 50108

### Wie kommen die Apps auf mein Handy / Tablet

#### Für Android oder iOS (Apple)

Bitte eigenes Smartphone bzw. Tablet mitbringen  
Für alles gibt es die passende App:  
Reisen, Lesen, Gesundheit, Musik, Fotografieren, Kommunizieren, Sprachen lernen, Spiele, Kochen uvm.

- Wie finden Sie nützliche Apps?
  - Woran erkennen Sie, was für Kosten anfallen?
  - Wenn die App nichts kostet, woran verdienen dann die Entwickler?
  - Gibt es Kostenfallen?
  - Wie können Sie eine kostenpflichtige App bezahlen?
  - Wie kommt die App auf Ihr Handy?
  - Wie organisieren Sie Ihre Apps für optimales Arbeiten?
  - Wie bekommen Sie eine App wieder runter vom Handy?
- Bitte bringen Sie Ihre Zugangsdaten für Ihr Google-Konto mit.

**Patricia Lippmann**

**Montag, 16. März 2020, 8.30-11.30 Uhr**

1 Vormittag: 32,00 € (min.5 – max. 8 Teilnehmer)  
Haus Filsblick, Mühlradsaal

#### E 50109

### WhatsApp - einfach ideal für den schnellen Kontakt

#### Für Android oder iOS (Apple)

Bitte eigenes Smartphone bzw. Tablet mitbringen  
Für ganz viele Menschen ist WhatsApp der vielleicht wichtigste Grund, sich ein Handy anzuschaffen. Diese App ist die derzeit meist verwendete Text- und Bildnachrichten-Software. Neuigkeiten zum Enkelkind, spaßige Videos oder aus dem Urlaub einen schnellen Gruß nach Hause schicken – genau dafür wurde diese App entwickelt. Gruppen finden sich in WhatsApp zusammen, organisieren sich oder tauschen sich schnell aus. Selbst kostenlose Audio- und Video-Anrufe sind über WhatsApp möglich und noch vieles mehr.

Vorkenntnisse zu WhatsApp sind nicht erforderlich, wir richten die App im Kurs komplett ein. Grundkenntnisse zum Bedienen eines Handys wären gut.

Bitte bringen Sie Ihre Zugangsdaten für Ihr Google-Konto (Android-Geräte)/ AppleID und Ihre Handy-Nummer mit.

**Patricia Lippmann**

**Montag, 23. März 2020, 8.30-11.30 Uhr**

1 Vormittag: 32,00 € (min.5 – max. 8 Teilnehmer)  
Haus Filsblick, Mühlradsaal

#### E 50110

### Noch Schätze im Keller?

Handy / Tablet / Laptop – bitte eigenes Gerät mitbringen und falls vorhanden eine email-Adresse.

Sie haben was übrig und wollen es loswerden? Verkaufen oder Verschenken Sie es doch über Ebay-Kleinanzeigen. Sie erreichen über das Internet so viel mehr Interessenten als über die Zeitung. Oder Sie suchen nach etwas, das Sie nicht neu kaufen möchten. Ebay-Kleinanzeigen funktioniert kinderleicht und hat nichts mit den Auktionen auf Ebay zu tun.

- Wir richten zusammen ein Benutzerkonto ein
  - Machen Bilder mit dem Handy
  - Erstellen eine Anzeige
  - Schauen wie man Kontakt aufnehmen kann
  - Bearbeiten und Löschen die Anzeige wieder
- Früher gab's die Zeitung „Sperrmüll“ – heute gibt's Ebay-Kleinanzeigen.

Bringen Sie gerne zum Üben einen kleinen Gegenstand mit, den Sie verkaufen möchten.

**Patricia Lippmann**

**Montag, 30. März 2020, 8.30-11.30 Uhr**

1 Vormittag: 32,00 € (min.5 – max. 8 Teilnehmer)  
Haus Filsblick, Mühlradsaal

#### E 50111

### Das Smartphone als Navi

#### Für Android oder iOS (Apple)

Das Handy – eine unentbehrliche Hilfe für unterwegs.

- egal wie Sie unterwegs sind (zu Fuß, Rad, Auto, öffentlich) - mit GoogleMaps kommen Sie gut an!
- GoogleMaps bringt Sie auf vorgeschlagenen Routen ans Ziel oder Sie übernehmen ganz einfach selbst die Routenplanung!
- finden Sie Ihren eigenen Parkplatz wieder
- Sie können GoogleMaps auch ohne aktive Internetverbindung nutzen.

- Suchen Sie die nächste Bus-/Zugverbindung und kaufen Sie gleich das Ticket, wenn Sie mögen.
- Wandern und Radfahren mit dem Handy, praktische Tipps. Bitte eigenes Gerät mitbringen.

**Patricia Lippmann**

**Montag, 20. April 2020, 8.30-11.30 Uhr**

1 Vormittag: 32,00 € (min.5 – max. 8 Teilnehmer)

Haus Filsblick, Mühlradsaal

# »» SWR1



## DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)



**vhs schlierbach**

Geschäftsstelle:  
Bürgermeisteramt, Rathaus  
Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

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

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

Fax 07021/97006-30  
E-Mail: [s.deuschle@schlierbach.de](mailto:s.deuschle@schlierbach.de)

[www.schlierbach.de](http://www.schlierbach.de)

Unter dieser Adresse  
sind auch Anmelde-  
formulare abrufbar.



**Einzelveranstaltungen  
Exkursionen**

**Sonntag, 1. März 2020, 17.00 Uhr**  
**Dorfwiesenhalle, Schlierbach**  
 Eintritt: VVK 20,00 €, Abendkasse 23,00 €  
 Tickets im Rathaus Schlierbach, Zimmer 6 erhältlich

**Nr. 20001**

**-Auftaktveranstaltung-  
DAS ORIGINAL KOMMT!**



**Zu einem Gala-Konzert kommt der DON KOSAKEN CHOR SERGE JAROFF® Leitung: WANJA HLIBKA endlich wieder nach Schlierbach.**

**WANJA HLIBKA gastiert mit der „neuen Generation“ der DON KOSAKEN, am Sonntag, den 01.03.20 um 16 Uhr in der Dorfwiesenhalle.**

Dieser grandiose Weltklasse-Chor, bekannt aus unzähligen Fernsehsendungen und den erfolgreichen Konzerten gastiert stimmungsgewaltig mit einem bravourösen neuen Konzert-Programm wieder, getragen von der Begeisterung seines Publikums, in München. Durch eine langjährige Gastspieltätigkeit hat gerade dieser Chor unter seinem künstlerischen Leiter WANJA HLIBKA überall, besonders aber in Baden-Württemberg begeisterte und treue Zuhörer. Selbst in großen Konzerthallen wie der Musikhalle Hamburg, der Philharmonie Köln, der Liederhalle Stuttgart, oder dem Gewandhaus Leipzig hat der Chor stets ohne Hilfe von Technik live gesungen. Die Konzerte sind inzwischen wohl mit dem Begriff „Kult“ zu umschreiben und werden überall mit stehenden Ovationen gefeiert. Viele Fernsehanstalten haben ausführlich über den Chor und seine künstlerische Arbeit berichtet. WANJA HLIBKA ist der legitime Nachfolger von SERGE JAROFF und knüpft als dessen jüngster Sänger und Solist heute mit seinen Don Kosaken nahtlos an die Leistungen des Original-Chores an.

Die stimmungsgewaltigen Solisten des Chors werden von der Fachpresse immer wieder als „russische Stimmwunder“ bezeichnet. Sie begeistern ihr Publikum mit ihren kraftvollen, herrlich timbrierten Stimmen und vermitteln den ganzen Zauber und auch die eigene Melancholie der russischen Musik in höchster Vollendung. Ihr außergewöhnliches Repertoire reicht von den festlichen Gesängen der russisch-orthodoxen Kirche über die immer wieder begehrten Volksweisen bis hin zu großen, klassischen Komponisten.

**Nr. 10901**

**Baustellenführung „Filstalbrücke“**



Nur sieben Sekunden braucht später der ICE über die Filstalbrücken. 485 Meter in 85 Meter Höhe werden dann überquert. Die Führung führt Sie mit dem Bus vom Parkplatz am Rathaus in Mühlhausen im Täle erst zum Fuß der Filstalbrücke und dann in luftige Höhe bis an das Widerlager und das Portal Buch des von Aichelberg kommenden Boßlertunnels. (Derzeit keine Besichtigung des Tunnels) Hier gehen Hoch- und Tiefbau Hand in Hand. Wie für all unsere Baustellenführungen gilt auch hier das Mindestalter von 14 Jahren. Die Tour setzt ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Gehhilfen sind auf der Baustelle nicht gestattet.

**Freitag, 13. März 2020**

**Führung: 14.00 Uhr – 17.00 Uhr**

Treffpunkt: Rathaus Mühlhausen im Täle  
 Gebühr: 25,00 €

**Nr. 21001**

**Betriebsbesichtigung Fa. Stihl, Waiblingen**

**In Zusammenarbeit mit der VHS Ebersbach und UHINGEN**



**Für die Gruppe ist folgendes vorgesehen:**

- STIHL Informationsfilm u. Sicherheitsunterweisung
- Besichtigung der Werke STIHL 1 und 2
- Mittagessen in der Kantine
- Besichtigung des STIHL Museums
- Produktpräsentation
- Besichtigung des STIHL Ausstellungsraums

**Bitte beachten!**

Das Mindestalter für Werksbesucher beträgt 14 Jahre. Festes Schuhwerk ist dringend erforderlich. Eine Werksführung ohne geschlossene Schuhe ist nicht möglich. Der Rundgang durch das Werk 2 ist gut 4 km lang. Diese Strecke ist zu Fuß zurückzulegen.

Bei der Anmeldung werden Ihnen die weiteren Sicherheitshinweise für Werksbesucher ausgehändigt.

Anmeldeschluss: 10. April 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Mittwoch, 29. April 2020**

Abfahrt:

7.45 Uhr: Uhingen, Rathaus

7.55 Uhr: Schlierbach, Kirche

8.10 Uhr: Ebersbach, Bahnhof

Gebühr: 25,00 € (incl. Mittagessen)

**Nr. 20001**

### Ein Hauch von Italien...mitten in Stuttgart -mit Bernd Möbs unterwegs im verwunschenen Park auf der Karlshöhe mit Abschluss im Lapidarium

-In Zusammenarbeit mit der VHS Ebersbach und Uhingen-

Der Park auf der Stuttgarter Karlshöhe hat viel zu bieten: verschlungene Wege, ein verstecktes „Schweizerhaus“, einen ehemaligen Steinbruch, eine gusseiserne Brücke, die ehemalige Silberburg, den Weinberg der Stadt Stuttgart...Hier baute der Fabrikant eine pompöse Villa, von der nur noch der verwunschene Athene-Brunnen zeugt.

Die Villa Gemmingen zeigt sich noch in ihrer ganzen Pracht, und im Park der Villa Ostertag-Siegle verbirgt sich das Lapidarium, ein Freilichtmuseum der Stuttgarter Stadtgeschichte inmitten in einem Garten, inspiriert von der italienischen Renaissance. Auch römische Antiken finden sich an diesem verträumten Ort. Wir machen einen Rundgang über die Karlshöhe und besichtigen ebenfalls das Lapidarium.

**Samstag, 11. Juli 2020, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Treffpunkt bei eigener Anreise: Ausgang S-Bahnhaltestelle Feuersee, Rotebühlstraße/Silberburgstraße, vor Metzger „Kübler“**

**Treffpunkt bei Fahrgemeinschaft: 12.45 Uhr am Bahnhof Ebersbach**

Gebühr: 19,00 € (zzgl. Fahrkarte)



Volkshochschule

Machen Sie Ihrem Leben Dampf.

**Nr. 20002**

### Panoramakonzert auf dem Fernsehturm mit den STUTTGARTER SALONIKER

-In Zusammenarbeit mit der VHS Uhingen-



Patrik Siben, der Kapellmeister der STUTTGARTER SALONIKER spielt mit der Formation SALONIKER STRING AND SWING ORCHESTRA aufregenden Traditional Jazz (Ragtime, Blues, Swing & Latin) und berichtet „live, unplugged und in Farbe“ von den Vorläufermedien des Fernsehens, von der Erfindung der Schellackplatte, von Radio, Stummfilm, Tonfilm und Kino im bahnbrechenden Agfa-Color-Verfahren. Als Höhepunkt der Veranstaltung präsentiert er Musik von Erwin Lehn und dem Südfunk-Tanzorchester des Süddeutschen Rundfunks (SDR) aus den 19Fünzigern und damit aus der Bauzeit des Stuttgarter Fernsehturms.

Das Paket beinhaltet: Die Auf- und Abfahrt mit dem Fahrstuhl, Besuch der Plattform, den Besuch des Konzertes im Theatergeschoß mit rundum-Sicht oben auf dem Fernsehturm, ein Begrüßungsgetränk (Sekt und Häppchen) und die Möglichkeit im Turm-Café einzukehren oder im Restaurant Abend zu essen. (Bitte bei der Anmeldung mit angeben).

Anmeldeschluss: 22. Juni 2020

**Sonntag, 5. Juli 2020**

Fahrgemeinschaft ab Bahnhof Ebersbach bzw. Uhingen oder eigene Anreise (bitte bei der Anmeldung angeben!) Die Abfahrtszeiten werden noch bekannt gegeben.

**Treffpunkt: 17.00 Uhr am Eingang, Auffahrt möglich**

**18.00 Uhr Einlass und Konzertbeginn**

**19.00 Uhr Ende des Konzerts**

**Anschließend ist ein Verweilen auf dem Turm, ein Besuch der Aussichtsplattform, Einkehren im Turmcafé oder Abendessen im Restaurant möglich.**

Teilnehmerzahl: max. 30

Gebühr: 45,00 € (zzgl. Fahrkarte)

**Nr. 30501**

**Brauereibesichtigung Hilsenbeck**



Bereits seit 1728 wird die Lammbrauerei Hilsenbeck offiziell in den Büchern des schwäbischen Städtchens Gruibingen erwähnt. Seither ist die Brauerei im Familienbesitz und braut das weit über die Dorfgrenzen geschätzte Gruibinger Bier. Bei einer Brauereibesichtigung, geführt von unserem Braumeister, erfahren Sie mehr über die Faszination des Bierbrauens und unsere Biere, gebraut nach ursprünglich traditionellem Brauverfahren und streng nach dem deutschen Reinheitsgebot.

Bitte beachten: aus Gründen des Jugendschutzes ist die Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnehmer gut zu Fuß sein sollten und aus Sicherheitsgründen keine Gehhilfen wie Rollator, Stock, Rollstuhl oder dergleichen erlaubt ist.

**Dienstag, 21. April 2020, 16.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Brauerei Hilsenbeck, Gruibingen**  
**(bitte vor der Brauerei parken).**  
 mind. 10 TN  
 Gebühr: 17,00 € (incl. Bierverskostung und ein 6-er Träger mit Bierspezialitäten)

**Nr. 11101**  
**LANDESGARTENSCHAU ÜBERLINGEN 2020**  
**MIT STADTSPAZIERGANG**

-in Zusammenarbeit mit der VHS Uhingen-



Nach der dem Reisebus erwartet uns

Die Strecke ist mit leichter 0,9 km lang. Bei launigen Geschichten

durch das Herz von Überlingen lernen Sie sowohl die einstige wehrhafte Reichsstadt mit ihren romantischen Gassen und prächtigen Gebäuden als auch die heutige Tourismusdestination kennen.

Ankunft mit in Überlingen ein kompakter Stadtpaziergang. barrierefrei, nur Steigung und ca.

dem lockeren, mit gewürzten Spaziergang

Danach erkunden Sie eigenständig die Landesgartenschau.

Überlingen feiert vom April bis Oktober 2020 ein sommerlanges Gartenfest: Die erste Landesgartenschau am Bodensee. Die Gartenstadt Überlingen wird noch attraktiver, frei nach dem Motto der Landesgartenschau: Erfrischend – Grenzenlos – Gartenreich. Für Abwechslung, Inspiration und Unterhaltung sorgt täglich ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm mit rund 3000 einzelnen Events, die alle im Eintrittspreis inbegriffen sind. Die Highlights sind: Begehbare Schwimmende Gärten, eine

Seebühne, ein Kirchenschiff, eine Open-Air-Bibliothek, 3000 qm Wechselflor, alle 14 Tage eine neue Blumenschau, eine eigene Schiffsanlegestelle am Bodensee und eine direkte Gartenlinie übers Wasser zur Insel Mainau.

Rückfahrt ist um 17.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 10.Juni 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Freitag, 26. Juni 2020**  
**Abfahrt:** 08:00 Rathaus Uhingen  
 08:10 Kirche Schlierbach  
**Teilnehmerzahl:** 25 - 50  
**Kosten:** 48.00 € incl. Busfahrt, Stadtführung, Eintritt Landesgartenschau, Trinkgelder und Reisebegleitung.

**Anmeldungen bitte nur über die VHS Uhingen**  
**([martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de) oder 07161/9380-121)**

**Literatur**

**Nr. 20101**

**Lesen Sie gerne?**  
**„Hölderlin – Eine Winterreise“**

In seinem Buch „Hölderlin. Eine Winterreise“ nimmt uns der Autor Thomas Knubben auf Friedrich Hölderlins Winterreise mit. Am sechsten oder siebten Dezember 1801 bricht 'Hölderlin von Nürtingen auf. Der Weg führt ihn über den Schwarzwald, über Straßburg, Lyon und die Auvergne bis nach Bordeaux. „Bitte warme Kleidung und Wanderschuhe mitbringen“.

**Leni Russ-Fritzsche, Schlierbach**  
**Mittwoch, 12. Februar 2020, 19.00 Uhr**  
 Bürgerhaus im alten Farrenstall, 4 Abende  
 Gebühr: 45,00 €

**Nr. 20102**

**Lesung mit Manfred Bomm**  
**„Schlusswort“**  
 Der letzte Fall in der bisherigen Häberle-Serie



**Freitag, 3. April 2020, 19.30 Uhr**  
 Bürgerhaus im alten Farrenstall  
 Gebühr: 12,00 €

## Vorträge / Seminare / Workshop

Nr. 30401

## Typgerechtes Make-up leicht gemacht



Lernen Sie sich von Ihrer schönsten Seite kennen. Jede Frau hat ihr individuelles Schönheitsmerkmal. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie es richtig betonen und so Ihre äußere Erscheinung optimieren und Ihre attraktive Ausstrahlung erhöhen können. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, z.B. Ihre Augen (trotz Schlupflider) optimal zu schminken. Es wird gezeigt und geübt, wie Sie mit wenigen Schritten ein perfektes Make-up auftragen und sich somit typgerecht schminken.

Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Haarreif oder Spange, Pinselset und Make-up-Schwämmchen (wenn vorhanden), Make-up wird gestellt.

Edeltraud Weber-Lorkowski

Farb-, Stil- und Make-up Beraterin, Buchautorin

Mittwoch, 18. März 2020, 19.00 Uhr – 21.30 Uhr

Bürgerhaus im alten Farrenstall (EG)

Teilnehmerzahl: 5-10

Gebühr: 18,50 € ab 6 TN

14,00 € ab 8 TN

Nr. 21002

## Besichtigung der Hagenmarkherstellung



Bereits in der fünften Generation stellen wir als kleiner Familienbetrieb Hagebuttenmarmelade her. Inzwischen bewirtschaften wir sechs Hektar Hagebuttenfelder, um den Bedarf an eigenen Früchten möglichst selbst zu decken. Gerne geben wir Ihnen im Rahmen einer Betriebsführung Einblick in unsere Produktionsstätte und stellen unser Produktsortiment rund um die Hagebutte genauer vor.

Freitag, 15. Mai 2020, 16.30 Uhr

Liebler-Latzko Inh. Patrick Latzko

Dorfstraße 43/1, 73087 Bad Boll-Eckwälden

Mind. 10 TN

Gebühr: 12,00 €

Nr. 10601

## „Die Beziehung zu sich selbst“

In der heutigen Zeit werden wir von Tipps, Ratschlägen und scheinbar nützlichen Ideen geradezu überschüttet. Leider

befindet sich in dieser Lawine, die jeden Tag auf uns zurollt, wenig Brauchbares, was wirklich auf Dauer von Nutzen ist.

Die Menschen werden sich zunehmend fremder und auch wenn sie sich um viele Beziehungen (im Außen) kümmern, so bleibt die wichtigste aller Beziehungen bei fast allen auf der Strecke. DIE BEZIEHUNG ZU SICH SELBST!

Permanente Verzweiflung, Depression, Einsamkeit und im Extremfall auch Suizid, sind sicher Ausdruck dessen, was man als eine "gescheiterte Beziehung mit sich selbst" bezeichnen kann. Wer sich selbst eher sein schlimmster Feind als sein bester Freund ist, drängt sich auf lange Sicht gesehen, in Richtung eines düsteren Daseins.

Ich spreche aus Erfahrung, wenn ich sage, dass wir diese Beziehung in jedem Moment unseres Lebens in der Hand haben und somit auch verändern können, sofern wir das wollen. Wir wollen alle glücklich sein und alles was es braucht, ist eine bewusste Entscheidung dafür. Ich will ihnen den Weg zu einem gesunden und freudespensenden Umgang mit sich selbst zeigen, doch gehen können Sie ihn nur alleine.

Deswegen geht es bei meinen Vorträgen um den Umgang mit / die Beziehung zu sich selbst. Danke.

Tim Zacheres, Schlierbach

Freitag, 27. März 2020, 19.00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr: 5,00 €

Nr. 10001

## Demokratie in Gefahr!?!

## Parallelen zwischen der Weimarer Republik und der Bundesrepublik

Ältere Menschen können noch von jenen Zeiten berichten, in denen die Demokratie nicht als Selbstverständlichkeit betrachtet wurde, sondern durch extreme politische Positionen und schwierige wirtschaftliche Verhältnisse bedroht war oder sogar verdrängt wurde. Heute befürchten manche wieder "Weimarer Verhältnisse". Was ist damit gemeint? Geben die aktuellen politischen Umstände

Anlass zur Sorge? Der Vortrag setzt die geschichtlichen Ereignisse und die heutigen Zustände in Beziehung und sucht Antworten auf diese Fragen.

Matthias Hofmann, Historiker &amp; Orientalist

Freitag, 8. Mai 2020, 19.00 Uhr

Bürgerhaus im alten Farrenstall, Schlierbach

Eintritt: 10,00 €

Nr. 30001

## Feng Shui, worauf es ankommt in Beziehung und Familie

Wie kann die Gegensätzlichkeit von Mann und Frau zu gemeinsamen Wachstum und Entwicklung genutzt werden?

In welcher Weise haben Gebäude mit Beziehungsglück und harmonischem Familienleben zu tun? Anhand von Praxisbeispielen wird dargestellt auf welche entscheidenden Punkte es dabei im Feng Shui ankommt.

Jochen Rubik, Feng-Shui-Meister, Dipl. Bauingenieur &amp; Baubiologe

Mittwoch, 1. April 2020, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Sitzungssaal, Rathaus

Gebühr: 12,00 €

**Kreativität / Junge VHS**

**Nr. 20501**

**Offener Strick-Treff**

Gemeinsam, in geselliger Runde stricken und Erfahrungen austauschen macht einfach Spaß! Was liegt näher, als beim „Offenen Strick-Treff“ einmal im Monat dabei zu sein.

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

**Anneliese Kurz, Schlierbach**  
**10. Februar 2020**  
danach jeden zweiten Montag im Monat

Unkostenbeitrag: 1,50 €  
Bürgerhaus im alten Farrenstall

**Nr. 30106**

**Entspannungskurse für Kinder von 5-10 Jahren**

Der Zeit und Leistungsdruck unserer Gesellschaft macht auch vor unseren Kindern keinen Halt! Schulische Belastungen, Terminhetze bei der Freizeitgestaltung und Reizüberflutungen durch die Medien stören bei vielen Kindern und Jugendlichen die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Diese Spannungszustände äußern sich in Form von Unruhe, Aggressivität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. Im Entspannungskurs für Kinder wird ihr Kind neue Wege gehen und Möglichkeiten erlernen, um gezielt zur Ruhe zu kommen. Des Weiteren wird ihr Kind lernen abzuschalten, ausgeglichener zu sein, in der Schule oder im Kindergarten konzentrierter zu sein sowie ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

**Angelina Wurdack, zertifizierte Entspannungspädagogin für Kinder und Jugendliche**  
**10. Februar 2020, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr**  
**8 Nachmittage**  
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal  
Gebühr: 48,00 €

**Nr. 20701**

**Handlettering DIY-Projekte  
Tipps & Tricks ab 16 Jahre**

Ran an die Stifte und los! Handlettering sieht meist komplizierter aus als es ist. In diesem Workshop lernen Sie ein paar erste Grundlagen. Die DIY-Bloggerin Kati Jordan (Katimakeit.de) zeigt Ihnen einige Tricks und Tipps und stellt Ihnen geeignete Materialien vor. Am Ende gestalten Sie Ihre eigenen ersten Letterings und Sprüche auf Papier, Porzellan und Stoff. Na, Lust bekommen?



Foto: „Katrin Jordan“

**Katrin Jordan, DIY-Bloggerin**  
**Mittwoch, 11. März 2020, 18.00 Uhr – 21.30 Uhr**  
Bürgerhaus im alten Farrenstall (EG)  
max. 8-10 TN  
Gebühr: 45,00 € (incl. 18 € ein Material-KIT aus Tasse, Turnbeutel, Karten und Geschenkanhängern)

**Nr. 20901**

**Filzwerkstatt**



Wir stellen einen Schutzengel und Blüten aus selbst gefilztem Woll-Filz her. Die Ausarbeitung erfolgt mit Perlen. Es wird überwiegend nass gefilzt. Die Grundtechnik wird in einfachen Schritten erklärt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet.

**Gunda Kerner, Fachlehrerin für Kunst/Technik, freischaffende Künstlerin**  
**Dienstag, 3. und 10. März 2020, 19.00 Uhr – 21.15 Uhr**  
Grundschule, Kunstraum  
Gebühr: 26,00 € (zzgl. Material)



**Nr. 20702****Experimentelle Druckwerkstatt auf Stoff**

Verschiedene Druckmöglichkeiten werden erprobt und einfache, wirkungsvolle Techniken vermittelt. Stoffe für Kissen, T-Shirts für Kindergeburtstage oder Geburtstagsgeschenke selbst gestalten macht Spaß! Materialkosten für Stoffdruckfarbe werden im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Alte oder neue weiße T-Shirts, weiße Stoffreste, alte Zeitung, Arbeitshemd.

**Gunda Kerner, Fachlehrerin für Kunst/Technik, freischaffende Künstlerin**  
**Dienstag, 24. und 31. März 2020, 19.00 – 21.15 Uhr**  
 Grundschule, Kunstraum Schule  
 Gebühr: 26,00 € (zzgl. Material)

**Nr. 20703****Einladungskarten und Glückwunschkarten mit Papier, Draht und Perlen**

Einfache Techniken werden im Kurs vorgestellt und es kann experimentiert werden! Karten und Umschläge werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Es darf mitgebracht werden: Stoffreste, Papierreste, Drahtreste, alte Fotos, Klebestift und Kleber

**Gunda Kerner, Fachlehrerin für Kunst/Technik, freischaffende Künstlerin**  
**Dienstag, 21. und 28. April 2020, 19.00 – 21.15 Uhr**  
 Grundschule, Kunstraum Schule  
 Gebühr: 26,00 € (zzgl. Material)

**Nr. 20704****Farben aus Natur selbst herstellen**

Nach dem UNESCO zertifizierten Bildungsprojekt des Künstlers Peter Reichenbach „sevendardens“. Wir lassen uns anstecken von der Farbpalette der Natur und üben Farben aus Pflanzen herzustellen. Es wird experimentiert und entdeckt! Am zweiten Kurs-Samstag wird angeboten Knete, Kreide oder Aquarellfarben herzustellen.

Bitte mitbringen: Arbeitshemd, Zeitungspapier

**Gunda Kerner, Fachlehrerin für Kunst/Technik, freischaffende Künstlerin**  
**Samstag, 9. und 20. Mai 2020, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr**  
 Grundschule, Kunstraum Schule  
 Gebühr: 26,00 € (Materialkosten pro Kurs: 5,00 € wird im Kurs abgerechnet).

**Hauswirtschaft****Nr. 30502****Thailändische Küche**

Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs werden wir Sommerrollen, Garnelen mit Ananas, Hähnchenfleisch mit Ingwer, Paprika und Reis, sowie Tapiocaperle in Kokosmilch zubereiten.

**Veraya Keller, Schlierbach**  
**Freitag, 26. Juni 2020, 18.00 Uhr**  
 Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche  
 Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

**Nr. 30503****Ostermenü mit dem Thermomix**

Ostern naht mit Riesenschritten und viele wollen so richtig toll aufkochen oder ihr eigenes Ostergebäck produzieren. Wenn Sie sich dabei noch nicht ganz sattelfest fühlen oder neue Anregungen suchen, dann melden Sie sich doch einfach an und überraschen zu Ostern ihre Liebsten mit einem tollen Menü oder einer schönen kreativen Geschenk-Idee im Osterkörbchen. Mit viel Spaß am Thermomix, vielen wertvollen Tipps & Tricks und vor allem auch mit gutem Essen & Trinken werden wir einen schönen und bunten Abend haben.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Bei uns ist jeder herzlich willkommen! Die Lebensmittel Kosten betragen zwischen 10 und 15 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob

sie einen Thermomix TM 6, TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher, Spülbürste wenn vorhanden Thermomix

**Yvonne Bosch**

**Dienstag, 24. März 2020, 18.00 Uhr**

Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche

Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 30504

### Neus aus der Low Carb Küche mit dem Thermomix

Kohlehydratarme Ernährung ist nicht nur IN! Sie ist eine der gesündesten Ernährungsformen. Es geht um eine Kohlehydrat-reduzierte und genussvolle Ernährung mit viel Gemüse und einem ausreichenden Anteil an pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Wir werden leckere Gerichte zubereiten, die sich auch für eine Abendmahlzeit eignen. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Bei uns ist jeder herzlich willkommen! Die Lebensmittel Kosten betragen zwischen 10 und 15 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob sie einen Thermomix TM 6, TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher, Spülbürste wenn vorhanden Thermomix

**Yvonne Bosch**

**Donnerstag, 23. Juli 2020, 18.00 Uhr**

Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche

Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 30505

### „Wein-Exkursion ins Neckartal“

...“ wenn das Gute liegt so nah!“

Dies könnte ein Leitgedanke sein, wenn die VHS eine Wein-Exkursion ins nahe gelegene Neckartal zwischen Esslingen und Untertürkheim durchführt. Der Kontrast zwischen den Industriegebieten im Talgrund des Neckars und den Rebflächen an seinen nach Süden ausgerichteten Steilhängen könnte kaum größer sein. Deshalb bietet dieser Flussabschnitt lehrreichen Gesprächsstoff genug: Von den Anfängen der Industrialisierung über die Geschichte des Weinbaus entlang des Neckars bis zu den Mühen der Winzer in den Steillagen und den großartigen Weinen, die sie diesen Steillagen abtrotzen. Einige dieser Gewächse gibt es im Verlauf dieser Halbtages-Exkursion zu verkosten.

Unter Führung unseres Wein-Seminarleiters Hannes Rehm erkunden wir diese Landschaft zu Fuß. Gemeinsamer Start- und Schlusspunkt ist der Bahnhof Kirchheim/Teck, von wo wir mit der S-Bahn in Richtung Esslingen fahren. Die Wanderung durch Weinberge auf überwiegend asphaltierten Wegen und über malerische Treppen und Hohlwege dauert ca. 2 Stunden. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden dringend empfohlen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.

(Die Interessensbekundung auf einer Teilnehmerliste eines vorherigen Weinseminars gilt nicht als Anmeldung!)

**Samstag, 4. April 2020**

Treffpunkt: pünktlich 14.15 Uhr Bahnhof Kirchheim/Teck  
Rückkehr ca. 20 Uhr

Gebühr: Teilnehmergebühr 17,00 € zzgl. ca. 45,00 € bis 55,00 € pro Person für Fahrt, Wanderung, Vesper und Wein.

(Der genaue Tourenverlauf und die exakten Kosten werden nach der Anmeldung mitgeteilt).

## Gesundheit

### Gymnastik / Bewegung

#### Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

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

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

## Nr. 30101

## Nr. 30102

### Yoga als ein Weg

#### - für Anfänger und Fortgeschrittene -

Tanken Sie Ihre Ressourcen durch Yoga wieder neu auf!  
Verspannung lösen - Stress abbauen - zur Ruhe finden.

Bei den Asanas (Körperübungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert und es kommt zu einer verbesserten Körperhaltung und inneren Ruhe. Weitere Übungen wie Pranayama (Atemübungen) und Yoga-Nidra (Tiefentspannung) verhelfen dazu, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Durch diesen ganzheitlichen Ansatz werden neue Lebenskräfte geweckt und der Alltag kann ruhiger und gelassener gestaltet werden - Yoga als ein Weg!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und warme Socken.

**Traute Surborg-Kunstleben, anerck. Hatha-Yoga-Lehrerin**

**Montag, 17. Februar 2020**

**19.45 Uhr - 21.30 Uhr , 10 Abende**

Bürgersaal im Rathaus

Gebühr: 76,00 € ( bei 8 TN )

Anschlusskurs:

**Montag, 18. Mai 2020**

**19.45 Uhr - 21.30 Uhr, 8 Abende**

Bürgersaal im Rathaus

Gebühr: 60,80 € ( bei 8 TN )

## Nr. 30201

### Tae Bo

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit

Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

**Michaela Friedrich**

**Montag, 10. Februar 2020, 20.00 Uhr – 20.45 Uhr**

**16 Abende**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 59,00 €

## Nr. 30103

### TAI CHI CHUAN

Eine traditionelle chinesische Übungsform, welche auf der Philosophie des TAO, dem YIN und dem YANG beruht. YIN steht für weiblich weich, Erde, Speicher-organe, YANG für männlich hart, Himmel, Hohlorgane.

Es enthält Symbole und Mythen. Seine äußeren Formen sind fließende, harmonische Bewegungen, inspiriert von der Natur und der Tierwelt, Meditationsübungen und Kampfkunsttechniken. Es hat drei Hauptaspekte: Gesundheit, Meditation und Selbst-verteidigung. Tai Chi ist eine Disziplin, die uns mehr Energie gibt, als wir verbrauchen und bewirkt, dass wir uns nach einer Runde Tai Chi entspannt und doch gestärkt fühlen. Präzise ausgeführte Stellungen öffnen und beseitigen Blockaden in den Energiekanälen, die sanften und langsamen Bewegungen dehnen die Energiekanäle und halten sie stark und elastisch. Die rhythmischen Bewegungen der Muskeln, der Wirbelsäule und der Gelenke pumpen Energie durch den ganzen Organismus. Jahrelanges kontinuierliches Üben ist notwendig, um all die Regeln der Körperhaltung und der Bewegung in den verschiedenen Positionen zu verinnerlichen. Es fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele und hat eine positive Auswirkung auf alle Lebensbereiche.

**Brigitte Adler, geprüfte Tai-Chi-Lehrerin**

**Dienstags, 11. Februar 2020, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr**

**16 Vormittage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 102,50 € ( bei 5 TN )

## Nr. 30104

## Nr. 30105

### Faszien-Yoga

Faszien-Yoga (Yin-Yoga) ist besonders schonend und sanft, die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur etwas länger gehalten, wodurch das Training nicht nur sehr meditativ wird, sondern auch die Wirkung enorm ist: denn es ist Faszientraining vom Feinsten. Das Bindegewebe erfährt eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt.

Unterstützt werden einige Yoga-Positionen durch spezielle Selbstmassagen mit der „Blackroll“ in Kombination mit Sequenzen zur Stressreduzierung und Entspannung.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Decke und evtl. Getränk.

**Karin Rieß, Übungsleiterin**

**Freitag, 14. Februar 2020, 8.00 Uhr – 9.00 Uhr**

**16 Vormittage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 70,50 €

**Freitag, 14. Februar 2020, 9.15 Uhr – 10.15 Uhr**

**16 Vormittage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 70,50 €

## Nr. 30203

### Seniorengymnastik

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

**Gabriela Hertfelder, Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin**

**Donnerstag, 13. Februar 2020, 8.15 Uhr – 9.15 Uhr**

**16 Vormittage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 51,50 €

## Nr. 30204

### Wirbelsäulengymnastik

Eine Stunde für Ihre Rückengesundheit! Es erwarten Sie:

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

**Gabriela Hertfelder, Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin**

**Donnerstag, 13. Februar 2020, 9.25 Uhr - 10.25 Uhr**

**16 Vormittage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 51,50 €

## Nr. 30205

### Pilates

### entspannt am Abend –fit in den Tag!

Auf effektive und doch sanfte Art trainieren wir alle Muskelbereiche des Körpers, auch Dehnung und Mobilisation kommen nicht zu kurz. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Körpermitte – die gesamte Rumpfmuskulatur inklusive Beckenboden wird stabilisiert und gekräftigt. Wir schulen unsere Wahrnehmung für eine gesunde Haltung, beugen Verspannungen vor oder lösen diese nach und nach auf.

Dabei orientieren wir uns an den 6 Pilates Prinzipien:

Kontrolle – Präzision – Konzentration – Atmung – Zentrierung und Bewegungsfluss.

Mit Pilates am Abend ein ganz neues Gefühl der Weichheit im ganzen Körper erleben und die positiven Auswirkungen noch mit in den nächsten Tag nehmen!

Keine Vorkenntnisse nötig, jeder ist mit oder ohne Pilates-Erfahrung willkommen!

**Jessica Christmann**

**DTB-Pilates Kursleiterin, DTB Pilates Trainerin**

**Montag, 10. Februar 2020, 18.45 Uhr – 19.45 Uhr**

**16 Abende**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 77,00 €

# Semester 1/2020

**vhs**  
**uhingen**

**Volkshochschule  
Uhingen e. V.**

**Leiterin:** Martina Veith

**Geschäftsstelle:**

Rathaus  
Kirchstraße 2, 73066 Uhingen  
Telefon: (07161) 93 80-121  
Telefax: (07161) 93 80-109 oder -199  
e-Mail: [martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de)  
Internet: [www.uhingen.de](http://www.uhingen.de)

**Geschäftszeiten:**

Montag bis Donnerstag	9.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch	14.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag	14.00 bis 16.00 Uhr

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

Sie erhalten **keine** schriftliche An-  
meldebestätigung.

Eine **Nachricht** erhalten Sie nur,  
wenn

- Sie auf der Warteliste stehen
- Ihr Kurs ausfällt oder bei Termin-  
änderung

**Bitte beachten Sie die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen!**

## GESELLSCHAFT UND LEBEN

*Kultur macht stark“*

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

### Staatstheater Stuttgart-Abonnement 2020/21

**3 Opernabende und 1 Ballettabend**

Der Kategorie-Preis beinhaltet die Busfahrt ab Uhingen und die Eintrittskarte für vier Veranstaltungen.

**Kategorie 1 = 362,00 Euro**

**Kategorie 2 = 318,00 Euro**

**Kategorie 3 = 270,00 Euro**

**Kategorie 4 = 228,00 Euro**

**Preisangaben ohne Gewähr.**

Das Staatstheater und das Busunternehmen konnten bei Drucklegung noch keine genauen Angaben machen.

Bis im März sollten Sie sich für die Kategorie und den Platz entscheiden. Leider können wir immer erst im Juni die Termine und Titel der vier Inszenierungen nennen, welche in der Spielzeit 2020/2021 dazu gehören.

Die Veranstaltungen sind in der Regel am Wochenende (Freitag, Samstag oder Sonntag) oder an Feiertagen.

Sie werden ca. 3- 4 Wochen vor der Veranstaltung nochmals angeschrieben und erfahren die genauen Abfahrts- und Spielzeiten mit einer kurzen Info zur Handlung.

Für Voranmeldungen und weitere Auskünfte stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

## Einzelveranstaltungen

Eine Veranstaltung in Kooperation mit

# agenda 21

visionen für Generationen

Nr. 201078

### SOLARSPAZIERGANG IN ROTTENBURG-OBERNDORF

für Technik-Interessierte, für Häusle-Bauer und -Renovierer

Klimaschutz ist in aller Munde. Die UN hat 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung formuliert, z. B. das Ziel 13 "Maßnahmen zum Klimaschutz". Wie kann dieses Ziel umgesetzt werden? Welche Maßnahmen sind geeignet und was kann jeder Einzelne tun? Diesen Fragen gehen wir auf die Spur. Wir treffen uns am Rathaus Uhingen und fahren mit dem Reisebus nach Rottenburg-Oberndorf. Um 9:00 Uhr startet dort der Solarspaziergang. Es erwartet uns eine Führung durch das Solardorf. Zu den Themen Solarwärme, Solarstrom, Heizen mit



Sonne & Holz, Wärmepumpe und Wärmerückgewinnung besichtigen wir ca. 30 verschiedene Projekte und erhalten Informationen zu Technik, Planung, Montage und aktuellen Förderprogrammen. Abschließend besuchen wir das Sonnenzentrum, das zu 80 Prozent solar beheizt wird. Unter anderem finden wir dort eine Ausstellung rund um die oben genannten Themen. In der hauseigenen Sonne - die feurige Gastronomie - besteht im Anschluss an den Spaziergang die Möglichkeit ein Mittagessen (nicht in der Gebühr enthalten) aus frischen Zutaten der Region einzunehmen. Die Rückfahrt ist gegen 14:00 Uhr geplant.

Bitte beachten:

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte denken Sie an der Witterung angepasste Kleidung.

Anmeldeschluss: 07.02.2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Martina Bartos, Agenda 21 Arbeitskreis: „Umwelt, Energie und Verkehr“

<b>Zeit:</b>	<b>Samstag, 15.02.2020,</b> 07:30 – ca. 15:30 Uhr
<b>Abfahrt:</b>	Rathaus Uhingen
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 25
<b>Kosten:</b>	25.00 € für Busfahrt und Führung

Bitte beachten:

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

Nr. 201077

### BAUSTELLENBESICHTIGUNG-FILSTALBRÜCKE



[http://www.bahnprojekt-stuttgart-ulm.de/uploads/\\_processed\\_/9/2/csm\\_20190821-Filstalbruecke\\_92d74177d2.jpg](http://www.bahnprojekt-stuttgart-ulm.de/uploads/_processed_/9/2/csm_20190821-Filstalbruecke_92d74177d2.jpg)

Nur sieben Sekunden braucht später der ICE über die Filstalbrücke. 485 Meter in 85 Meter Höhe werden dann überquert. Die Führung führt Sie mit dem Bus von Wiesensteig aus erst zum Fuß der Filstalbrücke und dann in luftige Höhe bis an das Widerlager und das Portal Buch des von Aichelberg kommenden Boßlertunnels. (Derzeit keine Besichtigung des Tunnels) Hier gehen Hoch- und Tiefbau Hand in Hand.

Schwingen Sie sich freitags um 14 Uhr in luftige Höhe. Der Bus mit Guide bringt Sie an die verschiedenen Punkte auf der Baustelle.

Die Gruppengröße beträgt maximal 15 Personen.  
Mindestalter 14 Jahre.

#### Ablauf

- Einführung und Präsentation des Planfeststellungsabschnitts PFA 2.2 Alaufstieg im Lean-Raum.  
Der Lean-Raum befindet sich im ersten Stock des alten Schulgebäudes, Eingang rechts im Hinterhof.
- Ausstattung mit persönlicher Schutzausrüstung
- Aufnahme in den am Gebäude wartenden Baustellenbus; die Fahrt wird im Auftrag von Bahnprojekt Stuttgart–Ulm e.V. übernommen durch die Firma Omnibus Fischer
- Transfer zur und Begehung der Baufläche Filstalbrücke
- Rückfahrt zum Lean-Raum

#### Bitte beachten:

- Das Tragen von Sicherheitshelm, Warnweste und Sicherheitsstiefel (wird vor Ort ausgegeben) sowie die Unterzeichnung der Haftungsvereinbarung und Sicherheitshinweise sind Voraussetzungen für die Teilnahme an der Baustellenfahrt
- Wir weisen darauf hin, dass es in den Wintermonaten (Oktober bis März) zu witterungsbedingten Sichteinschränkungen kommen kann. Bitte achten Sie zudem auf das Wetter zugeschnittene Kleidung. Gerade die Sicherheitsstiefel werden in den Wintermonaten sehr kalt. Bringen Sie daher ggf. Extra-Socken und Stirnband oder Ähnliches mit.
- Die Teilnahme am Baustellenbesuch setzt ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Personen, die z.B. auf Gehhilfen angewiesen sind, können leider nicht teilnehmen. Im Interesse der Sicherheit unserer Besucher müssen wir uns vorbehalten, angemeldete Personen, deren körperliche Eignung nicht den Anforderungen entspricht, von Teilen der Veranstaltung auszuschließen.

#### Fotografieren und Filmen

- Fotografieren und Filmen ist nur für private Zwecke erlaubt. Eine Veröffentlichung von Bildern auf sozialen Netzwerken zu kommerziellen Zwecken ist ohne schriftliche Zustimmung des Besucherdienstes nicht gestattet.
- Der Besucherguide führt Sie an geeignete Stellen, an denen Aufnahmen gemacht werden können.
- Dauerfilmaufnahmen von Führungen sind untersagt. Das Fotografieren und Filmen von Typenschildern und ähnlichen technischen Details ist untersagt.

**Anmeldeschluss: 27.01.2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!**

<b>Zeit:</b>	<b>Freitag, 28.02.2020,</b> 14:00 - 17:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	ARGE EÜ Filstal, Helfensteinstr. 5-7, 73349 Wiesensteig, Parkplätze sind vorhanden
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Teilnehmerzahl:</b>	10 - 15
<b>Kosten:</b>	22.00 €

Nr. 201076

## BAUSTELLENBESICHTIGUNG TUNNEL BAD CANNSTATT



[http://www.bahnprojekt-stuttgart-ulm.de/uploads/processed/e/d/csm\\_20140321\\_PFA-1-5\\_ZA-Nord\\_P3210877\\_b96713be6f.jpg](http://www.bahnprojekt-stuttgart-ulm.de/uploads/processed/e/d/csm_20140321_PFA-1-5_ZA-Nord_P3210877_b96713be6f.jpg)

Rein in den Tunnel, raus aus dem Tunnel und wieder rein in den Tunnel. Das erleben Sie nur bei einer Führung im Tunnel Bad Cannstatt. Einstieg über einen Zwischenangriff. Knapp 500 Meter durch die Tunnelröhre bis zum nächsten Zwischenangriff. Tageslicht und dann in die Vortriebsröhre unterhalb des Rosensteinparks. Platz- oder Höhenangst dürfen Sie nicht haben, denn mit dem Baustellenaufzug fahren Sie in die Tiefe und direkt in den Zugangsschacht.

- Wie funktioniert der Vortrieb?
- Was macht die Kampfmittelsondierung?
- Wie wird die Innenschale gebaut?
- Das und viele weitere Fragen zum Bauen unter Stuttgart werden hier beantwortet.

Teilnehmen können maximal 8 Personen, der Startschuss fällt in der Regel um 17:00 Uhr. Bei verspäteter Ankunft besteht leider kein Anspruch mehr auf die Teilnahme. Mindestalter 14 Jahre. Dauer ca. 3 Stunden.

Die Tour setzt ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Platz- und Höhenangst sollten ausgeschlossen sein. Gehhilfen sind auf der Baustelle nicht gestattet. Haustiere auch nicht.

#### Ablauf:

- Einführung/ Überblick zur Baumaßnahme Tunnel Bad Cannstatt im Präsentationsraum
- Ausgabe von persönlicher Schutzausrüstung (Bauhelm, Sicherheitsstiefel, Warnweste, eventuell Selbstretter)
- Einfahrt mit Baustellenaufzug in den Zugangsschacht und Besichtigung einer ausgewählten Tunnelröhre.

Bitte achten Sie darauf, schmutzunempfindliche und baustellentaugliche Kleidung zu tragen. Zudem bitten wir Sie zu beachten, dass es in den kalten Monaten in den Stiefeln sehr kalt werden kann. Bitte achten Sie auf entsprechende Kleidung und eventuelle Extra-Socken.

#### Fotografieren und Filmen

- Fotografieren und Filmen ist nur für private Zwecke erlaubt. Eine Veröffentlichung von Bildern auf sozialen Netzwerken zu kommerziellen Zwecken ist ohne schriftliche Zustimmung des Besucherdienstes nicht gestattet.
- Der Besucherguide führt Sie an geeignete Stellen, an denen Aufnahmen gemacht werden können.
- Dauerfilmaufnahmen von Führungen sind untersagt. Das Fotografieren und Filmen von Typenschildern und

➤ ähnlichen technischen Details ist untersagt.

Anmeldeschluss: 20.02.2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

<b>Zeit:</b>	<b>Dienstag, 24.03.2020,</b> 17:00 - 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Treffpunkt. vor den DB-Bürocontainern im Inneren Nordbahnhof (Plan bei Anmeldung)
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Teilnehmerzahl:</b>	6 - 8
<b>Kosten:</b>	27.00 €

**Nr. 201071**

### VON MÜHLEN, SCHANKWIRTSCHAFTEN UND BAUERNHÄUSERN

Einführung in den historischen Stadtrundgang

- Wo verlief der Mühlkanal?
- Wie viele Mühlen gab es in Uhingen?
- Was war das älteste Wirtshaus?

Diesen und vielen anderen Fragen werden wir bei einer abwechslungsreichen Führung nachgehen. Seit 2019 gibt es einen neuen stadthistorischen Rundgang durch Uhingen mit Informationstafeln an zahlreichen historischen Orten in der Stadt und einem Begleitheft dazu.



Carola Eberhard, Stadtarchivarin Uhingen

<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch, 22.04.2020,</b> 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Rathaus Uhingen
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Kosten:</b>	Gebührenfrei! Kleine Spende willkommen!

**Nr.**

### BETRIEBSBESICHTIGUNG FA. STIHL, WAIBLINGEN

-in Zusammenarbeit mit den VHS'en Ebersbach und Uhingen

**Für die Gruppe ist folgendes vorgesehen:**

- STIHL Informationsfilm u. Sicherheitsunterweisung
- Besichtigung der Werke STIHL 1 und 2
- Mittagessen in der Kantine
- Besichtigung des STIHL Museums
- Produktpräsentation
- Besichtigung des STIHL Ausstellungsraums



**Bitte beachten!**

Das Mindestalter für Werksbesucher beträgt 14 Jahre. Festes Schuhwerk ist dringend erforderlich. Eine Werksführung ohne geschlossene Schuhe ist nicht möglich. Der Rundgang durch das Werk 2 ist gut 4 km lang. Diese Strecke ist zu Fuß zurückzulegen.

Bei der Anmeldung werden Ihnen die weiteren Sicherheitshinweise für Werksbesucher ausgehändigt.

Anmeldeschluss: 10. April 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

<b>Zeit:</b>	<b>Mittwoch, 29. 04. 2020</b>
<b>Abfahrt:</b>	07:45 Uhr - Uhingen, Rathau 07:55 Uhr - Schlierbach, Kirche 08:10 Uhr - Ebersbach, Bahnhof
<b>Kosten:</b>	25.00 € (incl. Mittagessen)

Anmeldungen nur bei VHS Schlierbach: Telefon 07021/97006-13 oder E-Mail: s.deuschle@schlierbach.de

**Nr. 201084**

### TRÄUMEREIEN AUF DER STUTTGARTER GÄNSEHEIDE

**Ausblicke, schöne Villen und Künstlerkolonie**

-in Zusammenarbeit mit der VHS Eisingen

Verwünschte Villen, verträumte Wege und Aussichtspunkte: Die Gänseheide 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 die 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 eingeladen in der Unternehmensberatung "Freiburger Akademie" in einer schmucken Villa in der Hackländerstraße zu Kaffee & Kuchen.

Anmeldeschluss: 23.04.2019, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

<b>Zeit:</b>	<b>Samstag, 09.05.2020,</b> ca. 14:30 - 21:00 Uhr
<i>Aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu geringen Änderungen der Abfahrtszeiten kommen. Sie werden schriftlich informiert.</i>	
<b>Ort:</b>	Treffpunkt: Bahnhof Uhingen, Gleis 2
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max.10
<b>Kosten:</b>	28.00 € incl. Gruppenticket Bahn, Führung, Reisebegleitung, Kaffee und Kuchen.

Nr. 201081

**LANDESGARTENSCHAU ÜBERLINGEN 2020  
MIT STADTSPAZIERGANG**

-in Zusammenarbeit mit der VHS Schlierbach

Nach der Ankunft mit dem Reisebus in Überlingen erwartet uns ein kompakter Stadtpaziergang. Die Strecke ist barrierefrei mit leichter Steigung und ca. 0,9 km lang. Bei dem lockeren, mit launigen Geschichten gewürzten Spaziergang durch das Herz von Überlingen lernen Sie sowohl die einstige wehrhafte Reichsstadt mit ihren romantischen Gassen und prächtigen Gebäuden als auch die heutige Tourimusdestination kennen.  
Bild: [https://www.hirthe-gmbh.de/s/cc\\_images/cache\\_52771518.jpg?t=1572432575](https://www.hirthe-gmbh.de/s/cc_images/cache_52771518.jpg?t=1572432575)



Danach haben Sie Zeit um die Landesgartenschau zu erkunden.

Überlingen feiert vom April bis Oktober 2020 ein sommerlanges Gartenfest: Die erste Landesgartenschau am Bodensee. Die Gartenstadt Überlingen wird noch attraktiver, frei nach dem Motto der Landesgartenschau: Erfrischend – Grenzenlos – Gartenreich. Für Abwechslung, Inspiration und Unterhaltung sorgt täglich ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm mit rund 3000 einzelnen Events, die alle im Eintrittspreis inbegriffen sind. Die Highlights sind: Begehbare Schwimmende Gärten, eine Seebühne, ein Kirchenschiff, eine Open-Air-Bibliothek, 3000 qm Wechselflor, alle 14 Tage eine neue Blumenschau, eine eigene Schiffsanlegestelle am Bodensee und eine direkte Gartenlinie übers Wasser zur Insel Mainau. Rückfahrt ist um 17.00 Uhr.



Anmeldeschluss: 10.06.2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Zeit:** Freitag, 26.06.2020, 08:00 – ca. 20:00 Uhr  
**Abfahrt:** 08:00 Rathaus Uhingen  
 08:10 Kirche Schlierbach  
**Teilnehmerzahl:** 25 - 50  
**Kosten:** 48.00 € incl. Busfahrt, Eintritt, Stadtführung, Trinkgelder und Reisebegleitung.

**Theaterfahrt nach Stuttgart in die Komödie im Marquardt  
KOMÖDIE KOMPLEXE VÄTER  
RENÉ HEINERSDORFF**

-in Zusammenarbeit mit den VHS'en im Landkreis Göppingen

Jochen Busse und Hugo Egon Balder auf einer Bühne! Gemeinsam sind die beiden „komplexe Väter“ – Eltern, die gerne über ihre erwachsenen Kinder sprechen, aber nur selten mit ihnen. Erfolgsautor René Heinersdorff gelingt mit diesem Stück eine wunderbare Konversationskomödie mit Tiefgang und Humor.



Um endlich den neuen Freund ihrer Tochter Nadine kennen zu lernen, organisiert Ute ein Familientreffen. Dazu lädt sie auch Erik ein, den leiblichen Vater von Nadine. Utes Lebensgefährte Anton ist fassungslos. War er es doch, der von Anfang an die Rolle des Vaters für Nadine übernommen hat! Und von Erik hält er sowieso nichts. Doch als Nadines Freund Björn endlich auftaucht, schließen die beiden Streithähne Waffenstillstand. Denn Björn ist gute 25 Jahre älter als „ihre“ Tochter, und das finden die beiden gar nicht komisch. Freuen Sie sich auf ein wahres Pointen-Feuerwerk!

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.

Anmeldeschluss: 28. April 2020

**Zeit:** Donnerstag, 28.05.2020,  
**Abfahrt:** 17:40 Uhingen  
**Kosten:** 34.00 € für Karte Preisgr. II und Busfahrt  
 38.00 € für Karte Preisgr. I und Busfahrt

Anmeldung nur bei der VHS Süßen unter Tel. 07162 96 16 25 oder [vhs@suessen.de](mailto:vhs@suessen.de)

Zustiege auch 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.

**PANORAMAKONZERT****AUF DEM STUTTGARTER FERNSEHTURM  
MIT DEN STUTTGARTER SALONIKER**

-in Zusammenarbeit mit der VHS Schlierbach

Patrik Siben, der Kapellmeister der STUTTGARTER SALONIKER spielt mit der Formation SALONIKER STRING AND SWING ORCHESTRA aufregenden Traditional Jazz (Ragtime, Blues, Swing & Latin) und berichtet „live, unplugged und in Farbe“ von den Vorläufermedien des Fernsehens, von der Erfindung der Schellackplatte, von Radio, Stummfilm, Tonfilm und Kino im bahnbrechenden Agfa-Color-Verfahren. Als Höhepunkt der Veranstaltung präsentiert er Musik von Erwin Lehn und dem Südfunk-Tanzorchester des Süddeutschen Rundfunks (SDR) aus den 19Fünzigern und damit aus der Bauzeit des Stuttgarter Fernsehturms.



Das Paket beinhaltet: Die Auf- und Abfahrt mit dem Fahrstuhl, Besuch der Plattform, den Besuch des Konzertes im Theatergeschoß mit rundum-Sicht oben auf dem Fernsehturm, ein Begrüßungsgetränk (Sekt und Häppchen) und die Möglichkeit im Turm-Café einzukehren oder im Restaurant Abend zu essen. (Bitte bei der Anmeldung mit angeben).

18.00 Uhr Einlass und Konzertbeginn  
19.00 Uhr Ende des Konzerts

Anschließend ist ein Verweilen auf dem Turm, ein Besuch der Aussichtsplattform, Einkehren im Turmcafé oder Abendessen im Restaurant möglich.

Fahrgemeinschaft (Gruppenticket Bahn) ab Bahnhof Ebersbach bzw. Uhingen (Abfahrtszeiten werden bei Anmeldung bekannt gegeben) oder eigene Anreise (bitte bei der Anmeldung angeben!)

Anmeldungen nur bei VHS Schlierbach: Telefon 07021/97006-13 oder E-Mail: s.deuschle@schlierbach.de

**Anmeldeschluss: 22. Juni 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich.**

**Zeit:** **Sonntag, 05. 07.2020,**  
**Treffpunkt:** **17:00 Uhr** am Eingang des Fernsehturmes, danach Auffahrt  
**Teilnehmerzahl:** max. 30  
**Kosten:** 45.00 € (zzgl. Fahrkarte)

**Ein Hauch von Italien –  
MITTEN IN STUTTGART**

mit **Bernd Möbs** unterwegs im verwunschenen Park auf der Karlshöhe mit Abschluss im Lapidarium

-in Zusammenarbeit mit den VHS'sen Ebersbach und Schlierbach

Der Park auf der Stuttgarter Karlshöhe hat viel zu bieten: verschlungene Wege, ein verstecktes „Schweizerhaus“, einen ehemaligen Steinbruch, eine gusseiserne Brücke, die 511baute der Fabrikant eine pompöse Villa, von der nur noch der verwunschene Athene-Brunnen zeugt. Die Villa Gemmingen zeigt sich noch in ihrer ganzen Pracht, und im Park der Villa Ostertag-Siegle verbirgt sich das Lapidarium, ein Freilichtmuseum der Stuttgarter Stadtgeschichte inmitten ein einem Garten, inspiriert von der italienischen Renaissance. Auch römische Antiken finden sich an diesem verträumten Ort. Wir machen einen Rundgang über die Karlshöhe und besichtigen ebenfalls das Lapidarium.

**Zeit:** **Samstag, 11. 07.2020,**  
**Treffpunkt:** 12:30 Uhr Bahnhof Uhingen  
12:45 Uhr Bahnhof Ebersbach bei Fahrgemeinschaft- bitte bei Anmeldung angeben.  
**Treffpunkt:** 14:00 bei eigener Anreise: Ausgang S-Bahnhaltestelle Feuersee, Rotebühlstraße/Silberburgstraße, vor Metzger „Kübler“  
**Kosten:** 19.00 € (zzgl. Fahrkarte)

Anmeldungen nur bei VHS Schlierbach: Telefon 07021/97006-13 oder E-Mail: s.deuschle@schlierbach.de

**Vorträge / Seminare / Workshops**

**Nr. 201053**

**ReFASB  
DIE FORMEL FÜR NACHHALTIGE GESUNDHEIT****Gesundheitsvortrag**

Adipositas, Burn-out, Depressionen, Schlafstörungen, Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates: Die Steigerungsraten dieser Erkrankungen sind allesamt auf die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen in unseren Industrieländern zurückzuführen.

Die ReFASB-Formel ist ein Therapiekonzept, welches eine nachhaltige Behandlung dieser modernen Volkskrankheiten ermöglichen. Die Lebensqualität und -freude steigen dadurch spürbar an. Vorbeugend eingesetzt kann ReFASB die junge Generation vor größeren Beschwerden bewahren. Allergien, Verhaltens- und Lernbeschwerden werden merklich reduziert.

Die Erfolgsformel beinhaltet ein vollwertiges fettstoffwechselaktivierendes Ernährungskonzept, moderate Bewegung, allgemeine Stabilität in den Bereichen Bewegungsapparat + Immunsystem + Verdauungstrakt + Herz-Kreislauf-System + Psyche. Vervollständigt wir die Formel mit der Regeneration von geschädigten Zellen durch die Homöopathie.

Jürgen Malchers, Heilpraktiker, Birenbach

**Zeit:** **Dienstag, 10.03.2020,**  
19:00 – ca. 20:30 Uhr

**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 7.00 € bei Voranmeldung  
9.00 € Abendkasse

**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 10  
**Kosten:** 14.00 €

**Nr. 201070**

**WEINSEMINAR  
ROTWEINREISE DURCH EUROPA**

In der "Alten Welt", wie Europa in der Weingeografie auch genannt wird, spielen Rotweine als Kulturgut seit Jahrtausenden eine herausragende Rolle.

Die Rotweine aus den Mittelmeerländern Spanien, Frankreich, Italien und Griechenland sind die "Klassiker" schlechthin, aber auch Deutschland und Österreich brauchen sich in puncto Farbintensität, Geschmacksfülle und Fruchtaromatik ihrer Rotweine nicht zu verstecken.



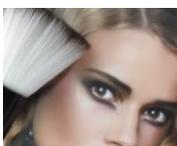
**Hannes Rehm**, langjähriger Seminarleiter, Weinliebhaber und Verkostungsexperte, nimmt Sie mit auf eine spannende, informative und unterhaltsame Reise durch Europas beste Weinregionen und lässt Sie die unterschiedlichen Charaktere der roten Gewächse riechen und schmecken.

**Zeit:** **Freitag, 13.03.2020,**  
20:00 Uhr bis ca. 22:15 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** 14 - 21  
**Kosten:** 34.00 € incl. Weine,  
Mineralwasser, Brot und  
Seminarunterlagen

**Nr. 201037**

**TYPGERECHTES MAKE UP LEICHT GEMACHT**

Lernen Sie sich von Ihrer schönsten Seite kennen. Jede Frau hat ihr individuelles Schönheitsmerkmal. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie es richtig betonen und so Ihre äußere Erscheinung optimieren und Ihre attraktive Ausstrahlung erhöhen können. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, z. B. Ihre Augen (trotz Schlupflieder) optimal zu schminken. Es wird gezeigt und geübt, wie Sie mit wenigen Schritten ein perfektes Make-up auftragen und sich somit typgerecht schminken.



Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Haar-Reif oder Spange und wenn vorhanden Pinselset und Make-up-Schwämmchen. Make-up wird gestellt.

Edeltraud Weber-Lorkowski,  
Farb-, Stil- und Make-up-Beraterin, Buchautorin

**Zeit:** **Dienstag, 24.03.2020,**  
19:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-

**Nr. 201087**

**ZECKEN- BORRELIOSE: SCHÜTZEN,  
ERKENNEN UND GANZHEITLICH BEHANDELN**

Vielen Menschen ist noch immer nicht bewusst, welche Risiken von einem Zeckenbiss ausgehen können und wie viele Menschen inzwischen an durch Zecken übertragenen Infektionskrankheiten ernsthaft erkrankt sind. Selbsthilfegruppen schätzen, dass über 1,5 Mio. Menschen in Deutschland bereits chronisch von Borreliose betroffen sind, mit einer jährlichen Rate an Akutfällen von ca. 300 bis 500 Tausend Neuerkrankter.



Dr. Armin Schwarzbach ist als Laborfacharzt mit der Spezialisierung auf Infektiologie in Augsburg tätig. Er arbeitet seit mehr als 20 Jahren im Bereich der Diagnostik von Borrelia burgdorferi und weiterer Koinfektionen. In diesem Zeitraum hat er mehr als 50.000 Patienten auf verschiedene zeckenübertragene Erkrankungen und Mischinfektionen getestet. ArminLabs führt Untersuchungen auf akute und chronische Infektionen, die durch Zecken übertragen werden können, durch.

Folgende Themen werden erläutert:  
Wie können wir uns schützen?  
Wie erkennen wir die Symptome?  
Wie und wo kann ich mich testen lassen?  
Wie verläuft die Behandlung?

Vortrag von Dr. Armin Schwarzbach, ArminLabs GmbH, Augsburg

**Zeit:** **Mittwoch, 29.04.2020,**  
**Einlass:** 18:30 Uhr  
**Beginn:** 19:00 Uhr bis ca.20:30 Uhr  
**Ort:** Uditorium, Ulmer Straße 7,  
2.Stock, Kleiner Saal  
**Teilnehmerzahl:** 10 - 60  
**Kosten:** **Eintritt frei**, Spende willkommen!  
**Tel. Anmeldung:** mit Name und Tel. Nr. erwünscht  
(zwecks Platzkontingent)

**Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Verein für Homöopathie und Lebenspflege Uhingen****Inhaltliche Auskünfte unter  
Tel. 07161/ 31 22 5 oder 31 73 6****Nr. 201091****„GESICHTER DER WELT“**Filmvortrag von Heinz Höfle, Uhingen  
-anschließend Jahreshauptversammlung.**Zeit:** **Dienstag, 11.02.2020,**  
19:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Kosten:** 5.00 € am Kursabend, frei für  
Mitglieder v. Homöopath. Verein,  
**Anmeldung nicht erforderlich****Nr. 201092****IRISDIAGNOSE  
PRÄVENTIVMEDIZIN AUS DEM AUGE**

Die Iridologie (Augendiagnose) stellt eines der besten Hilfsmittel zur Früherkennung von genetisch angelegten Schwachpunkten dar. Diese Konstitutionsdiagnostik umfasst die anlagebedingte, individuelle Ganzheit der Menschen. Sein Erscheinungs-, Funktions- und Leistungsgefüge und die Gesamtverfassung des Organismus kann so leicht erfasst und beurteilt werden. Der Vortrag stellt die Iridologie leicht verständlich vor und zeigt ihre Möglichkeiten, Chancen und Grenzen auf.

Vortrag von Claus Jahn, Heilpraktiker, Kirchheim/Teck

**Zeit:** **Montag, 16.03.2020,**  
19:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Kosten:** 5.00 € am Kursabend, frei für  
Mitglieder v. Homöopath. Verein,  
**Anmeldung nicht erforderlich!****Nr. 201093****HILFE DURCH ROLFINK (MUSKELTRAINING)**

Im Vortrag geht es um die Behandlung zur Verbesserung der Körperhaltung und der ihr zu Grunde liegenden seelischen Verfassung mit praktischen Beispielen.

Vortrag von Antje Klingmann, Heilpraktikerin, Kirchheim/Teck

**Zeit:** **Dienstag, 12.05.2020,**  
19:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Kosten:** 5.00 € am Kursabend, frei für  
Mitglieder v. Homöopath. Verein,  
**Anmeldung nicht erforderlich!****Nr. 201094****ORGANSPRACHE UND DAS WESEN UNSERER  
ORGANE**

Unsere Organe sind nicht nur Ansammlungen von Zellen, sondern geistig-seelische Gebilde, die sich für unser Dasein auf

diesem Planeten mit Strukturen und Funktionen füllen. Im Vortrag erhalten sie Antworten auf Fragen zum Wesen der Organe, die von aktuellen Erkenntnissen aus neuen Wissenschaftszweigen gestützt werden. Es kommt eine faszinierende Kommunikation im Körper zur Sprache und nicht zuletzt bieten die Texte und Bilder fühlbare Erfahrungen, die uns mit unserem tiefsten Inneren in Verbindung bringen. Freuen sie sich auf einen erfrischenden Vortrag, bei dem sich auch ihre Organe freuen werden.

Vortrag von Ewald Kliegel, Heilpraktiker, Stuttgart

**Zeit:** **Dienstag, 16.06.2020,**  
19:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Kosten:** 5.00 € am Kursabend, frei für  
Mitglieder v. Homöopath. Verein,  
**Anmeldung nicht erforderlich!****KUNST UND KULTUR***„Kultur macht stark“**In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.**Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.***Musikalische Bildung****Nr. 201066****LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE  
für etwas Fortgeschrittene.**

Abwechslungsreiche Repertoirearbeit in verschiedenen Stilen (z.B. Rock, Pop, Musical, Gospel, Folksong). Liedauswahl wird mit den Teilnehmern abgesprochen.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Praktische Inhalte:

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

Theoretische Inhalte:

- Tonarten, Akkorde, Akkordverbindungen

Bitte mitbringen: Gitarre

Michael Alföldy, Musiklehrer

**Zeit:** **ab Donnerstag, 13.02.2020,**  
17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule,  
Musiksaal  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 8  
**Kosten:** 50.00 €

**Nr. 201072**

**LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE für Fortgeschrittene.**

Abwechslungsreiche Repertoirearbeit in verschiedenen Stilen (z.B. Rock, Pop, Musical, Gospel, Folksong). Liedauswahl wird mit den Teilnehmern abgesprochen.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Praktische Inhalte:

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

Theoretische Inhalte:

- Tonarten, Akkorde, Akkordverbindungen

Bitte mitbringen: Gitarre

Michael Alföldy, Musiklehrer

**Zeit:** ab **Donnerstag, 13.02.2020,**  
18:15 - 19:15 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule,  
Musiksaal,  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 8  
**Kosten:** 50.00 €

**Kreativ**

**Muster** zu vielen Kreativkursen können in der **Vitrine** in der Stadtbücherei (EG/Brunnenstube) besichtigt werden.

Öffnungszeiten der Bücherei:

Montag geschlossen  
Dienstag 15:00 Uhr – 19:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 Uhr – 15:00 Uhr  
Donnerstag 15:00 Uhr – 19:00 Uhr  
Freitag geschlossen  
Samstag 09:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Nr. 201034**

**BULLET JOURNAL-KREATIVES ZEITMANAGEMENT**

Ein paar Dinge und Ideen notieren und schnell darauf zurückgreifen, da fängt die große Suche an!



Ein Notizbuch und Stifte genügen um Alltag, Job und Hobbys zu organisieren. Im "Bullet Journal" werden alle Termine übersichtlich und individuell nach den eigenen Bedürfnissen auch optisch ansprechend gestaltet. Mehr als ein Kalender - es ist ein Planer für jede Lebenslage, Projektmanager, Terminkoordinator, Ideen- und Gedankensammler in Einem und man kann jederzeit damit beginnen.

Materialkosten: ca. 7 bis 10 Euro, diese sind direkt im Kurs zu zahlen.

Bitte mitbringen: Fine Liner schwarz, Bleistift (wer mag auch Buntstifte) Lineal und Radiergummi.

Karin Eisele

**Zeit:** **Mittwoch, 19.02.2020,**  
18:30 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 10.00 €

**Nr. 201028**

**SILBERSCHMIEDEKURS AM SAMSTAG**

Unter Leitung einer Goldschmiedemeisterin erstellen Sie Ihre eigene Schmuck-Kreation aus Silber. Ob Ring, Halsschmuck, Ohrschmuck oder entscheiden Sie selbst. Durch sägen, feilen, biegen und löten entsteht dann Ihr Schmuckstück. Den letzten Schliff übernimmt die Goldschmiedin für Sie. Die Kosten für das Silber werden am Ende des Kurses direkt abgerechnet.



Muster

Materialkosten:

Für ein Schmuckstück werden mindestens ca. 5 -10 gr. Silber benötigt. Steine, Ketten und Verschlüsse stehen ebenfalls gegen Entgelt zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Gute Ideen fürs Schmuckstück, Arbeitskleidung, evtl. Haargummi bei langen Haaren und gute Laune. Getränke und was zum Knabbern stehen bereit.

Sylvia Beier, Goldschmiedemeisterin

**Zeit:** **Samstag, 07.03.2020,**  
13:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** bei Fr. Beier, Zeppelinstr. 10/9,  
Uhingen  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 39.00 € zzgl. Materialkosten

**Nr. 201029**

**SILBERSCHMIEDEKURS AM FREITAG**

Ausschreibung wie bei Kurs 201028

Sylvia Beier, Goldschmiedemeisterin



Muster

**Zeit:** **Freitag, 27.03.2020,**  
17:00 - 21:00 Uhr  
**Ort:** bei Fr. Beier, Zeppelinstr. 10/9,  
Uhingen  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 39.00 € zzgl. Materialkosten

Nr. 201039

**SILBERSCHMIEDEKURS AM SAMSTAG**

Ausschreibung wie bei Kurs 201028

Sylvia Beier, Goldschmiedemeisterin



Muster

**Zeit:** **Samstag, 16.05.2020,**  
10:00 – 14:00 Uhr

**Ort:** bei Fr. Beier, Zeppelinstr. 10/9,  
Uhingen

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** max. 6

**Kosten:** 39.00 € zzgl. Materialkosten

**GESUNDHEIT UND FITNESS****"VHS macht gesünder!"**

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

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

**Gymnastik/ Bewegung****Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen**

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

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

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein**

**Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

Nr. 201020

**RÜCKENFIT AM MORGEN**

Einen gesunden Rücken zu (er-)halten ist Ziel dieses Kurses: Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Rückenmuskulatur stehen an erster Stelle. Zusätzlich werden aber auch die Muskelgruppen gekräftigt, die Wirbelsäulen entlastende Bewegungen ermöglichen: Arme, Beine, Bauch und Brust. Ergänzt mit Tipps für den "Rücken-Alltag", sowie gemischt mit Musik und Abwechslung wird aus den Übungsstunden ein Rundum - Programm für die Gesundheit.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

Karin Rieß, Übungsleiter B, Sport in der Prävention

**Zeit:** **ab Montag, 10.02.2020,**  
10:30 - 11:30 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 44.00 €

Nr. 201014

**FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AM ABEND 1. KURS**

Ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit musikalischer Unterstützung sind Inhalte dieses Kurses. Nach einer Anregung des Herz-Kreislaufsystems wird die Muskulatur des Körpers zum Beispiel mit dem Pezziball, den Brasils oder dem Overball ganzheitlich gekräftigt und stabilisiert. Die Beweglichkeit wird hierbei zusätzlich mit Dehnübungen gefördert. Abgerundet wird die Stunde durch eine gemeinsame Entspannung."



Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

**Zeit:** **ab Montag, 10.02.2020,**  
17:45 - 18:45 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** 7 - 14

**Kosten:** 44.00 €

**Nr. 201015**  
**FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AM ABEND**  
**2. KURS**

Ausschreibung wie bei Kurs 201014

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin



**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 7 - 14  
**Kosten:** 44.00 €

**Nr. 201026** belegt  
**FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER AM ABEND**

Ausschreibung wie bei Kurs 201014

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin



**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 7 - 14  
**Kosten:** 44.00 €

**Nr. 201024**  
**WALKING MIT DEN GRÜNEN SCHWUNGRINGEN**

Die Schwungringe mit freilaufenden Kugeln erzeugen schon durch einfaches Hin- und Herschwingen Vibrationen mit Heil- und Vitalkraft. Werden die Ringe bewegt, stoßen die Kugeln mit einer Frequenz von 60 Hertz auf die Rillen und Spiralstege. Dies ist auf dem Handflächen als Vibration zu spüren. Beim Schwingen wird die Masse der Kugeln abwechselnd rhythmisch beschleunigt und entschleunigt, was die gewünschten Reize auf den Organismus auslöst.



Was bewirken die Schwungringe?  
 Die Muskulatur wird gestärkt, die Fettverbrennung gefördert, die Gelenke werden geschont und Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen gelöst. Außerdem aktivieren die Schwungringe das Lymphsystem und die Thymusdrüse, strafft das Bindegewebe und vieles mehr. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Trainer und Kinesiologen sind von den positiven Wirkungen begeistert.

Damit stellen sie ein ideales Trainingsgerät für Menschen jeden Alters dar, denen ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit am

Herzen liegen. Machen Sie mit und entdecken Sie für sich dieses neue Therapie- und Fitnessgerät aus Österreich.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung und Sportschuhe

Anita Kempl, Walking-Coach mit Schwungringen, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

**Zeit:** ab Dienstag, 11.02.2020, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Charlottensee  
**Dauer:** 8 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 7  
**Kosten:** 45.00 €

**Nr. 201019**  
**RÜCKENFIT AM ABEND**  
**FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben. Gezielte Muskelanspannung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Übungen zur Lockerung, Dehnung und Entspannung werden angeboten.



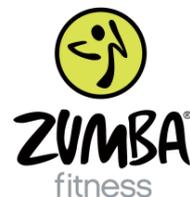
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Christine Leuschner, Sportlehrerin

**Zeit:** ab Dienstag, 11.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 7 - 13  
**Kosten:** 53.00 €

**Nr. 201027**  
**ZUMBA®MITTWOCHS**

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



Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melissa Trompler, Zumba® Instruktoren

**Zeit:** ab Mittwoch, 12.02.2020, 19:15 - 20:15 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 15 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 10 - 17  
**Kosten:** 61.00 €

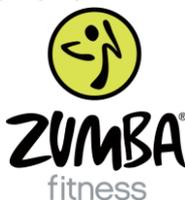
**Nr. 201074**

### ZUMBA®DONNERSTAGS

Kurs mit Vorkenntnissen.

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung.

Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.



Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melissa Trompler, Zumba® Instruktorin

**Zeit:** ab Donnerstag, 13.02.2020,  
19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Nassachtalschule,  
Nassachtalstr. 69  
**Dauer:** 15 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 11  
**Kosten:** 61.00 €

**Nr. 201033**

### FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Vielseitiges Ganzkörpertraining, teilweise unter Verwendung von Kleingeräten. Schwerpunkte sind Konditionsübungen und gemäßigtes Herz- Kreislauftraining. Inhalte: Zirkel-, Intervalltraining und Nordic Walking, sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Die Erhaltung einer Grundkondition, Schulung der Motorik und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und Hallensport- bzw. Walkingschuhe.

Ingeborg Bertrams-Scholt, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport (Schwäbischer Turnerbund STB)  
 Profile: Herz /Kreislauf , Haltung/Bewegung, Entspannung

**Zeit:** ab Donnerstag, 13.02.2020,  
20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 44.00 €

**Nr. 201075**

### ZUMBA®FREITAGS

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



Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melanie Fitzner, Zumba® Instruktorin

**Zeit:** ab Freitag, 14.02.2020,  
18:15 - 19:15 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 10 - 17  
**Kosten:** 53.00 €

**Nr. 201023**

### FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Erhaltung der Beweglichkeit, Kräftigung des Herz- und Kreislaufsystems, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungs-Gymnastik und Konditionstraining. Geeignet für Frauen ab 40 Jahren.



Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Rainer Stotz, Sportlehrer

**Zeit:** ab Freitag, 21.02.2020,  
14:00 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Holzhausen,  
Fichtenstraße  
**Dauer:** 18 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 15  
**Kosten:** 45.00 €

**Nr. 201025**

### WALKING UND ÜBUNGEN MIT DEN GRÜNEN SCHWUNGRINGEN

Was gibt es schöneres, als im Sommer gemeinsam abends in den Wald zu gehen und sich dabei noch sportlich zu betätigen? Na, Lust bekommen? Dann macht doch einfach mit! Wir treffen uns am Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel) und nach ein paar Aufwärmübungen laufen wir los. Jeder kann seine Geschwindigkeit laufen, denn zwischendrin halten wir immer mal wieder für ein paar Übungen mit den Schwungringen an, bei denen auch langsamere aufschließen können.

Termine: 22.06./29.06./06.07./13.07./20.07./27.07.20

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

**Zeit:** ab Montag, 22.06.2020,  
19:30 - 20:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Wanderparkplatz im  
Holzhäuser Wald (Haubuckel)  
**Dauer:** 6 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 7  
**Kosten:** 28.00 €

### Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

**Nr. 201099**

#### YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020,  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 6 - 9  
**Kosten:** 53.00 €

**Nr. 201100**

belegt

#### YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 201099

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020,  
10:00 - 11:00 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 6 - 9  
**Kosten:** 53.00 €

## Zusätzlich im Programm

**Nr. 201101**

#### YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 201099

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020,  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 6 - 9  
**Kosten:** 53.00 €

**Nr. 201021**

#### FASZIEN-YOGA

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist besonders schonend und sanft. Die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur etwas länger gehalten, wodurch die Wirkung vergrößert wird. Es ist Faszien Training vom Feinsten. Das Bindegewebe erfährt eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. Unterstützt werden die Trainingseinheiten durch Blackrolls (Selbstmassagerollen), grüne Vibrations-/Schwungringe sowie Sequenzen zur Stress Reduktion und Entspannung.

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

Karin Rieß, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020,  
09:00 - 10:00 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 44.00 €

**Nr. 201044**

#### YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene.

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



Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

**Zeit:** ab Dienstag, 11.02.2020,  
12:30 - 13:30 Uhr  
**Ort:** Physiopraxis Filstal,  
Bismarckstr. 11  
**Dauer:** 15 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 6 - 9  
**Kosten:** 75.00 €

# Neu im Programm

Nr. 201030

## YOGA KURS FÜR ANFÄNGER

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

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

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Mittwoch, 12.02.2020,**

18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 8

**Kosten:** 53.00 €

Nr. 201017

## VINYASA FLOW YOGA KURS AM VORMITTAG

Bei diesem Yoga-Stil werden traditionelle Körperstellungen (Asanas) zu dynamischen Bewegungsabläufen verknüpft, um das Energieniveau und die Vitalität zu erhöhen. Die so entstehenden Übungsreihen von verschiedenen aufeinander aufbauenden Haltungen variieren und beinhalten für den Übenden stets neue Herausforderungen.

Atem und Bewegung werden hier so verbunden, dass ein geschmeidiger und weicher Yoga-Stil entsteht, der durchaus kraftvoll sein kann. Durch fließende Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Vinyasa Flow Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden. Sie erlangen mehr Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden.

Der Kurs ist bestens geeignet für Interessierte mit geringen Yogakenntnissen.

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

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 14.02.2020,**

08:45 - 09:45 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte  
Holzhäuser Straße, über dem  
Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 13 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 57.00 €

Nr. 201022

## HATHA-YOGA KURS AM VORMITTAG

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit sich Gutes zu tun! Mit speziellen Körperhaltungen (ASANAS), Atemübungen (PRANAYAMAS), Entspannungsübungen und Meditation (DHYANA) bringen Sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden.

Durch Yoga erlangen Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

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

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 14.02.2020,**

10:00 - 11:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte  
Holzhäuser Straße, über dem  
Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 13 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 57.00 €

Nr. 201016

## YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 14.02.2020,**

19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte  
Holzhäuser Straße, über dem  
Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 53.00 €



**Nr. 201013**

**PILATES MIT VORKENNTNISSEN**

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



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

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

**Zeit:** ab Freitag, 14.02.2020, 17:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 53.00 €

**Nr. 201018**

**YOGA NIDRA**

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung, die es ermöglicht, auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene tief zu entspannen und doch gleichzeitig im Geist klar und wach zu bleiben. Mit dieser Entspannungstechnik werden tiefere Bewusstseinschichten erreicht und dadurch können Verspannungen gelöst und Blockaden abgebaut werden. Im Zustand von Yoga Nidra sind wir besonders offen für das innere Wissen, für Kreativität und Intuition und finden so einen größeren Zugang zum Bewusstsein! Yoga Nidra, auch Schlaf des Yogi genannt, wird in der Rückenlage ausgeführt und beinhaltet keine Körperübungen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Donnerstag, 12.03.2020, 11:15 - 12:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 8 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 30.00 €

**Alles im Wasser**

**Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen**

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

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

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

**Nr. 201085**

**LATEINAMERIKANISCHES TANZWORKOUT IM WASSER**

**Wassergymnastik wird zur Poolparty**

Lateinamerikanisches Tanzworkout vermischt Wassergymnastik mit den Choreografien des Tanzsports Zumba®. Durch den Wasserwiderstand lassen sich die Schritte jedoch nur halb so schnell ausführen. Das macht das Workout im Wasser zwar anstrengender als klassisches Zumba, doch als Lohn winkt ein enormer Kalorienverbrauch. Gleichzeitig ist es ein Ganzkörper-Workout für Beine, Rumpf, Arme und Po: Alle Körperteile werden beim lateinamerikanischen Wasser-Work-out miteinbezogen. Vor allem steht aber der Spaß im Vordergrund.

Alma Przywara, Zumba® Instructorin

**Zeit:** ab Dienstag, 14.01.2020, 18:00 - 18:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 10

**Kosten:** 33.00 €

**Nr. 201086**

**LATEINAMERIKANISCHES TANZWORKOUT IM WASSER**

Ausschreibung wie im Kurs Nr. 201085

Alma Przywara, Zumba® Instructorin

**Zeit:** ab Dienstag, 14.01.2020, 18:45 - 19:30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 10

**Kosten:** 33.00 €

**AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

**ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik**

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



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

**Nr. 201041****AQUA FITNESS FÜR SCHWANGERE**

vom 4. bis 9. Schwangerschaftsmonat.

Während der gesamten Schwangerschaft bietet das Wasser eine sanfte, angenehme und wirkungsvolle Trainingsumgebung. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers ermöglichen Ihnen das Erleben einer Schwerelosigkeit. Die Gelenke, Bandscheiben und die komplette Rumpfmuskulatur werden entlastet. Aqua-Jogging und gezielte Übungen, die im Wasser weniger anstrengend empfunden werden fördern die Ausdauer, kräftigen die Muskulatur und regen das Herz-Kreislauf-System an.

Mama und Baby werden dadurch besser mit Sauerstoff versorgt. Aquafitness begünstigt außerdem die Rückbildung nach der Geburt.

Dieser Kurs ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs, kann jedoch eine optimale Ergänzung darstellen.

Eine Absprache mit dem Frauenarzt, vor und während dem Kurs, ist empfohlen.

Chiara Deike, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Mittwoch, 15.01.2020,

am 11.03.2020 kein Kurs

17:45 - 18:30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt**Nr. 201005****AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND**

Chiara Deike, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Mittwoch, 15.01.2020,

am 11.03.2020 kein Kurs

18:45 - 19:30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt**Nr. 201006****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG**

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2020,

15:00 - 15:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt**Nr. 201007****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG**

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2020,

15:45 - 16:30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:**

40.00 € zzgl. Eintritt

**Nr. 201031****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2020,

17:00 - 17:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt**Nr. 201032****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2020,

18:00 - 18:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt

## Zusätzlich im Programm

**Nr. 201038****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2020,

18:45 - 19:30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt**Nr. 201062****AQUA FITNESS AM FREITAGMORGEN**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Freitag, 17.01.2020,

08:15 - 09:00 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt**Nr. 201063****AQUA FITNESS AM FREITAGMORGEN**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoria

**Zeit:** ab Freitag, 17.01.2020,

09:15 - 10:00 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen**Dauer:** 12 Termine**Teilnehmerzahl:** ab 7**Kosten:** 40.00 € zzgl. Eintritt



**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Die Kurse finden im Hallenbad parallel zum öffentlichen Badebetrieb statt. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf die Kurszeit im Wasser. Beim Umziehen und Duschen sollte eine Betreuungsperson dem Kind zur Seite stehen. Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten wassergewöhnt und motiviert sein, mit Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. „Frosch“ oder „Seepferdchen“).

Bitte beachten:

Die Eltern sollten bitte während des Kurses draußen warten. Es besteht die Möglichkeit beim umkleiden behilflich zu sein und dann wieder raus zu gehen. Sobald man die Duschen bzw. das Hallenbad betritt, sind Badekleidung und Badeschuhe erforderlich sowie die Zahlung des Eintrittes.

**Treffpunkt zur 1. Kursstunde:**

Eingangsbereich des Nichtschwimmerbeckens  
(Kinder mit Begleitpersonen) für erstmalige Informationen

**Nr. 201008** belegt

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl und Daniel Schilpp, Schwimmmeister

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2020,  
13:30 - 14:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 6  
**Kosten:** 53.00 € zzgl. Eintritt

**Nr. 201009** belegt

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl und Daniel Schilpp, Schwimmmeister

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2020,  
14:15 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 6  
**Kosten:** 53.00 € zzgl. Eintritt

**Nr. 201010** belegt

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl und Daniel Schilpp, Schwimmmeister

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2020,

15:00 - 15:45 Uhr  
Hallenbad Uhingen  
**Ort:**  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 6  
**Kosten:** 53.00 € zzgl. Eintritt

**Nr. 201011** belegt

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl und Daniel Schilpp, Schwimmmeister

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2020,  
15:45 - 16:30 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 6  
**Kosten:** 53.00 € zzgl. Eintritt

**Nr. 201012** belegt

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl und Daniel Schilpp, Schwimmmeister

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2020,  
16:30 - 17:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 6  
**Kosten:** 53.00 € zzgl. Eintritt

**Nr. 201035** belegt

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl und Daniel Schilpp, Schwimmmeister

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2020,  
17:15 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** 5 - 6  
**Kosten:** 53.00 € zzgl. Eintritt

## Kochkurse

### Hinweise für alle Kochkurse:

Die VHS ist Gast in der Schulküche.

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

### Nr. 192056

#### NEUES AUS DER THERMOMIXKÜCHE

Ihr braucht neue Ideen? Wir werden leckere Gerichte mit Gemüse, Fleisch und Fisch zubereiten. Wir passen uns der Jahreszeit an. Natürlich darf auch der süße Abschluss nicht fehlen. Lasst Euch überraschen!

Mit viel Spaß am Thermomix, vielen wertvollen Tipps & Tricks und vor allem auch mit gutem Essen & Trinken werden wir einen schönen und bunten Abend haben.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und welche, die den Thermomix kennen lernen wollen, geeignet. Bei uns ist jeder herzlich willkommen!

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob sie einen Thermomix TM 6, TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher, Spülbürste wenn vorhanden Thermomix (bei Buchung angeben).

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

Yvonne Bosch

<b>Zeit:</b>	<b>Donnerstag, 23.01.2020,</b> 18:30 - 21:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Straße 20
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 8
<b>Kosten:</b>	15.00 € zzgl. Lebensmittelkosten

### Nr. 192038

#### AB INS GLAS

Obst und Gemüse für längere Zeit haltbar machen, das konnte schon die Großmutter - altbewährt im **Weckglas**.

Die Grundkenntnisse und der Umgang mit den Weckgläsern der neuen Generation werden in diesem Kurs erklärt und ausprobiert.



Unkosten für Gläser und Lebensmittel: ca. 8 Euro (die im Kurs direkt bei der Dozentin abgerechnet werden.)

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Sparschäler, kleines Küchenmesser und eine Schürze.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Unkosten für Gläser und Lebensmittel berechnen. Siehe AGB

Karin Eisele

<b>Zeit:</b>	<b>Donnerstag, 30.01.2020,</b> 18:30 - 21:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Straße 20
<b>Dauer:</b>	1 Termin
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	12.00 € zzgl. Gläser und Lebensmittel

### Nr. 201055

#### OSTERMENÜ MIT DEM THERMOMIX

Ostern naht mit Riesenschritten und viele wollen so richtig toll aufkochen oder ihr eigenes Ostergebäck produzieren. Wenn Sie sich dabei noch nicht ganz sattelfest fühlen oder neue Anregungen suchen, dann melden Sie sich doch einfach an und überraschen zu Ostern ihre Liebsten mit einem tollen Menü oder einer schönen kreativen Geschenke-Idee im Osterkörbchen. Mit viel Spaß am Thermomix, vielen wertvollen Tipps & Tricks und vor allem auch mit gutem Essen & Trinken werden wir einen schönen und bunten Abend haben.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Bei uns ist jeder herzlich willkommen!

Die Lebensmittel Kosten betragen zwischen 10 und 15 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob sie einen Thermomix TM 6, TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher, Spülbürste wenn vorhanden Thermomix.

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

Yvonne Bosch

<b>Zeit:</b>	<b>Donnerstag, 12.03.2020,</b> 18:30 - 21:30 Uhr
--------------	---

**Ort:** Haldenberg Realschule, Küche,  
2. Stock, Alte Holzhäuser Straße  
20  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 8  
**Kosten:** 15.00 €

**Nr. 201064**

### THAILÄNDISCHE KÜCHE

Gerichte aus der thailändischen Küche sind leicht, bekömmlich und würzig. In diesem Kurs wird die original Thailändische Küche präsentiert. Richtige Würz-Saucen und Pasten sowie ungewöhnliche Zutaten werden hier erläutert. Lassen Sie sich überraschen.

Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte und eine Nachspeise.

In der Kursgebühr sind 5.00 € für Lebensmittel enthalten, die übrigen Auslagen (ca. 6.00- bis 8.00 €) werden am Kursabend durch Umlage von den Teilnehmern erhoben.



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

Bitte mitbringen: Küchentücher, Schürze, Getränke und Frischhaltebox.

Veraya Keller

**Zeit:** **Donnerstag, 26.03.2020,**  
17:45 - 21:45 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule, Küche,  
2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 8  
**Kosten:** 18.00 €

**Nr. 201056**

### NEUES AUS DER LOW CARB KÜCHE MIT DEM THERMOMIX

Kohlehydratarme Ernährung ist nicht nur IN! Sie ist eine der gesündesten Ernährungsformen. Es geht um eine Kohlehydrat reduzierte und genussvolle Ernährung mit viel Gemüse und einem ausreichenden Anteil an pflanzlichen und tierischem Eiweiß. Wir werden leckere Gerichte zubereiten, die sich auch für eine Abendmahlzeit eignen.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Bei uns ist jeder herzlich willkommen!

Die Lebensmittel Kosten betragen zwischen 10 und 15 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob sie einen Thermomix TM 6, TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher, Spülbürste wenn vorhanden Thermomix

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

Yvonne Bosch

**Zeit:** **Donnerstag, 09.07.2020,**  
18:30 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule, Küche,  
2. Stock, Alte Holzhäuser Straße  
20  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 8  
**Kosten:** 15.00 €

## SPRACHEN

*Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.*

### Gebührenordnung Sprachkurse

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

	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
	67.- €	57.- €	47.- €	
Für Kurse mit <b>weniger</b> als 10 TN gelten folgende Gebühren für				
	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
9 TN	75.-	64.-	53.-	€
8 TN	84.-	72.-	59.-	€
7 TN	96.-	82.-	68.-	€
6 TN	112.-	95.-	79.-	€
5 TN	134.-	114.-	94.-	€

**vhs** Gemeinsam für mehr Bildung

**Stiftung Warentest bescheinigt vhs-Englischkursen hohe Qualität**

Stiftung Warentest stellt fest: Volkshochschulen sind eine echte Alternative zu teuren Sprachschulen. In puncto Qualität stehen sie der kommerziellen Konkurrenz in nichts nach, sind aber deutlich günstiger.

**Tipp von Stiftung Warentest:** Interessierte nutzen am besten die Beratung zur Einstufung.

Stiftung Warentest, Heft 10/2013  
www.test.de/Englischkurse-Guenstig-schlaegt-teuer-4612306-0

## Englisch

### Nr. 201047 ENGLISCHTREFF

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

Renate Seelig

**Zeit:** **ab Montag, 10.02.2020,**  
18:00 - 19:30 Uhr

**Ort:** Hieberschule, Schulstraße 4, EG, Raum 011  
**Dauer:** 15 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 134.00 €

Nr. 201048

**ENGLISCH MITTELSTUFE**

Sprachkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger. Wollen Sie Ihr Englisch auffrischen? In diesem Kurs finden Sie gleichgesinnte und motivierte Teilnehmer, denen Sie sich anschließen können. Wir wollen nicht nur im Buch, sondern auch moderne und interessante Texte wie z. B. in englischen Kriminalgeschichten zusammen lesen und bearbeiten. Dies erweitert unseren Wortschatz. Machen Sie mit. Why not give it a try!

Christine Wolf-Andrew

**Zeit:** ab Montag, 10.02.2020,  
18:00 - 19:30 Uhr  
Hieberschule, Schulstraße 4, EG, Raum 012  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 114.00 €

Nr. 201040

**BRUSH UP B1 Fortsetzungskurs  
VERTIEFEN SIE IHRE ENGLISCH-KENNTNISSE!**

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

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

Karin Rieß, Fremdsprachenkorrespondentin

**Zeit:** ab Mittwoch, 12.02.2020,  
10:00 - 11:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 114.00 €

**Italienisch**

Nr. 201036

**ITALIENISCH MIT GUTEN VORKENNTNISSEN**

Sie haben eine besondere Vorliebe für Italien und nun endlich Zeit und Muße die italienische Sprache zu lernen? Dann "benvenuti" bei uns im Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Sie lernen in diesem Kurs einfache Gespräche zu führen, um sich in Ihrem Urlaub verständigen zu können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Lehrbuch von Hueber:  
Chiario A1 Lektion 8.

Anita Messerschmidt

**Zeit:** ab Freitag, 21.02.2020,  
09:00 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 114.00 €

**BERUF UND KARRIERE**

*Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.*

**In Kooperation mit  
der Volkshochschule Ebersbach**

Anmeldungen bitte direkt über die Geschäftsstelle der VHS Ebersbach, Musikschule/Villa, Zi.4, Fritz-Kauffmann-Str. 4, 73061 Ebersbach  
 Telefon 07163/161-114, Fax 07163/161-286-114  
 mailto: [remler@stadt.ebersbach.de](mailto:remler@stadt.ebersbach.de)

Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 7 und dem Anwendungsprogramm Office 2010 durchgeführt.

**E 50101  
Microsoft Word Modul 1****Grundlagen**

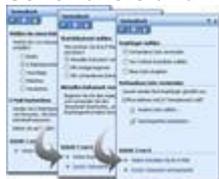
In diesem Kurs werden Sie die Vielzahl von Gestaltungs- und Formatierungsmöglichkeiten von Texten (Word-Dokumenten), die Grundlagen sowie das komfortable Arbeiten mit Word erlernen und in verschiedenen Übungslektionen in die Praxis umsetzen.

**Kursinhalt:**

- Grundlagen von Word
- Arbeitsumgebung von Word
- Befehls- und Menüstruktur
- Erstellen, gestalten und formatieren von Texten und Dokumenten

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse**Peter Kammerer****Mittwochs, 18.00-21.00 Uhr, ab 03. März 2020**

(kein Kurs am 18. März)

4 Abende: 85,00 € zzgl. 15,00 € Skript (min. 6 Teilnehmer)  
EDV-Raum, Raichberg Realschule, Ebersbach**E 50102  
Microsoft Word Modul 2****Serienbriefe und Tabellen**

Ziel dieses Kurses ist es, aufbauend auf den Grundkenntnissen, weitere praktische Funktionen von Word in den Bereichen Tabellen, Tabulatoren und

insbesondere im Bereich Serienbrief zu erlernen.

**Kursinhalt:**

- Einbinden und Bearbeiten von Kopf- und Fußzeilen
- Einzugsarten, Nummerierungen und Aufzählungen, Rahmen und Schattierungen
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Erstellen und Bearbeiten von Serienbriefen

**Voraussetzungen:**

Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Mittwochs, 18.00-21.00 Uhr, ab 22. April 2020**

2 Abende: 50,00 € (min. 5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule, Ebersbach

**E 50103**

**Microsoft Word Modul 3**

**Formulare und Vorlagen**



Die Funktionalität von Word soll den Anwender unterstützen und dessen Arbeit erleichtern. Insbesondere immer wiederkehrende Funktionen, die in Word zur Verfügung stehen, sollen dazu genutzt werden.

Ziel dieses Kurses ist, die Arbeit mit Word zu vereinfachen und zu erleichtern, vorhandene Vorlagen zu nutzen sowie eigene Vorlagen / Formulare zu erstellen und mit ihnen zu arbeiten.

**Kursinhalt:**

- Erstellen und Arbeiten mit Formularen und Vorlagen (Briefkopf etc.)
- Einbinden von Grafiken
- Arbeiten mit Textfeldern

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Mittwochs, 18.00-21.00 Uhr, ab 01. Juli 2020**

2 Abende: 50,00 € (min. 5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule, Ebersbach

**E 50104**

**Excel 2010 Modul 1**



**Grundlagen**

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

Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Grundfunktionen des

Programms kennen.

**Kursinhalt:**

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Übersichtliche Listen erstellen
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
- Einblick in die Erstellung und Gestaltung von Diagrammen
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen
- Absoluter und relativer Bezug von Formeln

**Voraussetzungen:** PC Grundkenntnisse

**Rainer Holzner**

**Montags, 18.00-21.00 Uhr, ab 20. April 2020**

4 Abende: 85,00 € zzgl. 15,00 € Skript (min. 6 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule, Ebersbach

**Excel 2010 Modul 2**

**Formeln und Funktionen**

=SUMME(C4:C54)	
C	D
Einnahmen	12.550,00 €
Ausgaben	10.923,42 €
543.34 €	4.678.32 €

Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeit im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen. In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Im

Kurs können Sie das Erlernte gleich üben. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

**Kursinhalt:**

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

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme am Excel Modul 1

**Rainer Holzner**

**E 50105**

**Montags, 18.30-21.00 Uhr, ab 09. März 2020**

**E 50106**

**Montags, 18.30-21.00 Uhr, ab 22. Juni 2020**

Jeweils 2 Abende: 42,00 € (min. 5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule, Ebersbach

## Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Albershausen, Ebersbach, Schlierbach und UHINGEN

### Anmeldung

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

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

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

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

### Hinweis

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

### Gebührenordnung Sprachkurse

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

15 Termine	12 Termine	10 Termine
67.- €	57.- €	47.- €

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

	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
9 TN	75.-	64.-	53.-	€
8 TN	84.-	72.-	59.-	€
7 TN	96.-	82.-	68.-	€
6 TN	112.-	95.-	79.-	€
5 TN	134.-	114.-	94.-	€

### Abmeldung, Rücktritt, Gebührenerstattung

**Abmeldungen bei Dozent/innen sind unwirksam!**

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

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

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

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

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

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

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

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

### Haftung

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

### Hausordnung

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

### Datenschutzerklärung

#### **Information zum Datenschutz (DSGVO)**

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

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

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

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

### Änderungen

Die VHS behält sich Änderungen des Programms vor.

<b>Anmeldekarte</b>		<b>Semester:</b>	
Kurs-Nummer:		Kursort:	
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
<b>Persönliche Daten:</b>			
Name:		Vorname	
Straße:			Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:		
Tel. privat:		Tel. geschäftlich:	
E-Mail:		Geburtsdatum: <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich (freiwillig Angabe)	
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme ist die im aktuellen Programm abgedruckten AGB verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
<b>Bankverbindung (nur bei Lastschrift ausfüllen)</b>			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN			
BIC			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift und Einverständnis zur <b>Datenschutzverordnung:</b> Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen.		Datum und Unterschrift	

## Diakonisches Institut

für Soziale Berufe 

**Ausbildung  
zum/zur**

**Pflegefachmann/frau**  
Ausbildungsbeginn  
1. April und 1. Oktober

**Altenpflegehelfer/in**  
Ausbildungsbeginn 1. September

Diakonisches Institut für Soziale Berufe  
Staatlich anerkannte Pflegeschule  
Dr. Alfred-Schwab-Platz 1 • 73033 Göppingen  
Tel.: 07161/965952-0 • Fax: 07161/965952-15  
aps-goeppingen@diakonisches-institut.de  
[www.diakonisches-institut.de](http://www.diakonisches-institut.de)

Infonachmittage am  
02.04.2020 +  
02.07.2020 + 01.10.2020  
jeweils 16 – 18 Uhr



Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:		Kursort:	
Kurstitel:		Kursgebühr:	€
<b>Persönliche Daten:</b>			
Name:		Vorname	
Straße:			Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:		
Tel. privat:		Tel. geschäftlich:	
E-Mail:	Geburtsdatum: (freiwillig Angabe)		<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme ist die im aktuellen Programm abgedruckten AGB verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
<b>Bankverbindung (nur bei Lastschrift ausfüllen)</b>			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN			
BIC			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch <b>Lastschrift und Einverständnis zur          Datenschutzverordnung:</b> Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen.		Datum und Unterschrift	

e-mail: [info@loewen-apotheke-uhingen.de](mailto:info@loewen-apotheke-uhingen.de)  
[www.loewen-apotheke-uhingen.de](http://www.loewen-apotheke-uhingen.de)



**LÖWEN-  
APOTHEKE**

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



**SONNEN-  
APOTHEKE**

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

e-mail: [info@sonnen-apotheke-albershausen.de](mailto:info@sonnen-apotheke-albershausen.de)  
[www.sonnen-apotheke-albershausen.de](http://www.sonnen-apotheke-albershausen.de)

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

- Allopathie
- Kosmetik und Körperpflege
- Blutdruckmessgeräte
- Blutzuckermessgeräte
- Inhaliergeräte
- Produkte zur Krankenpflege
- Homöopathie
- Reiseimpfberatung
- Tee- und Heilkräuter
- Babywaagen-Verleih
- Milchpumpen-Verleih
- Inkontinenz-Versorgung

**Wir bringens - auch zu Ihnen nach Hause!**

<b>Anmeldekarte</b>		<b>Semester:</b>	
Kurs-Nummer:		Kursort:	
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
<b>Persönliche Daten:</b>			
Name:		Vorname	
Straße:			Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:		
Tel. privat:		Tel. geschäftlich:	
E-Mail:		Geburtsdatum: <input type="radio"/> männlich (freiwillig Angabe) <input type="radio"/> weiblich	
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme ist die im aktuellen Programm abgedruckten AGB verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
<b>Bankverbindung (nur bei Lastschrift ausfüllen)</b>			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN			
BIC			
Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift und Einverständnis zur Datenschutzverordnung: Hiermit ermächtigt/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen.		Datum und Unterschrift	

**Gemeinsam**  
**#AllemGewachsen**

**Darum tun wir  
viel für viele.**



[ksk-gp.de](http://ksk-gp.de)

**Gemeinsam für die Region.**  
Gemeinschaft heißt, füreinander da zu sein. Die Bandbreite der Unterstützung ist dabei so vielfältig wie das Leben in der Region.

**LB**  **BW**

**S**  **Sparkassen  
Versicherung**

**LBS**

Wenn's um Geld geht

**S** **Kreissparkasse  
Göttingen**