

**vhs**   
**Programm**

**1. Halbjahr 2016**

Einzelveranstaltungen  
Vorträge  
Filmvorträge  
Gestalten - Musik  
Fitness - Gesundheit  
Entspannung  
Essen und Trinken  
Sprachen  
Computer  
Junge vhs

Anmeldung: 0 73 25/102-30/-31  
Auskunft und Leitung: 0 73 25/95 19 53

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

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

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Ihr direkter Onlinezugang zum Abschluss  
unserer Produkte - länger geöffnet als die Sonne  
am Himmel steht. Nämlich von Sonnenaufgang bis  
Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang ... Genießen Sie  
die Freiheit - zuverlässig und sicher.  
[www.volksbank-brenztal.de](http://www.volksbank-brenztal.de)

**Volksbank  
Brenztal eG**



# Vorwort

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der Volkshochschule,

das neue Programmheft für das Frühjahr-/Sommer-Semester 2016 liegt vor Ihnen.



„Ich - Du - Wir sind die Stadt“ – unter diesem Motto feiern wir nächstes Jahr 650 Jahre Stadterhebung Niederstotzingen. Viele kulturelle, sportliche und musikalische Ereignisse sind für diesen Geburtstag konzipiert und erstellt worden. Dem Einfallsreichtum und der Kreativität waren keine



Grenzen gesetzt. Auch die vhs hat sich mit einigen Angeboten an dieser Vielfalt beteiligt und ich hoffe, dass für jeden Geschmack und für Alle etwas dabei ist. Natürlich sind wir auch bei der Durchführung dieser Angebote auf tatkräftige Unterstützung angewiesen, damit der Geburtstag ein voller Erfolg wird. Ganz unter dem Leitgedanken „Ich - Du - Wir sind die Stadt“.

Ich freue mich auf zahlreiche Begegnungen mit Ihnen, sei es beim Konzert, bei den Theaterfahrten, bei den vielen Exkursionen und Vorträgen oder auch bei der Lesung mit Dr. Silvia Stolzenburg. Sie wird ihren neuen mittelalterlichen Roman im Rittergut in Stetten vorstellen. Auch die vielen Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Ich hoffe, dass das auch im neuen Jahr so bleibt und Sie der vhs Niederstotzingen weiterhin den großen Zuspruch angeideihen lassen.

Ihr Kurs ist diesmal nicht dabei? Für Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 0 73 25 / 95 19 53 zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen und Durchstöbern im neuen Programmheft und auf ein baldiges Wiedersehen.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre  
Kornelia Stöhr

## Allgemeines



### Volkshochschule Niederstotzingen, Träger Stadt Niederstotzingen

Im Städtle 26, 89168 Niederstotzingen

**Leitung und Auskunft:** Kornelia Stöhr  
Pommernweg 3/1  
Tel. 0 73 25 / 95 19 53  
vhs@niederstotzingen.de

**Bürozeiten der vhs:**  
im Rathaus Zimmer 014  
Di. und Do. 9.00-12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel. 0 73 25 / 102-27

**Anmeldung:** Rathaus Niederstotzingen  
Tel. 0 73 25 / 102 - 30 und 0 73 25 / 102 - 31  
Fax 0 73 25 / 102 - 36

**Öffnungszeiten:** Mo. bis Mi. 8.15-11.45 Uhr und 14.00-16.00 Uhr  
Do. 15.00-19.00 Uhr  
Fr. 8.15-13.00 Uhr

# Inhaltsübersicht

Seite

Seite

## Einzelveranstaltungen

Benefizkonzert	5
Theaterfahrten	5
Denkspaziergang	6
Fahrradtour	7
SEGWAY-Tour	7
Schnitzeljagd in Ulm	8
Lesung	8
Gesprächsabend mit Promis	9
Erzählcafé	9
Kaffeenachmittag(e)	9
Büchertauschbörse(n)	10

## Vorträge

Wie schütze ich mich vor Einbrechern, Dieben und Betrügern?	10
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10
In der vertrauten Umgebung alt werden	10

## Vorträge - Gesundheit

Das Immunsystem hört mit	11
Grenzen setzen – „Nein-Sagen“!	11
Wohlfühlparfüms	11
Diagnose Krebs	12
Allergien – Abwehrkampf im Körper	12
Gesunde Ernährung und Bewegung	12
Schmerzfrei leben ist möglich	12
Hilfe, mein Darm ist nervös	13
Entschlacken und Entgiften	13
Krank! - trotz gesunder Ernährung	13
Jetzt verstehe ich mich .... Und Dich!	14
Einfach Detox	14

## Film- und Diavorträge

Film zur 600-Jahr-Feier Teil 1	14
Film zur 600-Jahr-Feier Teil 2	14
Unser Wald – mehr als nur Bäume	15
Masuren in Polen	15
Zu Fuß auf dem E5 über die Alpen	15
Mexico – die Höhepunkte der Maya und Azteken	16
Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad	16

## Kurse für Eltern

Elternführerschein	
Baustein 3 - Fremdeln, Zahnen, Laufen lernen	17
Baustein 4 - Gute Laune steckt an, Trotz gehört dazu!	17
Baustein 5 - Ich komme bald in die Schule	17
Hurra, ich hab ein Schulkind	17
Ein positiver Start ins Leben einer Frau – Infoabend	18
GemeinsamZeit	18

## Gestalten

Acrylmalen	19
Zeichnen mit Bleistift und Kohle	19
Aquarellmalerei	19
Airbrush	19
NANAs	19
Weidenflechten – Pyramide / Ranke	20
Korb aus Weiden	20
Kreatives aus Ytong	20
Loopschal - Nähkurs	20

## Musik

Mundharmonika-Kurs	21
Afrikanisches Trommeln	21
Cajon Workshop	21

## Gesundheit

Vorträge ab Seite	10
-------------------	----

## Bewegung – Fitness

Aqua Fitness	21
Bodytoning	22
Drums Alive®	22
Fit for fun	22
Zumba®	22
Bokwa®	23
Faszientraining	23
Fit mit Step	23
FIT – bis ins hohe Alter	24

## Entspannung

Klangschalen Entspannung im Wasser	21
Aroma-Rückenmassage	24
Anleitung zur Selbsthypnose	24
Partner-Massage-Kurs	24
Entdecken Sie Ihre Sinne neu	25
Entspannungsabend mit Klangschalen	25
Mit EFT zu einem neuen Lebensgefühl	25
Yoga	26
Pilates	27
Just Relax	27
GemeinsamZeit	27

## Essen und Trinken

Willkommen bei Österreichs-„Mehlspeis-Adel“	28
Fleischlos glücklich	28
Fixes für den Feierabend	28
Spargel trifft Erdbeere	28

## Erste Hilfe

Erste-Hilfe-Ausbildung	29
Erste Hilfe am Kind	29

## Sprachen

Englisch	29
Spanisch	30

## Computer

Step by step	30
--------------	----

## junge vhs

Österliche Genüsse rund um's Eil!	31
Basteln zum Muttertag	31
Kreatives aus Ytong	31
Fit am PC	31

## Kurse für Kinder und Jugendliche

Märchenwerkstatt	31
Der kleine Musiker – “Manni”	31
Schwimmkurse	32
Turnen macht Spaß	32
Turnen macht noch mehr Spaß	32
Power MOVES	32
Chill out	33
Klangschalen – spielend mit allen Sinnen erfahren	33
GemeinsamZeit	34
Kinder-Kulinarium	34
Loopschal - Nähkurs	34
PowerPoint	34

## Einzelveranstaltungen

### Konzert

#### **208-00** *Benefizkonzert Heeresmusikkorps Ulm*

Die Soldatinnen und Soldaten des HMusKorps Ulm sind die klingenden Botschafter der Bundeswehr aus Baden-Württemberg. Das Orchester besteht aus 50 professionellen Musikerinnen und Musikern. Jedes Jahr absolvieren sie rund 130 Musikeinsätze wie zum Beispiel Kommandoübergaben oder Gelöbnisse der Streitkräfte. Im Blickpunkt der Öffentlichkeit stehen Benefizkonzerte, bei denen das Orchester eine riesige Bandbreite unterschiedlichster Musik auf der Bühne präsentiert. Vom traditionellen Militärmarsch bis Big Band Sound, von der Klassik bis zur Moderne, von Kammermusik bis hin zum Symphonischen Bläserorchester – das Heeresmusikkorps Ulm präsentiert jede Stilrichtung. Musiker in Uniform – ein sicherlich besonderes Konzerterlebnis.

Leitung: Heeresmusikkorps Ulm  
Termin: Mittwoch, 20.04.2016  
Beginn: 19.30 Uhr  
Ort: Stadthalle Niederstotzingen  
Eintritt: 15,00 €

**Kartenvorverkauf Stadtkasse, Niederstotzingen**



©Heeresmusikkorps Ulm

## Theaterfahrten

#### **201-50** *Fahrt ins Theater Ulm - Wie im Himmel*

Stück von Kay Pollak (\*1938) • Deutsch von Jana Hallberg (\*1967)  
Daniel Daréus ist der berühmteste Dirigent seiner Zeit. Doch das Jet-Set-Leben als Star der Musikbranche hat ihn ausgebrannt. Nach einem Herzinfarkt zieht er sich in das Dorf seiner Kindheit zurück. Nur widerwillig übernimmt er dort die Leitung eines Chores. Von den bodenständigen Dorfbewohnern verlangt Daniel viel: Neugier, Mut, Wahrhaftigkeit. Seine unkonventionelle Art und sein langsam wachsender Einfluss verunsichert die, die bisher in der Gemeinde das Sagen hatten. WIE IM HIMMEL erzählt vom Wunder der Musik. Daniel setzt dem etablierten Prinzip von Macht und Gewalt die Idee einer von Respekt und Freundschaft geprägten Gemeinschaft entgegen. Mit dem Gesang schenkt er den Verwundeten eine Sprache, den Unterdrückten eine Stimme und bringt die Missachteten zum Leuchten. Das gemeinsame Singen im Chor macht einen Traum wahr: Ein Jeder kann in seiner Einzigartigkeit seine Stimme klingen lassen und dennoch sind alle verbunden in einem harmonischen Ganzen.

2004 war WIE IM HIMMEL ein europaweiter Überraschungserfolg in den Kinosälen und wurde 2005 für einen Oscar nominiert. Bei uns wird das Schauspiel-Ensemble vom Opernchor des Theaters Ulm und Chören der Stadt verstärkt. Tauchen Sie ein in einen Gesang wie im Himmel.

Leitung: Kornelia Stöhr  
Termin: Samstag, 18.06.2016  
Abfahrt: 17.21 Uhr, Bahnhof Niederstotzingen  
Spielbeginn: 19.00 Uhr  
Gebühr: 42,00 € (Fahrt +PK 1 + 1 Getränk)

**Anmeldeschluss: 29.04.2016**

## 201-01 *Fahrt ins Naturtheater Heidenheim*

Es ist ein feuerzangenbowlenseliger Abend, an dem eine muntere Herrenrunde – dem Getränk sei Dank – zusehends munterer wird und sich feuchtfröhlich amüsiert mit Erinnerungen an die heiteren Streiche in der Schulzeit. Immer lebendiger werden die Schilderungen, größer die Abenteuer, gewitzter die Streiche – ein Herr jedoch bleibt ganz stumm: Der Schriftsteller Dr. Johannes Pfeiffer kann weder mitlachen noch mithalten, denn statt Pauker und Penne gab es für ihn nur Privatunterricht. Bedauernswert, finden seine beschwipsten Freunde und haben eine Idee: Das Versäumte muss nachgeholt werden. Und Dr. Johannes Pfeiffer wird zu Hans Pfeiffer mit drei F, der als Oberprimaner zwischen „Dampfmaschine“ und alkoholischer Gärung und einem „wänzägen Schlock“ Heidelbeerwein auch noch den süßen Duft der jungen Liebe kosten darf. Die mit Heinz Rühmann berühmt gewordene Geschichte nach dem Roman von Heinrich Spoerl wird erstmals im Naturtheater gezeigt. Regie führen Claudia Becker, Iris Ostermayer und Lara Tschabrun.

Termin: Samstag, 09.07.2016  
Abfahrt: 18.45 Uhr, Stetten, Brauerei  
18.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch  
18.55 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus  
19.00 Uhr, Niederstotzingen, Linde  
19.10 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle

Spielbeginn: 20.30 Uhr

Gebühr: 25,00 € (Fahrt + PK 1)

**Anmeldeschluss: 30.05.2016**

In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis, den Landfrauen Niederstotzingen und Sontheim



©Naturtheater Heidenheim

## Exkursionen

### 300-10 *Denkspaziergang – „Brainwalking“*

... *Fitness für Geist und Körper*

Denkaufgaben in Bewegung sind die ideale Kombination für optimale Gedächtnisleistung, denn Bewegung und Denken machen den Kopf mobil. Erleben Sie auf einem gemütlichen Spaziergang, wie Sie Ihre Sinne aktivieren und mit Aufgaben aus dem Gedächtnistraining Ihre grauen Zellen so richtig auf Trab bringen. Mit gezielten Übungen werden Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert, meist im Gehen oder bei kurzen Stops. Wir sind mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck unterwegs und jeder kann es schaffen, denn es wird alles im Team gelöst.

Genießen Sie die Bewegung an der frischen Luft in Verbindung mit geistiger Aktivität, ein Fitmacher für Körper und Geist. Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk, evtl. Lesebrille

Leitung: Karin Marquard-Mader, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin  
Termin: Mittwoch, 27.04.2016  
Beginn: 14.00 – 15.30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Reit- und Fahrverein Niederstotzingen  
Gebühr: 6,00 €

Haben Sie Lust und Freude bei uns mitzuwirken?  
Über Unterstützung jeglicher Art sind wir sehr dankbar!

## 111-15 *Mit dem Fahrrad zu den Lonetal-Eiszeithöhlen*

Die Tour startet mit Gästeführer Hermann Häußler in Stetten, Gasthaus Hotel zum Mohren und führt durch das Lonetal zu den Fundstätten der bislang weltweit ältesten Kunst der Menschheit. Wir fahren den Archäopark Vogelherd, das Hohlensteinmassiv mit Bären- und Stadelhöhle sowie den Neandertaler-Siedlungsplatz an. Hier hören Sie von den spannenden Grabungsgeschichten der spektakulären



archäologischen Funde und vieles mehr über das Leben unserer Vorfahren in der Eis- und Steinzeit vor ca. 40.000 Jahren. Optional reicht es auch noch zu einem Abstecher zum „Rammingener Meeresstrand“, ein geologisches Überbleibsel des Molassemeeres.

Am Ende der Tour können Sie in einer der gemütlichen Lokalitäten in Lindenau oder Stetten die Eindrücke vom archäologischen „Schmuckkästchen Lonetal“ Revue passieren lassen. Tourlänge ca. 15 km mit einer mittleren Steigung. Tourschwerpunkt liegt nicht auf Rad-km machen, sondern mehr auf aktuellen Informationen zur Lonetal-Archäologie.

Infos zur Tour: Hermann Häußler; Tel. 0172 78 48 347  
Leitung: Hermann Häußler, Lonetal-Gästeführer und Archäoparkguide  
Termin: Freitag, 29.04.2016  
Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: Stetten, Gasthaus Hotel zum Mohren  
Gebühr: 15,00 €  
**Anmeldeschluss: 20.04.2016**

## 111-20 *Mit dem SEGWAY zu den Lonetal-Eiszeithöhlen*

Die Tour startet mit Gästeführer Hermann Häußler in Rammingen, Ausflugslokal Lindenau und geht nach etwas Training zügig durch das Lonetal zu den Fundstätten der bislang weltweit einzigartigen Elfenbeinschnitzereien aus der Eiszeit vor ca. 35.000 Jahren. Wir fahren die Vogelherdhöhle, das Hohlensteinmassiv mit Bären- und Stadelhöhle sowie den Neandertaler-Siedlungsplatz am Bockstein an. Hier hören Sie von den spannenden Grabungsgeschichten der spektakulären archäologischen Funde. Möglicherweise reicht es zu weiteren Stopps wie z. B. in Stetten bei der „Schwarzen Madonna“ oder an geologisch markanten Stellen wie „Jurastotzen“ und Dolinen. Ganz sicher reicht es aber zu einem Einkerschwingung in einer der gemütlichen Lokalitäten am Rande des Lonetals.

Genießen Sie mit dem SEGWAY auf eine „trendige“ Art das archäologische Schmuckkästchen. Bei der Anmeldung wird ein Formular mit Sicherheitsregeln und Haftungsausschluss ausgehändigt, das unterschrieben werden muss. Jugendliche ab 15 Jahre, die im Besitz eines Mofaführerscheines sind, können an der Tour teilnehmen. Die Tour findet nicht statt bei: Sturm, Gewitter, Starkregen; bei Absage werden die Teilnehmer ca. 2 Stunden vor Tourbeginn informiert.

Infos zur Tour: Hermann Häußler; Tel. 0172 78 48 347  
Mitzubringen: wetterabhängige Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, evtl. Protektoren  
Leitung: Hermann Häußler, Lonetal-Gästeführer und Archäoparkguide  
Termin: Samstag, 14.05.2016  
Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Ausflugslokal Lindenau  
Gebühr: 79,00 €  
**Anmeldeschluss: 04.05.2016**



©Amrei Groß, Südwestpresse



**111-25**

## Herzlich willkommen zur Schnitzeljagd Ulm - Gemeinsam sind wir stark!

Unsere Schnitzeljagd ist eine spannende Räseltour für aktive und aufgeschlossene Entdecker und Spürnasen quer durch die malerische Altstadt Ulm's! Mit Teamgeist, Geschick und Kombinationsgabe suchen Sie historische Plätze und verträumte Gässchen, lösen Räsel und knifflige Aufgaben, überwinden gemeinsam Hindernisse und erfahren nebenbei noch viel Geschichtliches, Wissenswertes und Aktuelles über die Stadt Ulm! Sowohl für Ur-Ulmer als auch für Nicht-Ulmer ist diese Schnitzeljagd eine wunderbare unterhaltsame und informative Möglichkeit, die Stadt mit ihrer einzigartigen Geschichte und ihren Sehenswürdigkeiten auf eine ganz besondere Art und Weise kennenzulernen. Diese Schnitzeljagd ist ausschließlich für Erwachsene ausgearbeitet und auf 20 Teilnehmer begrenzt.

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm

Termin: Samstag, 04.06.2016

Zeit: 14.00 Uhr, ca. 150 Min.

Treffpunkt: Stadthaus Ulm am Münsterplatz

Wir fahren gemeinsam mit dem Zug um 13.22 ab Niederstotzingen oder treffen uns dort.

Gebühr: 30,00 € mit Zugfahrt bzw. 25,00 € nur die Schnitzeljagd.

Bei Anmeldung bitte angeben, wer mit dem Zug fährt.

**Anmeldeschluss: 30.05.2016**

## Lesung

**201-90**

### Verschwörung in Nürnberg



Das neue Abenteuer der Salbenmacherin

**Autorenbegegnung und Lesung mit Dr. Silvia Stolzenburg**

Der elfjährige Jona ist ein Bettler. Ein Bettler und ein Dieb.

Als er im Februar 1409 in Nürnberg ankommt, ist sein Leben kaum mehr einen Pfifferling wert. Es ist eiskalt, und er ist nur

noch Haut und Knochen. Wenn er nicht erfrieren will, muss er sich einen Unterschlupf suchen. Er kann sein Glück kaum fassen, als ihm ein reicher Nürnberger etwas zu essen und ein Lager für die Nacht anbietet. Allerdings fordert dieser dafür eine Gegenleistung. Jona nimmt an. Und gerät damit in einen Strudel aus Täuschung und Gewalt, in die wenig später auch die Salbenmacherin Olivera hineingezogen wird ...

Silvia Stolzenburg entdeckte schon früh ihre Liebe zur Geschichte. Um diese mit ihrer Leidenschaft für Romane zu verbinden, beschloss sie im Jahr 2006, selbst mit dem Schreiben zu beginnen.



Termin: Samstag, 10.09.2016

Beginn: 18.00 Uhr

Ort: Rittergut Stetten

Eintritt: 11,00 €

**Kartenvorverkauf ab 01.07.2016 im Bürgeramt, Niederstotzingen**

Albert-Ziegler-Straße 29  
89537 Giengen  
Telefon (07322) 9647 11  
Telefax (07322) 9647 12  
kontakt@druckerei-benz.com

**b - n z**  
DIE DRUCKEREI

## Erzählcafé / Büchertauschbörse / Vorträge

### 109-10 Promis erzählen vom Glauben

Worüber „man“ sonst nicht redet ... Nämlich das, was Menschen, die Verantwortung in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft tragen, in ihrem Inneren Halt gibt. Darüber geben sie bei diesem Gesprächsabend Auskunft und berichten von ihren Erfahrungen. Zugesagt haben u.a. Kultusminister Andreas Stoch und Bürgermeister Gerhard Kieninger.

Termin: Montag, 22.02.2016  
Beginn: 19.30 Uhr  
Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen  
Eintritt: frei  
In Zusammenarbeit mit den katholischen, evangelischen und neuapostolischen Kirchengemeinden



### 101-10 Erzählcafé



Im Erzählcafé treffen sich ältere Menschen mit Gleichaltrigen und Jüngeren, um zu einem vorher ausgewählten Thema von ihrer eigenen Lebenssituation und von ihren Lebenserfahrungen zu erzählen. Unter dem Motto „Der Geschichte Gesichter geben“ werden einzelne Erinnerungen, Erfahrungen und Lebensperspektiven zu einem Themenschwerpunkt miteinander verwoben. Zeitgeschichte wird lebendig und anschaulich.

Im Erzählcafé wird eine Brücke über „gestern - heute - und morgen“ gespannt, wobei sich alle einbringen können.

#### „Lichtblicke – Geschichten mit Tiefgang“

Kinder erzählt man Geschichten zum Einschlafen, Erwachsenen, damit sie aufwachen.

Freuen Sie sich auf nachdenkliche und heitere Geschichten mit Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm.

Termin: Samstag, 16.04.2016  
Zeit: 14.00 – ca. 15.30 Uhr  
Ort: PAN-Café  
Eintritt: frei

### 101-20 Kaffeenachmittag bei Martin mit offenem Bücherregal

Sie haben es gern gesellig und sind gerne unter Menschen? Dann kommen Sie doch zu uns! Wir laden Sie ein, gemütliche Stunden in netter Kaffeerunde mit interessanten Leuten zu verbringen. Zu schade zum wegwerfen? Aber eigentlich doch Platzkiller und Staubfänger? Dann bringen Sie Ihre Bücher doch zu uns. Tauschen Sie Ihre „Alten“ gegen andere Gebrauchte. Das Prinzip ist ganz einfach: Bringen und nehmen (oder auch nur nehmen).

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat (03.02., 02.03., 06.04., 01.06., 06.07.)  
Beginn: ab 14.30 Uhr  
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen  
Eintritt: frei

## **Büchertauschbörse mit offenem Bücherregal**

Zu schade zum wegwerfen? Aber eigentlich doch Platzkiller und Staubfänger? Dann bringen Sie Ihre Bücher doch zu uns. Tauschen Sie Ihre „Alten“ gegen andere Gebrauchte. Das Prinzip ist ganz einfach: Bringen und nehmen (oder auch nur nehmen).

Ort:	Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Eintritt:	frei
<b>101-30</b>	Freitag, 26.02.2016, 16.00 – 19.00 Uhr
<b>101-31</b>	Samstag, 19.03.2016, 10.00 – 12.00 Uhr
<b>101-32</b>	Freitag, 22.04.2016, 16.00 – 19.00 Uhr
<b>101-33</b>	Freitag, 13.05.2016, 15.00 – 19.00 Uhr
<b>101-34</b>	Samstag, 25.06.2016, 09.00 – 12.00 Uhr
<b>101-35</b>	Samstag, 09.07.2016, 09.00 – 12.00 Uhr

## **116-10** *Wie schütze ich mich vor Einbrechern, Dieben und Betrügern?*

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen, ob jung oder alt, einen großen Schock. Dabei macht den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch schwerwiegende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, häufig mehr zu schaffen, als der rein materielle Schaden. Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei. Über ein Drittel der Einbrüche bleibt im Versuchsstadium stecken, nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Einrichtungen. Aber auch die Methoden und MACHENSCHAFTEN der Trickbetrüger werden aufgezeigt und wiedergespiegelt. Harald Wenzel wird zeigen, wie man sein Eigentum schützen kann.

Leitung:	Harald Wenzel, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Heidenheim
Termin:	Dienstag, 19.01.2016
Beginn:	14.00 Uhr
Ort:	Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	kostenfrei, um eine Spende zu Gunsten des Weißen Rings wird gebeten.

In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis

## **105-10** *Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung*

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.

Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert, aus welchem Grunde Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten so wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können.

Auch wird dargestellt, welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen auch wirksam gefertigt sind. Rechtsanwalt Uhrig ist der einzige Fachanwalt für Erbrecht im Landkreis Heidenheim.

Leitung:	Christian Uhrig
Termin:	Dienstag, 02.02.2016
Beginn:	19.15 Uhr
Ort:	Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis

## **116-20** *In der vertrauten Umgebung alt werden*

Barrierefreie Lebensräume für ein selbstständiges Wohnen zu Hause. Ein Vortrag über die Möglichkeiten im Alter und/oder mit körperlichen Einschränkungen im häuslichen Umfeld selbstbestimmt und sicher zu leben.

Leitung: Peter Bachmann  
Termin: Donnerstag, 21.04.2016  
Beginn: 14.00 – 15.30 Uhr  
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen  
Gebühr: kostenfrei, um eine Spende wird gebeten  
Im Rahmen und in Zusammenarbeit mit dem Seniorennachmittag

### **304-80** *Das Immunsystem hört mit - mit Gedankenkraft das Immunsystem stärken*

Aktuelle Forschungen der letzten Jahre leiten einen Wandel im Verständnis von Krankheitsentstehung und Gesundheitsförderung ein. Das junge Forschungsgebiet der „Psychoneuroimmunologie“ erkennt, dass Gedanken und Gefühle körperliche Abläufe beeinflussen und das Immunsystem stärken bzw. schwächen. Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen. Positive, aufbauende Gedanken lassen gute Gefühle entstehen und als Folge Entspannung und Wohlgefühl – Angst vor einer Erkrankung, Fixierung der Gedanken auf die Krankheit, Stress oder Sorgen bewirken das Gegenteil. An diesem Abend erfahren Sie, wie Entspannung und mentale Übungen Ihre Selbstheilungskräfte stärken und erlernen mentale Übungen, die Ihrem Körper gezielt helfen, gesund und fit zu bleiben oder zu werden.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin  
Termin: Dienstag, 26.01.2016  
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 8,00 €

### **304-90** *Grenzen setzen - „Nein-Sagen“!*

Wenn wir „ja“ sagen und „nein“ meinen leugnen wir unsere eigenen Bedürfnisse und gestatten anderen, mit uns zu machen, was sie wollen. Wir gefährden unsere Gesundheit und Schwächen unser Selbstwertgefühl. Dieser Kurs beschäftigt sich mit Gedanken und Strategien die helfen, den Balanceakt zwischen der Achtung der eigenen Wünsche und sozialen Verpflichtungen zu meistern. Sie lernen Übungen kennen zur Stärkung des Selbstvertrauens und der eigenen Durchsetzungskraft, so dass Ihnen in Zukunft das „Nein-Sagen“ leichter fällt und Sie weiterhin respektiert und angenommen werden.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin  
Termin: Dienstag, 23.02.2016  
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 8,00 €

### **300-15** *Wohlfühlparfums – Workshop*

**NEU**

Kreieren Sie Ihr Parfüm als reines Naturprodukt mit hochwertigen ätherischen Ölen – frisch und spritzig, blumig-süß – ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Sie können zwischen Duftmischungen auf Alkoholbasis oder auf der Basis von Jojobaöl wählen. Auch als kleines individuelles Geschenk werden Sie damit große Freude machen. Freuen Sie sich auf einen „duftenden“ Abend. Die Materialkosten von 5,00 € / Fläschchen sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromatherapie  
Termin: Dienstag, 01.03.2016  
Beginn: 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, HTW-Raum  
Gebühr: 8,00 €

## **304-10** *Diagnose Krebs - Wege ins Leben*

### *Simonton-Genesungsarbeit*

Das Gesundheitstraining nach Dr. Carl Simonton bietet Hilfe für Betroffene und deren Begleitpersonen. Es wird zur Wiederherstellung und Stärkung des seelischen Gleichgewichts angewendet. Diese Methode dient als zusätzliche Unterstützung der medizinischen Behandlung.

Leitung: Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin, Ausbildung zur Simonton-Beraterin (SCC).  
Termin: Dienstag, 08.03.2016  
Beginn: 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 4,00 €

## **304-20** *Allergien – Abwehrkampf im Körper*

Wenn die Nase läuft, die Augen tränen, die Haut juckt – kurz gesagt, der Körper auf alltägliche Dinge mit Abwehr reagiert. Was sind Allergien, wie entstehen sie, was sind Allergieauslöser? Wie können sie naturheilkundlich behandelt werden, was können Sie selbst tun und was hat unter Umständen die Psyche damit zu tun?

Leitung: Silvia Klaiber, Heilpraktikerin  
Termin: Dienstag, 15.03.2016  
Beginn: 19.30 – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 4,00 €

## **307-10** *Gesunde Ernährung und Bewegung*

Unser Körper braucht jeden Tag Energie, um alle Lebensvorgänge und -aktivitäten aufrecht zu erhalten. Deshalb ist unser persönliches Verhalten – was esse und trinke ich? Was kann ich tun, um gesund und fit zu bleiben? – umso wichtiger.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege  
Termin: Mittwoch, 16.03.2016  
Beginn: 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 4,00 €

## **304-30** *Schmerzfrei leben ist möglich - dank der LNB-Schmerztherapie*

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum und wie sogar therapieresistente Schmerzen bereits oft schon in der ersten Behandlung zu einem großen Teil beseitigt werden können. Durch eine neue manuelle Therapieform, die durch ihre ursächliche Vorgehensweise eine bislang nicht für möglich gehaltene Wirksamkeit entfaltet. Ohne Medikamente und Operationen, nur durch die Umprogrammierung des muskulär-faszialen Systems - selbst wenn Arthrose, Bandscheibenschäden und chronische Schmerzen mit Schmerzgedächtnis vorliegen. Sie erfahren, wie es zu dieser - im Vergleich zu den herkömmlichen Schmerztherapien - völlig anderen Auffassung über die Ursachen von Schmerzen kommen konnte. Wie das neue Schmerzverständnis die heute am häufigsten auftretenden Schmerzen mit verblüffender und überzeugender Logik erklärt und gleichzeitig die Widersprüche und Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungsmodelle auflöst. Wie und warum diese neue Therapie funktioniert und warum die Schmerz-beseitigung durch sie dauerhaft ist.

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut  
Termin: Montag, 04.04.2016  
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr  
Ort: Kath. Gemeindehaus, St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen  
Gebühr: 4,00 €

### **304-40** *Hilfe, mein Darm ist nervös!*

„Reizdarmsyndrom“ – Was nun?

Etwa ein Drittel der Bevölkerung ist von funktionellen Darmerkrankungen betroffen, doch nur bei jedem Zweiten wird eine Ursache festgestellt - dann lautet die Diagnose „Reizdarmsyndrom“. Das Reizdarmsyndrom kann Symptome aller möglichen Darmerkrankungen nachahmen, ist jedoch, wenn diese Erkrankungen ausgeschlossen sind, ungefährlich. Doch für die Betroffenen ist es hochgradig belastend und für die Allgemeinmedizin gilt es als nicht vollständig heilbar.

Welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es dennoch gibt und wie Sie sich trotz allem wieder mehr Lebensqualität verschaffen können, darüber soll an diesem Abend berichtet werden.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin  
Termin: Dienstag, 05.04.2016  
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 8,00 €

### **304-45** *Entschlacken und Entgiften: Wellness für Zuhause*

Durch falsche Ernährungsgewohnheiten, Stress und Umweltgifte ist unser Körper belastet und übersäuert und das führt zu einer Beeinträchtigung des Stoffwechsels. An diesem Abend werden einige Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie auf natürliche Weise diesen Störungen entgegensteuern können.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege  
Termin: Donnerstag, 14.04.2016  
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 4,00 €

### **304-50** *Krank! – trotz gesunder Ernährung? Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten als Ursache von chronischen Beschwerden und Übergewicht*

Übergewicht, chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Hauterkrankungen usw. können auch durch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten hervorgerufen werden. Das Tückische an Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Sie werden oft ein Leben lang nicht erkannt! Denn gesundheitliche Probleme treten, anders als bei Allergien, zeitversetzt erst innerhalb von 8 bis 72 Stunden auf, nachdem ein unverträgliches Nahrungsmittel verzehrt wurde, d.h. gesundheitliche Störungen am Freitag z.B. durch die Milch, die am Mittwoch getrunken wurde! Warum gesunde Ernährung krank machen kann, mit welchen Methoden Sie eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit erkennen und vermeiden können, erfahren Sie an diesem Vortragsabend.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin  
Termin: Dienstag, 10.05.2016  
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 8,00 €

## **304-60** *Jetzt verstehe ich mich ... und Dich!*

- oder ist Gefühle zeigen wirklich un-cool?

Gefühle zeigen macht verletzlich. Daher werden Gefühle gern unterdrückt, weggeschoben, nicht beachtet. Doch unterdrückte Gefühle machen krank! Dieser Kurs beschäftigt sich mit Gefühlen als Mittel zum Erkennen der eigenen Bedürfnisse. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigenen Gefühle zulassen und dadurch Ihre Bedürfnisse bewusst wahrnehmen und befriedigen können – also sich selbst Empathie schenken. Ziel ist es, im „Not-Fall“ - z.B. bei Überforderung, Konflikten, Stress - Selbstempathie ganz praktisch anzuwenden, um herausfordernde Gefühle und Handlungsimpulse so zu bewältigen, dass zukünftiger Stress vermieden wird. Lebensfreude, Zufriedenheit und Entspannung in Ihrem Leben können der Lohn sein.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin  
Termin: Dienstag, 21.06.2016  
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 8,00 €

## **304-70** *Einfach Detox*

- sich lustvoll von Ballast befreien und wieder leichter fühlen

„Detoxen“ heißt, sich durch eine „Reinigung von Innen“ von Stoffen befreien, die müde, matt und lustlos machen. Durch „Weglassen“, „Ausleiten“ und „sich selbst Gutes tun“, mit leichten Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Sie die Voraussetzung schaffen, sich nicht nur leichter sondern auch wacher, kraftvoller und gut gelaunt zu fühlen. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen:  
- wie Sie die wichtigen Entgiftungsorgane Leber, Darm, Nieren, Haut stärken können  
- welche Lebensmittel das Abnehmen und Entgiften erschweren  
- wie Sie Veränderungen leicht in den Alltag einbauen.

Außerdem gibt es einen kleinen Detox-Fahrplan und leckere Rezepte für Detox-Drinks

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin  
Termin: Dienstag, 12.07.2016  
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 28  
Gebühr: 8,00 €

## *Film- und Diavorträge*

### **101-12** *Film zur 650-Jahr-Feier – Teil 1*

Wie war das vor 50 Jahren? Anlässlich der 600-Jahr-Feier zeigt Peter Schleifer die 1966 gedrehten Filme über das Schützenfest und die Festvorbereitung, Bieranstich und Empfang im Schloss Niederstotzingen.

Termin: Samstag, 13.02.2016  
Zeit: 19.00 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen, Schulstraße 7  
Gebühr: Eintritt 3,00 € zu Gunsten des Fördervereins 650 Jahre lebenswerte Stadt Niederstotzingen e.V.



### **101-15** *Film zur 650-Jahr-Feier – Teil 2*

Wie war das vor 50 Jahren? Anlässlich der 600-Jahr-Feier zeigt Peter Schleifer die 1966 gedrehten Filme über den Kinderfestumzug, „Wecken, Kirchgang, Singen vor dem Rathaus“, Festwoche, Feuerwehrest und Feuerwerk.

Termin: Samstag, 19.03.2016  
Zeit: 19.00 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen, Schulstraße 7  
Gebühr: Eintritt 3,00 € zu Gunsten des Fördervereins 650 Jahre lebenswerte Stadt Niederstotzingen e.V.



## **111-01** *Unser Wald – mehr als nur Bäume*

Der Wald – hierzulande vermutlich beliebtester Ort für den Sonntagsspaziergang. Doch verbirgt sich unter Tannen und Buchen mehr als die meisten ahnen. Wald ist eben mehr als nur Bäume. Man stellt hohe Erwartungen an den Wald. Er soll Holz liefern, dem Wild, sowie seltenen Pflanzen einen Lebensraum bieten, zur Erholung einladen, für saubere Luft und Wasser sorgen. Vieles davon wird im Film dargestellt: Moderne Forstwirtschaft, Waldarbeit, Bekämpfung des Borkenkäfers, Einlagerung ins Nasslager. Seltene Pflanzen werden gezeigt und das Rätsel um den „russischen Bär“ gelöst. Der Film richtet sich an alle, die sich für Flora und Fauna interessieren; soll Einblick geben in diesen wunderschönen Lebensraum und was wir verlieren würden, wenn er nicht gehegt und gepflegt wird. Der Film soll die Augen öffnen und Sie für unsere Umwelt sensibilisieren.

Leitung: Ulrich Lieber  
Termin: Freitag, 11.03.2016  
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer insgesamt. ca. 1 Stunde  
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31  
Gebühr: 4,00 €

## **110-01** *Masuren in Polen – Harmonie mit der Natur*

Masuren nennt man das „Land der tausend Seen“, tatsächlich gibt es aber über 2500 Seen mit mehr als einem Hektar. Die kleinen Seen hat noch niemand gezählt. Etwa 30% von Masuren sind bedeckt mit Wäldern. Die Kirche Heiligenlinde ist das wichtigste masurische Baudenkmal. Besucht wird aber auch die älteste Kirche, der Niezki-See mit dem für den Schriftsteller Galezyski gewidmetem Museum und die Überreste des Kriegshaupt-Quartiers von Hitler, die Wolfschanze. Am 20. Juli 1944 misslang hier das Stauffenberg-Attentat auf Hitler. Im Januar 1945 wurde die Anlage gesprengt. Die Ruinen ziehen jedes Jahr Tausende von Besuchern an, ebenso die 100 km lange Paddelbootstrecke des Krutynia-Flusses. Es geht ins Torfmoorgebiet, mit der Schmalspurbahn durch Wälder und Wiesen und über den großen Jezio-See mit der „weißen Flotte“ von Nida nach Mikolajki.

Leitung: Ulrich Lieber  
Termin: Freitag, 15.04.2016  
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer insgesamt. ca. 1 Stunde  
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31  
Gebühr: 4,00 €

## *Diavorträge*

## **111-02** *Zu Fuß auf dem E5 über die Alpen*

Der Fernwanderweg E5 führt von der Atlantikküste der Bretagne bis nach Verona. Fritz Merkle ist auf einem Teilstück von Oberstdorf über die Alpen bis nach Meran gewandert. Der E5 verläuft dort auf Trassen, die schon immer der Alpenüberquerung dienen. Er kam durch vielfältige Landschaften, Felssteige und Gipfel, Almen und Seen und übernachtete in Berghütten, bis er schließlich das mediterrane Meran erreichte. In Bild und Ton lässt er Sie teilhaben an unglaublichen Ausblicken auf steile Berge und friedliche Täler, aber auch an anstrengenden Abschnitten der Tour. Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht entgehen, die Alpen mal aus dieser Perspektive kennenzulernen.



Leitung: Fritz Merkle  
Termin: Freitag, 22.01.2016  
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer insgesamt. ca. 1 Stunde  
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31  
Gebühr: 4,00 €

## 110-02 *Mexico – die Höhepunkte der Maya und Azteken*



Angeblich sollte ja laut des Maya Kalenders am 21.12.2012 die Welt untergehen. Das hat damals sowohl Mexiko als auch die geheimnisvolle Maya-Kultur wieder mehr in den Blickpunkt des Interesses gerückt. Auf der Reiseroute lagen u. a. Mexiko Stadt (eine der größten Metropolregionen der Welt), das von den Azteken als „Ort der Götter“ bezeichnete Teotihuacan (mit seiner Sonnen- und Mondpyramide), die Stadt Oaxaca und der Tempelberg „Monte Alban“. Zudem erkundete Fritz Merkle mit dem Boot die 800 m hohe

Schlucht von Sumidero. Weiter ging es auf 2100 m Höhe nach San Cristobal de Las Casas, zur Halbinsel Yakatan, zu den Tempelstätten in Campeche, Uxmal und Merida. Phantastische Bilder dieser Stätten und auch die berühmteste Pyramide präkolumbianischer Zeit in Chichen Itza machen die Einzigartigkeit und den Zauber dieser Zeitzeugnisse erlebbar. Freuen Sie sich auf tolle Bilder, mexikanische Musik und viele Informationen zur Gegenwart und Geschichte Mexikos.

Leitung: Fritz Merkle  
Termin: Freitag, 19.02.2016  
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 100 Min.  
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31  
Gebühr: 4,00 €

## 110-03 *Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad von Herbrechtingen nach Santiago de Compostela*

Viele Wege führen nach ... Santiago de Compostela!

Fritz Merkle hat seinen ganz persönlichen Weg dorthin gesucht und ist mit dem Rad dorthin gepilgert. Er ist mit seinem Tourenrad im Frühjahr 2011, entlang dem Hauptweg für Fußpilger, von Herbrechtingen nach Santiago de Compostela gefahren. Allein! Natürlich allein, weil er damit die Chance hatte, 4 Wochen außerhalb alltäglicher Verpflichtungen ein Abenteuer zu erleben. Diese Unabhängigkeit öffnete neue Sichtweisen und brachte Erfahrungen, die man im alltäglichen Trott sonst nicht machen kann; er übernachtete in der Regel in Pilgerherbergen und erhielt am Ziel die offizielle „Compostela“, das ist die Pilgerurkunde. Hape Kerkeling hat in seinem Buch „Ich bin dann mal weg“ über seine Reise auf dem spanischen Jakobsweg geschrieben. Fritz Merkle war „auch mal weg“ und zeigt in seinen Bildern Land und Leute auf seiner Route durch die Schweiz, Frankreich und Spanien, erzählt von Erlebnissen und Begegnungen und auch vom Feeling des Jakobsweges. Bilder und Musik, kombiniert mit seinen Erlebnissen bieten Ihnen die Möglichkeit, seine Reise nachzuerleben



Leitung: Fritz Merkle  
Termin: Freitag, 08.04.2016  
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 100 min.  
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31  
Gebühr: 4,00 €

***Um besser planen zu können, ist es wichtig, dass Sie sich bitte auch zu den Einzelveranstaltungen und Vorträgen anmelden.***

## Kurse für Eltern

### Elternführerschein Startklar fürs Familienleben - stark für die Zukunft



Der Eltern-Führerschein unterstützt Eltern mit Informationen, Austausch und Gespräch. Sie erfahren, was Kinder brauchen und auch, was Ihnen als Eltern gut tut. In einer Gruppe mit anderen Eltern macht es Spaß, Neues zu erfahren, gemeinsame Fragen und Probleme zu klären und Lösungen für das Leben mit dem Kind zu finden.

### 106-10 Baustein 3: *Babys* 2. Lebens-Halbjahr

#### Fremdeln, Zahnen, Laufen lernen

- was das Baby alles kann
- einschlafen, schlafen, durchschlafen
- wie das Baby mit uns spricht
- erst die Milch und dann der Brei - gesunde Ernährung
- anstrengende Situationen
- wie Sie als Eltern für sich sorgen können
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Leitung: Birgit Nather  
Termine: donnerstags, ab 23.06.2016, 2 Treffen  
Zeit: 9.00 - 10.30 Uhr  
Ort: Kinderhaus in der Au, Sontheim  
Gebühr: kostenfrei,  
ein Angebot der vhs Sontheim  
Eltern bringen ihre Babys mit.

### 106-12 Baustein 4: 2. - 4. Lebensjahr

#### Gute Laune steckt an - Trotz gehört dazu

- Trotzverhalten und Sauberkeitserziehung
- Bedürfnisse des Kindes
- Spiel und Aktivitäten - das Kind fördern
- Guter Umgang mit Medien
- „Lirum, larum Löffelstiel“ - gesunde Ernährung
- Unterstützung und Entlastung für Eltern
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Leitung: Birgit Nather  
Termine: mittwochs ab 06.04. 2016, 2 Treffen  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen,  
Bergstraße 28, Zimmer 32  
Gebühr: kostenfrei

### 106-13 Baustein 5: 5. - 7. Lebensjahr

#### Ich komme bald in die Schule

- wachsen und selbstständig werden
- das "schulreife" Kind
- Anregung und Bildung
- Spiele und Aktivitäten
- guter Umgang mit Medien
- Bedürfnisse des Kindes - Freundschaften
- Freiraum, Regeln, Grenzen
- Miteinander reden innerhalb und außerhalb der Familie
- Ernährung und Bewegung
- Entlastung und Unterstützung der Eltern

Leitung: Birgit Nather  
Termine: mittwochs ab 02.03.2016, 2 Treffen  
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Kinderhaus in der Au, Sontheim  
Gebühr: kostenfrei,  
ein Angebot der vhs Sontheim

Diese Kurse sind gebührenfrei und finden in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie, Heidenheim statt. Sie werden gefördert durch den Landkreis Heidenheim sowie private Sponsoren, denen Kinder und Familien wichtig sind.

Sie können sich zu jedem Baustein einzeln anmelden, je nach Alter und Entwicklung Ihres Kindes. Für die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

### 106-15 Hurra, ich hab ein Schulkind I

- Schulmaterialien, Unterrichtsfächer, Schulnoten und Schulberichte
- Hausaufgaben, Lesen und Vorlesen, Elternarbeit,
- sicherer Schulweg
- Tipps für die Schultüte und zum Schulranzenkauf
- Erstellen eines Wochenplanes
- Schulbegehung
- Fragerunde

Leitung: Klaus Porsche  
Termin: Freitag, 15.04.2016  
Zeit: 9.00 - ca. 11.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 32  
Gebühr: kostenfrei

**106-16****Hurra,  
ich hab ein Schulkind II**

Leitung: Klaus Porsche  
 Termin: Montag, 18.04.2016  
 Zeit: 19.00 – ca. 20.30 Uhr  
 Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-  
 gebäude, 1. Stock, Zimmer 32  
 Gebühr: kostenfrei

**106-30****Ein positiver Start ins  
Leben als Frau**

**Wenn meine Tochter ihre  
Tage bekommt . . .  
– Ein Angebot für Mütter  
und Väter –**



Trotz Bravo, Girl und Biologieunterricht ist die Mutter die Ansprechpartnerin Nr. 1, wenn es um die erste Blutung ihrer Tochter geht. Deshalb wendet sich dieses Vortragsangebot an Mütter (Väter sind herzlich willkommen), deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen. In verständlicher Sprache, spannend und unkonventionell werden sie auf ganz neue Art und Weise vertraut gemacht mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen im Körper der Frau. Dieser Abend soll Sie ermutigen, Ihren Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem weiblichen Körper zu vermitteln.

*Der Vortrag ist als Information zum Workshop gedacht. Der Workshop findet am Samstag, 09.04.2016 von 09.30 – 15.00 Uhr statt, Informationen zum Workshop siehe unter Kurs-Nr. 106-50.*

Leitung: Birgit Nather  
 Termin: Mittwoch, 23.03.2016  
 Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Ort: Familien- und Kommunikationszentrum,  
 Herbrechtingen  
 Gebühr: 4,50 € pro Elternpaar  
**Anmeldung unbedingt erforderlich**

**106-50****Workshop für  
Mädchen  
der 5. und 6. Klasse**

**Dem Geheimcode meines  
Körpers auf der Spur**



Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper unverständene Signale aussendet, dann hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen

während des Zyklus der Frau. Mit Rollenspielen, kniffligen Aufgaben und viel Musik werden wir die Zyklusshow kennen lernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in unserem Körper abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen können.

Mitzubringen: Decke, warme Socken, Vesper und Getränke.

*Informationen zum Elternabend siehe unter Kurs-Nr. 106-30.*

Leitung: Birgit Nather  
 Termin: Samstag, 09.04.2016  
 Zeit: 9.30 – 15.00 Uhr  
 Ort: Familien- und Kommunikationszentrum,  
 Herbrechtingen  
 Gebühr: 35,00 €

**301-75****„GemeinsamZeit“****NEU****Autogenes Entspannungstraining für Elternteil  
und Kinder ab 4 Jahre**

GemeinsamZeit bedeutet: Sich auf einer ausgewogenen Ebene zu begegnen, ein entspanntes Miteinander, ein gegenseitiges Nehmen und Geben, ein gemeinsames WIR, ebenso ein ICH und ein DU, Spiel und Spaß, sich bewusst eine AusZeit nehmen für eine GemeinsamZeit.

Kinder und Eltern sind aufgrund zunehmender Leistungsforderungen und Reizüberflutung einem kontinuierlichem Dauerstress und Zeitmangel ausgesetzt. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Entspannungsmethoden kennen zu lernen, die beiden helfen, gezielt mit eigenen und gemeinsamen Stresssituationen umzugehen und somit den Alltag entspannt, gelassen und voll Energie zu bewältigen.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin  
 Zeit: samstags, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Beginn: ab 12.03.2016  
 Ort: Begegnungsstätte St. Martinus,  
 Friedenstraße 1, Oberstotzingen

Gebühr: 40,00 € / Paar / 2 Treffen  
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 50,00 €

**Pizzeria  
Italia**

Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen

Telefon: 0 73 25 / 63 10

**Besuchen Sie auch  
unsere Biergarten!**

## Gestalten - Musik

### 205-20 Acrylmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Vera Lindenmayer  
Zeit: samstags, 13.30 – 16.00 Uhr  
Termine: 06.02., 05.03., 02.04., 07.05.,  
04.06.2016

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulge-  
bäude, Erdgeschoss, Werkraum  
Gebühr: 30,00 € / 5 Treffen

### 205-30 Zeichnen mit Bleistift und Kohle

Zeichnen ist die Grundlage für alle Arten von Malerei. Von ersten Schraffuren bis zum fertigen Bild wollen wir uns mit Bleistiftzeichnen und Kohle beschäftigen.

Mitzubringen: Block (Größe ca. DIN A3),  
Bleistifte - HB - 2B - 4B - 6B, Radiergummi, Koh-  
lestifte.



Leitung: Bruno Stierberger  
Zeit: mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr  
Beginn: ab 24.02.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulge-  
bäude, Erdgeschoss, HTW-Raum  
Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen

### 205-40 Aquarellmalerei

Die leicht und luftig aussehenden Aquarellbilder haben einen ganz besonderen Reiz. Über verschiedene Techniken, wie „nassin-nass-Malerei“ oder lasierenden Farbauftrag wollen wir uns mit Pinsel und Farbe an verschiedene Motive heranwagen.

Mitzubringen: Aquarellblock: Größe ca. 36 x 48cm, Papiergewicht nicht unter 200 gr/m<sup>2</sup>,



Aquarellfarben: Tuben oder Näpfchen, Bleistift:  
2B, Radiergummi, Pinsel: Größe 12 - 6 - 2.

Leitung: Bruno Stierberger  
Zeit: mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr  
Beginn: ab 06.04.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulge-  
bäude, Erdgeschoss, HTW-Raum  
Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen

### 205-50 Airbrush - Kurs

**NEU**



Im Airbrush-Kurs werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt. Es macht großen Spaß bei dieser Technik mit Luft und Farbe umzugehen. Mit Spritzpistole und Folien werden kleine Kunstwerke erschaffen, die schnell ein Erfolgserlebnis vermitteln.

Wer also Freude hat mit einer besonderen Art Bilder zu erarbeiten, ist hier in diesem Kurs richtig. Die Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € sind mit dem Kursleiter abzurechnen.

Leitung: Karl Beck, Galerie TRI-ART  
Zeit: samstags, 14.00 – 15.30 Uhr  
Beginn: ab 20.02.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulge-  
bäude, Erdgeschoss, HTW-Raum  
Gebühr: 30,00 € / 4 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 35,00 €

### 206-20 NANAS

Niki de Saint Phalle... schon mal gehört? Ganz genau, eine französische Künstlerin, die durch Plastiken berühmt wurde. Die farbenfrohe, „voluminöse“ weiblichen Körper stellen die sogenannten NANAS dar. Gestalten Sie Ihre eigene NANA in Ihren Lieblingsfarben – einfach ein echter „Hingucker“!  
Mitzubringen: Schürze, alte Tageszeitungen, verschiedene Pinsel, kreative Ideen und gute Laune. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.



Leitung: Carolin Held  
Zeit: samstags, 13.00 – 16.00 Uhr  
Beginn: ab 16.01.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulge-  
bäude, Erdgeschoss, HTW-Raum  
Gebühr: 60,00 € / 4 Treffen

## 206-40 Weidenpyramide/Ranke

### Weidenflechten für Anfänger und geübte Flechter

Sie erlernen in diesem Kurs Grundkenntnisse sowie einfache Flechttechniken und gestalten zur kommenden Gartensaison eine praktische Weidenpyramide für Ihre kletternden Sommerblüher. Verschiedene Naturmaterialien mit eingebaut, ist sie sowohl als Begleiter im Blumenbeet wie auch solitär stehend ein Blickfang für Ihren Sommergarten.



Mitzubringen: gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung. Die Materialkosten ab 10,00 € (je nach Auswahl und Materialbedarf) sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle

Termin: Donnerstag, 18.02.2016

Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum

Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

## 206-50 Korb aus Weiden

**NEU**

Flechten Sie sich Ihren ganz persönlichen Weidenkorb aus ungeschälten Weiden. In diesem Kurs erlernen Sie traditionelle Flechttechniken eines alten Handwerks und flechten Ihren eigenen Korb. Dabei ist es von Vorteil, wenn Sie bereits mit Weiden gearbeitet haben, Bedingung ist es nicht. Am Ende gehen Sie auf jeden Fall mit Ihrem eigenen Weidenkorb nach Hause. Mitzubringen: Gartenschere, kleine Beißzange, Taschenmesser, Schürze und evtl. eng anliegende Handschuhe mitbringen. Alle anderen Werkzeuge und das Flechtmaterial werden im Kurs gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 25,- € sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.



Leitung: Silvia Thran, Weidenkunststücke

Termin: Freitag, 08.04.2016, 16.00 – 19.00 Uhr und

Samstag, 09.04.2016, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum

Gebühr: 60,00 € / 2 Treffen

## 206-60 Kreatives aus Ytong

für Erwachsene und junge Leute ab 12 Jahren

### Freies, kreatives Arbeiten

Durch das Arbeiten am Stein (20x20x60 cm) vereinigen sich Kunst und Handwerk. Jeder darf seine eigene kreative Idee umsetzen. Fotos oder Skizzen dürfen gerne mitgebracht werden. Der Kurs findet auf jeden Fall im Freien statt. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Mitzubringen: grobe Raspel, grobes Schleifpapier, Arbeitskleidung.

Leitung: Elke Fritz

Termin: Samstag, 02.07.2016

Zeit: 13.30 – 17.15 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Pausenhof

Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

## 214-10 Loopschal

**NEU**

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ein cooler Loopschal (Schlauchschal) liegt nach wie vor im Trend und schafft es schnell, jedes Outfit aufzupeppen. Im Frühjahr darf ein Modell aus luftig leichten und bunten Stoffen in keinem Kleiderschrank fehlen. Ob gepatcht oder uni, wir kreieren einen einzigartigen Schal nach eurem Geschmack. Mitzubringen: Nähutensilien und Nähmaschine. Einige Stoffe und Zutaten werden von der Kursleiterin mitgebracht und können im Kurs erworben werden. Gerne dürfen auch eigene Stoffe und Zierbänder mitgebracht werden. Für einen Schal benötigen wir 2 Stoffstücke à ca. 30 x 130 cm, die Stoffstücke fürs Patchen sollten mindestens 30 x 30 cm groß sein.



Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 19.03.2016

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 25,00 € / 1 Treffen

*Sie haben noch keine Geschenkidee zu Ostern oder zum Geburtstag? Wie wäre es mit einem Gutschein Ihrer vhs Niederstotzingen über einen Vortrag oder zu einem Kurs? Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.*

## 208-01 *Mundharmonika-Kurs Aufbaukurs*

Wir spielen mit Harps in C-, G-, mA- und Bb-Dur

Leitung: Jochen Reißmüller  
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: ab 25.02.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-  
gebäude, 1. Stock, Zimmer 32

Gebühr: 72,00 € / 8 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Ge-  
bühr auf 80,00 €.

## 208-04 *Afrikanisches Trommeln mit der Djembe Aufbaukurs*

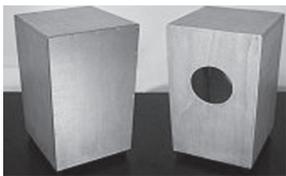
Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer  
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
Beginn: ab 18.01.2016, 14-tägig  
Ort: Vereinsraum Rathaus  
Gebühr: 18,00 € / Monat

## 208-05 *Cajon Workshop*

### **Bauen und bespielen eines Cajons für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren**

Eine Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht.

Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.



Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer  
Termin: Samstag, 16.01.2016  
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr, dazwischen eine  
Stunde Mittagspause  
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum  
Gebühr: 80,00 € / Person, in der Gebühr sind die  
Materialkosten von ca. 48,00 € bereits  
enthalten.

## *Fitness - Gesundheit*

### *Vorträge*

**Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge  
ab Seite 10 zum Thema Gesundheit und  
Ernährung.**

### *Kurse*

## *Bewegung - Fitness*

### *Aqua Fitness*

Dieses abwechslungsreiche Fitnesstraining nutzt den natürlichen Wasserwiderstand und den Auftrieb des Wassers. Die gelenkschonenden Übungen machen nicht nur Spaß, sondern sind auch hocheffektiv. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, erhöhen die Beweglichkeit, verbessern Kondition und Koordination. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Leitung: Beate Merkle,  
Speedo Aquatic Fitness Instructor  
Ort: Pistoriuschule Herbrechtingen,  
Brückenstraße 10, Lehrschwimmbecken  
Gebühr: 35,00 € / 5 Treffen (21.01., 28.01.,  
17.03., 14.04., 21.04.2016)  
einschließlich Hallenbadeintritt

### **302-10** *Aqua Fitness I*

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr  
Beginn: ab 21.01.2016

### **302-15** *Aqua Fitness II*

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr  
Beginn: ab 21.01.2016

### *Klangschalen-Entspannung* **NEU** *im Wasser*

Vertraue Dich der Tragkraft des Wassers an. Entspanne durch die Klänge und Schwingungen der Klangschalen in einer ganz neuen Form. Bei der Klangschalen-Entspannung werden alle Zellen und Organe durch die Schwingungen der Klangschalen erreicht. Dies vertieft die Entspannung, wirkt im Energiefeld des Körpers und harmonisiert daher Körper/Seele/Geist und schenkt uns neue Lebenskraft und das Gefühl, mit sich richtig verbunden zu sein. Es ist ein Innehalten und eine Rückbesinnung auf

sich selbst, ein Anschließen an die Ressourcen, die in uns ruhen. Die Klangschaalen-Entspannung kann uns bei Ermüdung, Unausgeglichenheit, Verspannung, Blockaden, Reizbarkeit etc. behilflich sein. Mitzubringen: Badesachen

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master  
Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen,  
Brückenstraße 10, Lehrschwimmbecken

Zeit: freitags, 19.00 – 19.45 Uhr  
Gebühr: 10,00 € inkl. Hallenbadeintritt  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 12,00 €

## **302-16** *Klangschaalen-Entspannung im Wasser I*

Termin: 22.01.2016

## **302-17** *Klangschaalen-Entspannung im Wasser II*

Termin: 19.02.2016

## **302-18** *Klangschaalen-Entspannung im Wasser III*

Termin: 18.03.2016

## **302-19** *Klangschaalen-Entspannung im Wasser IV*

Termin: 15.04.2016

## **Bodytoning**

In den Bodytoningkursen werden mit gezielten Übungen besonders die Problemzonen Bauch, Rücken, Beine und Po trainiert und gestrafft. Diese Kurse bieten jedem die Möglichkeit, sich entsprechend seiner körperlichen Verfassung zu kräftigen.

Mitzubringen: Isomatte, Hallenturnschuhe, Handtuch, Wasser.

Leitung: Sabine Brachert,  
Fachübungsleiterin Aerobic  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

## **302-20** *am Vormittag*

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr  
Beginn: ab 20.01.2016  
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

## **302-25** *am Abend*

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: ab 21.01.2016  
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

## **302-35** *Drums Alive®*

Leitung: Bettina Zwiener, Drums Alive®-Instructor  
Zeit: mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: ab 13.01.2016  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,  
Oberstotzingen  
Gebühr: 25,00 € / 5 Treffen

## **Fit for fun**

Im Mittelpunkt steht ein vielseitiges Training mit Elementen aus dem Aerobic und anschließendem Muskeltraining speziell für Bauch, Beine und Po. Abgerundet wird die Stunde mit einem Stretching- und einem Entspannungsteil. Erlebe eine abwechslungsreiche Trainingseinheit mit Hilfe verschiedener Kleingeräte und fetziger Musik.

*Fit werden - fit bleiben!*

Mitzubringen: Isomatte und bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasser.

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

## **302-40** *Fit for fun I*

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: ab 12.01.2016  
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

## **302-45** *Fit for fun II*

Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: ab 12.01.2016  
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

## **ZUMBA FITNESS®.**

***Fitness gemixt mit Partylaune und heißer Musik. Bei Zumba kommen Sie so richtig auf Touren.***

Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Die Hüften kreisen lassen, bis der ganze Körper automatisch mitgeht. Locker bleiben und sich der fetzigen Latino-Musik hingeben. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue bilden die Basis. Elemente aus Aerobic, Hip-Hop und Kampfsportarten machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasser

## 302-50 Zumba® I

Leitung: Andrea Stevanovic, Zumba®-Trainerin  
Zeit: freitags, 09.00 – 10.00 Uhr  
Beginn: ab 15.01.2016  
Ort: Bürgerhaus Stetten  
Gebühr: 24,00 € / 6 Treffen

## 302-53 Zumba® II

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin  
Zeit: freitags, 09.00 – 10.00 Uhr  
Beginn: ab 15.01.2016  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

## 302-55 Zumba® III

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin  
Zeit: freitags, 17.00 – 17.45 Uhr  
Beginn: ab 15.01.2016  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

## 302-60 Bokwa® – der Kalorienkiller

Der jüngste Fitnesstrendsport heißt Bokwa (BO wie boxen und Kwaito einem afrikanischen Tanz) - eine Kombination aus Tänzen und Kickboxen. Beim Bokwa tanzt man Schrittfolgen, die Buchstaben und Symbolen zugeordnet sind. Bokwa kann auf jede Art von Musik getanzt werden von aktuellen Charts bis Oldies – Hauptsache die Musik hat Power. Wenn auch du Lust auf mitreißende Fitness-Moves bekommen hast, dann schwitze doch in den Kursen ... eine Runde mit mir!

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin  
Zeit: freitags, 17.45 – 18.30 Uhr  
Beginn: ab 15.01.2016  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

## 302-70 Faszientraining **NEU**

Faszien sind das, was unser Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht aus Elastan, Kollagen und Bindegewebszellen auch Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln. Wenn Sie die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder einge-

schränkte Beweglichkeit. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend an! Spezielle Übungen lassen die Faszien wieder glatt gleiten. Dazu gehören einerseits Abläufe mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen, die den Körper wieder beweglich machen. Andererseits ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Hauptakteur des Faszientrainings. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter die Haut. Mitzubringen: Gymnastikmatte

Leitung: Ramona Nickl  
Zeit: freitags, 10.00 – 11.00 Uhr  
Beginn: ab 15.01.2016  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

## Fit mit Step im neuen Jahr



Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es los. Mit fetziger Musik werden erst einfache dann komplexere Schrittkombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herzkreislaufsystem und



bleiben dabei mit unserer Pulsfrequenz in der „Fettverbrennungs-Zone“ und wir steigern somit unsere Ausdauer. Das anschließende Workout baut Muskeln auf und verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Zum Ausklang werden die gestärkten Muskeln dann beim cool-down gedehnt.  
Mitzubringen: feste Sportschuhe, Getränk, gute Laune und Spaß an der Bewegung.

## 300-20 Kurs I

für Anfänger, Quereinsteiger, Fortgeschrittene, auch der ideale Einstieg für Ü-40 und Ü-50, Schnupperer sind ebenfalls willkommen.

Leitung: Gerlinde Altmann  
Zeit: montags, 17.30 – 18.30 Uhr  
Beginn: ab 11.01.2016  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos  
Oberstötzingen  
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

## 300-25 Kurs II

Leitung: Gerlinde Altmann  
Zeit: montags, 17.30 – 18.30 Uhr  
Beginn: ab 04.04.2016  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,  
Oberstötzingen  
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

## 300-30 *Kurs III*

Leitung: Gerlinde Altmann  
Zeit: montags, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: ab 11.01.2016  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,  
Oberstotzingen  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

## 300-35 *Kurs IV*

Leitung: Gerlinde Altmann  
Zeit: montags, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: ab 04.04.2016  
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,  
Oberstotzingen  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

## 300-40 *FIT* – bis ins hohe Alter (65+)

Eine Kurskonzeption zur Erhaltung von Selbstständigkeit, Verhütung von Stürzen im Alter und zeitliches Hinausschieben von Pflegebedürftigkeit, verbessert die Kraftfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, fördert Mobilität, Gehsicherheit, Beweglichkeit und geistige Fitness. Die Mindestbelastbarkeit sollte bei mindestens 1,5 Watt/kg Körpergewicht betragen.  
Inkl. Alltags-Fitness-Test

Leitung: Bettina Bochtler,  
DOSB Trainer Prävention  
Zeit: mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr  
Termin: ab 20.01.2016  
Ort: Große Gasse 25 (Seiteneingang)  
Gebühr: 75,00 € / 12 Treffen

## Entspannung

### Einzelveranstaltungen

## 301-65 *Aroma-Rückenmassage*

Die Verwendung von ätherischen Ölen schmeicheln nicht nur der Seele, sondern können heilende Prozesse im Körper anregen und fördern. Die Porträts einiger wichtiger Öle, die an diesem Abend verwendet werden, stellt Ihnen Karin Hirsch vor. Sie haben die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche Duftmischung herzustellen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Freuen Sie sich auf einen entspannenden, duftenden Abend! Das Massageöl in Höhe von 6,00 € / Paar wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.  
Mitzubringen: ein Handtuch und ein Kissen

Leitung: Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin  
Karin Hirsch, Fachberaterin  
für Ernährung und Aromapflege  
Termin: Mittwoch, 20.01.2016  
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen,  
Bergstraße 28, Zimmer 32  
Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen  
Anmeldung paarweise  
Anmeldeschluss: 13.01.2016

## 301-69 *Anleitung zur Selbsthypnose*

NEU

Mit der Selbsthypnose haben Sie ein wundervolles Werkzeug an der Hand, von dem Sie vielfältig profitieren. Sie können mit der Selbsthypnose Ihre Gelassenheit verbessern, für Ihre Gesundheit sorgen oder lang ersehnte Ziele erreichen. Selbsthypnose ist deshalb so effektiv, weil jeder sie unabhängig von Ort und Zeit für sich selbst anwenden kann. Lernen Sie in diesem Seminar neue Wege für sich kennen und haben Sie so mehr Wahlmöglichkeiten für Ihr erfüllteres Leben. Durch einfache Übungen erlernen Sie, sich leicht in Trance zu heben. Sie lernen sich leichter und schneller in gute States zu bringen und somit bessere Entscheidungen zu treffen. So verbessern Sie Ihre Lebensqualität nachhaltig.  
Dieses Seminar ersetzt keine/n Therapie / Arztbesuch.

Leitung: Birgit und Heinz Nather, NLP-Coaches  
und ausgebildete Hypnotiseure (TMI)  
Termin: Samstag, 30.01.2016  
Beginn: 09.30 - 17.00 Uhr  
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus,  
Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen  
Gebühr: 80,00 € / 1 Treffen

## 301-30 *Partner-Massage-Kurs*

Sie und Ihr/e Partner/in werden bei diesem Kurs in die Kunst der Massage eingeführt. Sie erfahren, wie wunderbar entspannend es ist, einfühlsam massiert zu werden und wie viel Freude es macht, den Partner/in zu massieren. Sie erlernen mit einfachen Handgriffen die Grundlagen für eine Ganzkörpermassage. Ein spezielles Massageöl, sanfte Massagegriffe und verschiedene Streichungen tragen dazu bei, dass Sie sich rundum glücklich fühlen. Die Ganzkörpermassage wird gegenseitig durchgeführt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, ein Laken, zwei große Handtücher, Schreibzeug

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin  
Termin: Samstag, 19.03.2016  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr, mit Pausen  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle  
Gebühr: 60,00 € / Paar / 1 Treffen, Anmeldung paarweise (es können auch zwei Freundinnen mitmachen), inkl. Skript, Getränke und kleinem Snack

**301-40**

### Entdecken Sie Ihre Sinne neu – Tagesseminar

**NEU**

Ein Genusstraining zur Vorbeugung von Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen. Genuss ist gleichzusetzen mit positiven Emotionen. Das bedeutet Wohlfühlen, Freude, Glücksmomente, Dankbarkeit und vieles mehr. Viele Menschen haben den Zugang zu Genuss verloren für Genuss zu öffnen. Die Achtsamkeit – also die Konzentration auf den Augenblick unterbricht negative Grübeleien und schädliche Verhaltensmuster. Wieder oder besser genießen können, braucht gut trainierte Sinne, die eigene Erlaubnis zum Genuss und eine professionelle Anleitung. Ohne regelmäßige Wahrnehmung der schönen Dinge im Leben, stumpfen die Sinne mit der Zeit ab, und die Fähigkeit zu genießen geht nach und nach verloren. Die Integration von Genussfähigkeit und Achtsamkeit in den Alltag reduziert die Auswirkungen vieler Stressfaktoren. Dadurch wird die Lebensqualität und die Lebenszufriedenheit gesteigert. Mitzubringen: Schreibzeug und bequeme Kleidung

Leitung: Roswitha Schmid, Genusstrainerin  
Termin: Samstag, 09.04.2016  
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr, mit Pausen  
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle  
Gebühr: 45,00 € / 1 Treffen, inkl. Skript, Getränke und Snacks

### Entspannungsabend mit Klangschalen

Der Klang der Klangschalen bringt den Geist des Menschen zur Ruhe und in eine wohltuende Entspannung. Beim Anschlagen der Klangschale breiten sich Schwingungen in fließenden Wellen im Körper des Menschen aus, so dass dieser sanft massiert wird bis in jede einzelne Körperzelle.

### Der Mensch kann wieder in "Ein-Klang" mit sich selbst kommen

Mit Klang-Meditation, Entspannungsübungen mit Klangschalen und einem Klang-Bad soll der Teilnehmer zur inneren Ruhe und Harmonie gelangen. Wenn wir lernen, uns zu entspannen, kann es uns gelingen, Blockaden aufzulösen und bisher verborgene und heilsame Kräfte zu entdecken und sie besser zur Harmonisierung mit uns selbst und unserer Umwelt zu nutzen. Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken. Wer im Besitz einer eigenen Klangschale ist, kann sie gern mitbringen

Leitung: Petra Unruh, Wellness-Masseurin  
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen  
Gebühr: 20,00 € / 1 Treffen

**301-50**

### Entspannungsabend mit Klangschalen I

Termin: Mittwoch, 09.03.2016  
Anmeldeschluss: 01.03.2016

**301-55**

### Entspannungsabend mit Klangschalen II

Termin: Mittwoch, 08.06.2016  
Anmeldeschluss: 01.06.2016

### Kurse

**300-70**

### Mit EFT für Anfänger zu einem neuen Lebensgefühl

- Einführung in die Meridian-Energie-Klopf-Technik Die „Technik der emotionalen Freiheit“ EFT ist eine Energietechnik, mit der Sie sich - ohne Risiko und Nebenwirkungen - gezielt selbst helfen können.

Mit der EFT Klopftechnik lassen sich emotionale, mentale und körperliche Einschränkungen bearbeiten, die z.B. durch Erlebnisse, Überforderungen oder Versagen in der Vergangenheit entstanden sind. Diese ungelösten Blockaden unterbrechen heute den Fluss der Lebensenergie und führen zu Stress, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, unbestimmten Ängsten, Schmerzen, Unwohlsein, allgemeiner Leistungsminderung usw.

Durch das leichte Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte, verbunden mit der inneren Ein-

stimmung und Konzentration auf das zu lösende Problem kommt die Lebensenergie wieder in Fluss: Leichtigkeit und Freude können sich wieder einstellen.

In diesem Grundkurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken zur Selbstanwendung und erhalten Informationen über den Hintergrund und die hilfreiche Anwendung der Klopf-Akupressur.

Leitung: Elisabeth Bodenstein,  
Gesundheitspraktikerin  
Zeit: montags, 19.30 – 21.45 Uhr  
Beginn: ab 11.04.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 31  
Gebühr: 35,00 € / 3 Treffen,  
Teilnehmerzahl begrenzt

**Anmeldeschluss: 01.04.2016**

## **301-01** *Yoga am Vormittag I*

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Über das Körperbewusstsein selbstbewusst werden, auf den Körper hören wie auf einen vertrauten Freund, seine Bedürfnisse wahr nehmen, **ACHTSAM, GEDULDIG** und **LIEBEVOLL** mit sich umgehen, auf sich **ACHTEN**.

Der Weg ist das Ziel, das Ziel ist der Weg.  
Mitzubringen: Decke, Kissen und Kuschelsocken. Für Anfänger sind einige Yoga-Matten vorhanden.

Leitung: Jutta Zimmermann  
Zeit: montags, 09.00 – 10.30 Uhr  
Beginn: ab 11.01.2016  
Ort: Vereinsraum Rathaus  
Gebühr: 72,00 € / 11 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 82,00 €

## *Yoga am Vormittag Mit Yoga im Fluss sein – sanftes Üben für alle Altersstufen*

Jede Yoga-Stunde von diesem Kurs besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil üben wir Körperhaltungen (Asanas), die auf das Muskel- und Skelettsystem wirken. Die Haltung wird aufrechter, Beweglichkeit und Kraft werden hinzugewonnen, die Koordination von Bewegungen fließt müheloser, Verspannungen reduzieren sich. Die Verbindung der Asanas mit dem Spüren des Atems führen zu einer bewussten Körperwahrnehmung.

Der zweite Teil besteht aus der effektiven Tiefenentspannungsmethode Yoga Nidra. Ziel des

Yoga Nidra ist es, zu einem tiefen Bewusstseinszustand zwischen Schlafen und Wachen zu gelangen. Es ist ein Weg zu absoluter körperlicher, geistiger und emotionaler Entspannung. Yoga Nidra wirkt sich positiv auf psychosomatische Krankheiten und stressbedingte Störungen aus. Bei regelmäßiger Praxis kommt es zu einer Verbesserung der Schlafgewohnheiten, Erholungs-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit können gesteigert werden, der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich. Yoga Nidra hilft uns in Balance zu bleiben oder wieder dorthin zu gelangen.

Mitzubringen: wenn vorhanden eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen 30 x 30 cm, Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU  
Zeit: freitags, 09.45 – 11.15 Uhr  
Ort: Vereinsraum Rathaus

## **301-03** *Yoga am Vormittag II*

Beginn: ab 22.01.2016  
Gebühr: 58,00 € / 9 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 68,00 €

## **301-05** *Yoga am Vormittag III*

Beginn: ab 15.04.2016  
Gebühr: 58,00 € / 9 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 68,00 €

## *Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe*

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die unsere Gesundheit ganzheitlich fördert. Das Üben der Körperhaltungen (Asanas) wirkt auf das Muskel- und Skelettsystem. Über längere Zeit wöchentlich geübt, können sichtbare Ergebnisse erzielt werden. Die Haltung wird aufrechter, Beweglichkeit und Kraft werden hinzugewonnen, die Koordination von Bewegungen fließt müheloser, Verspannungen reduzieren sich. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit können verbessert werden. Die Asanas in Verbindung mit dem Atem geübt führen zu einer bewussten Körperwahrnehmung. Yoga hilft uns, zu unserer ganz persönlichen Bestform zu finden.

Jede Kursstunde endet mit einer Tiefenentspannung. Das immerwährende Gedankenkarussell kann zur Ruhe kommen.

Mitzubringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Yoga-Matte, für Anfänger sind einige Yoga-Matten vorhanden.

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU  
Ort: Vereinsraum Rathaus

Leitung: Veronika Nieß  
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Stetten  
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €

### **301-08** *Yoga am Abend I*

Zeit: mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr  
Beginn: ab 13.01.2016  
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

### **301-10** *Yoga am Abend II*

Zeit: mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr  
Beginn: ab 13.04.2016  
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 55,00 €

### **301-12** *Yoga am Abend III*

Zeit: mittwochs, 19.40 - 20.55 Uhr  
Beginn: ab 13.01.2016  
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

### **301-15** *Yoga am Abend IV*

Zeit: mittwochs, 19.40 - 20.55 Uhr  
Beginn: ab 13.04.2016  
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 55,00 €

## **Pilates**

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen zur physiologischeren Arbeit von zusammenhängenden Muskelketten. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Somit trägt Pilates zur Haltungsverbesserung bei und verhindert körperliche Verspannungen. In diesem Kurs beginnen wir mit einfachen, isolierten Übungen, die vor allem die großen Muskelgruppen trainieren. Im Laufe des Kurses steigern wir uns im Repertoire evt. unterstützt durch Kleingeräte (Bälle, Therabänder, ...) in der Übungsabfolge und Intensität.  
Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

### **301-20** *Pilates I*

Beginn: ab 26.01.2016

### **301-25** *Pilates II*

Beginn: ab 19.04.2016

### **301-60** *Just Relax* *- Autogenes Training für Erwachsene und Senioren*

**NEU**

Just Relax = Zeit für mich!  
Just Relax = Zeit zum EntSpannen.  
Just Relax = Zeit um neue Kraft und Energie aufzunehmen.

Das Autogene Training nach J.-H. Schultz, ist eine mentale (gedankliche) Konzentrations- und Entspannungsmethode. Der Begriff des "Autogenen" lässt sich aus dem griechischen Worten „autos“ = „selbst“ und „genos“ = „erzeugen“ ableiten, d.h. beim AT erzeugt man selbst etwas. Wer regelmäßig übt, kann seine Lernfähigkeit verbessern und das im Gehirn gespeicherte Wissen im richtigen Moment abrufen. Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Beseitigung von Schlafstörungen, Konzentration, mentale Fitness, Leistungsfähigkeit, Entspannung sind die Ziele des AT. Körper, Geist und Seele bekommen neue Energie und Vitalität.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin  
Zeit: mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: ab 20.01.2016  
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen  
Gebühr: 50,00 € / 7 Treffen  
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 60,00 €

### **301-75** *„GemeinsamZeit“*

**NEU**

**Autogenes Entspannungstraining für Elternteil und Kinder ab 4 Jahre**  
GemeinsamZeit bedeutet: Sich auf einer ausgewogenen Ebene zu begegnen, ein entspanntes Miteinander, ein gegenseitiges Nehmen und

Geben, ein gemeinsames WIR, ebenso ein ICH und ein DU, Spiel und Spaß, sich bewusst eine AusZeit nehmen für eine GemeinsamZeit. Kinder und Eltern sind aufgrund zunehmender Leistungsforderungen und Reizüberflutung einem kontinuierlichem Dauerstress und Zeitmangel ausgesetzt. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Entspannungsmethoden kennen zu lernen, die beiden helfen, gezielt mit eigenen und gemeinsamen Stresssituationen umzugehen und somit den Alltag entspannt, gelassen und voll Energie zu bewältigen.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin  
 Zeit: samstags, 15.00 – 17.00 Uhr  
 Beginn: ab 12.03.2016  
 Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen

Gebühr: 40,00 € / Paar / 2 Treffen  
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 50,00 €

*Auch wenn wir keine Teilnahmebescheinigungen nach § 20 SGB V ausstellen können, können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Kostenübernahme der Kursgebühren anfragen.*

## Essen und Trinken

### Für ALLE Kochkurse gilt:

Mitzubringen: Schürze, mehrere Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.

Bei unentschuldigtem Fehlen behält sich die vhs vor, die Lebensmittelkosten einzuziehen.

### 307-30 Willkommen bei Österreichs „Mehlspeis-Adel“

Tascherln, Buchteln, Nockerln, . . .

Wer denkt nicht, wenn er von Österreich spricht, in erster Linie an die Mehlspeisen, die so unvergleichlich gut schmecken? Diese sind natürlich undenkbar ohne Zucker, der im 16. Jahrhundert von Indien nach Österreich kam. Zunächst waren die süßen Köstlichkeiten den fürstlichen Tafeln vorbehalten. Erst im 19. Jahrhundert wurde der Zucker zum Volksnahrungsmittel und der Übernahme der Mehlspeisen in die bürgerliche Küche stand nichts mehr im Wege. Fast alle diese Mehlspeisen lassen sich auch in feine Desserts verwandeln. Lassen Sie sich verführen von diesen Köstlichkeiten, die schon alleine durch ihre Namen neugierig machen!

Leitung: Dagmar Holzschuh  
 Termin: Freitag, 15.01.2016  
 Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
 Ort: Schule Niederstotzingen, Küche  
 Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 08.01.2016**

### 307-20 Fleischlos glücklich

Pfiffige Gerichte, neue Lieblingsbeilagen, Herzhaftes und Süßes – alles ohne Fleisch wollen wir gemeinsam kennenlernen und zubereiten.

Leitung: Dagmar Holzschuh  
 Termin: Freitag, 26.02.2016  
 Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
 Ort: Schule Niederstotzingen, Küche  
 Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 19.02.2016**

### 307-25 Fixes für den Feierabend

Wer kennt das nicht: Oft fehlt einfach die Zeit, um sich lange an den Herd zu stellen. Deshalb – köstlich kochen – auf die Schnelle! Unsere fixen Mittags- und Feierabendrezepte stehen in gerade mal 25-30 Minuten auf dem Tisch.

Leitung: Dagmar Holzschuh  
 Termin: Freitag, 29.04.2016  
 Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr  
 Ort: Schule Niederstotzingen, Küche  
 Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 22.04.2016**

### 307-35 Spargel trifft Erdbeere

Der Frühling kommt und mit ihm die Lust auf frischen Spargel und Erdbeeren. Wir werden verschiedene Köstlichkeiten von pikant bis süß kreieren und ein vielfältiges Büfett zaubern.



Leitung: Carolin Held  
 Termin: Samstag, 14.05.2016  
 Zeit: 17.00 - 22.00 Uhr  
 Ort: Schule Niederstotzingen, Küche  
 Gebühr: 20,00 € / 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 06.05.2016**

## Erste-Hilfe-Kurse

### 305-10 Erste-Hilfe-Ausbildung

Für Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen, sowie interessierte Menschen, die helfen lernen wollen. In diesem Kurs bringen wir Ihnen in 9 Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher. Inhalte des Kurses:

- Hilfsbereitschaft zum Helfen
- Versicherungsfragen
- Allgemeine Maßnahmen der Hilfe
- Ablauf der Hilfeleistung
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand
- Schlaganfall, Herzerkrankungen
- Umgang mit Verbandsmaterialien
- starke Blutung
- Verbrennungen, Verätzungen
- Schock
- Helmabnahme beim bewusstlosen Kradfahrer
- Knochenbrüche
- Vergiftungen
- sehr viele praktische Übungen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz  
Termin: Samstag, 07.05.2016  
Zeit: 08.30 – 16.30 Uhr  
Ort: Vereinsraum Rathaus  
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 29.04.2016**



© P. Citoler / DRK

- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender
- Verhütung von Unfällen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz  
Termin: Samstag, 11.06.2016  
Zeit: 08.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Vereinsraum Rathaus  
Gebühr: 35,00 € / Person, 55,00 € / Paar, 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 03.06.2016**

## Sprachen

### 406-01 Englisch



Leitung: Cheryl Bernshausen  
Zeit: montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Beginn: ab 18.01.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum



Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen  
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

### 406-02 Englisch

Leitung: Cheryl Bernshausen  
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: ab 20.01.2016  
Ort: Nebenraum Stadthalle  
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen  
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

### 406-03 Englisch

Leitung: Cheryl Bernshausen  
Zeit: montags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: ab 18.01.2016  
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen  
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen  
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

### 305-20 Erste-Hilfe am Kind

Rumtoben macht Kindern wohl am meisten Spaß - doch dabei kann es auch schnell zu einem Sturz, einer Wunde oder gar einem Bruch kommen. Dieser Erste-Hilfe-Kurs setzt sich daher mit den typischen Notfällen im Säuglings- und Kindesalter auseinander. Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die sich Tag für Tag um Kinder kümmern, erlernen hier theoretisch und praktisch in etwa 10 Unterrichtsstunden, was in einem Notfall zu tun ist. Umfassend informieren wir Sie über:

- Verletzungen/Wunden
- Verbrennungen
- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung



© A. Zelck / DRK

*Wir suchen ab dem Herbstsemester 2016 eine neue Englisch-Dozentin, da uns Cheryl leider aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung steht. Bei Interesse bitte bei der vhs-Leitung Kornelia Stöhr, Tel. 07325/951953 melden.*

*Wir danken Cheryl für ihre jahrelange Treue und Verbundenheit zur vhs Niederstotzingen sowie ihrem großen Engagement und wünschen ihr für die Zukunft und ihre Praxis alles Gute!*

## 422-01 *Spanisch*



Mit über 450 Mio. Sprechern ist Spanisch die nach Englisch am meisten erlernte Sprache der Welt und der Einfluss des „castellano“ nimmt stetig stark zu. Ermutigen Sie sich, nicht nur die unglaublich leidenschaftliche spanische Sprache, sondern auch Land, Leute und Kultur kennen zu lernen! Trauen Sie sich und machen Sie mit!

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin  
Zeit: donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
Beginn: ab 14.01.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum  
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen  
Lehrbuch: *Perspectivas Ya 2*  
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

## 422-02 *Spanisch Intensivkurs in den Faschingsferien Etapa 1 (A1.1)*

### Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer Spanisch lernen? Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie effizient und abwechslungsreich Spanisch mit viel Spaß. Innerhalb kurzer Zeit können Sie sich in einer Bar verständigen, sich vorstellen, nach dem Weg fragen und einiges mehr.

Nach der Intensivwoche erreichen Sie bereits das Niveau vergleichbar mit 1 Semester an der vhs. Das Lehrbuch wird vom Kursleiter gestellt (ca. 15,00 €) + 3,00 € pro Teilnehmer für Kopien.

Leitung: Joel Calderón Mendoza  
Termine: Mo., 08.02., Di., 09.02., Do., 11.02.,  
Fr., 12.02.2016, 15.30 – 20.00 Uhr  
Sa., 13.02.2016, 09.00 – 13.30 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 32  
Gebühr: 155,00 € / 5 Treffen

## 422-03 *Spanisch Intensivkurs in den Osterferien Etapa 2 (A1.2)*

Sie wollten schon immer Spanisch lernen? Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie effizient und abwechslungsreich Spanisch mit viel Spaß. Dieser Kurs baut auf dem Spanischkurs Modul 1 auf. Es geht weiter mit Themen wie Bestellen im Restaurant, Vergangenes, Shoppen.

Leitung: Joel Calderón Mendoza  
Termine: Mo., 21.03., Di., 22.03.,  
Do., 24.03.2016, 15.30 – 20.00 Uhr  
Sa., 26.03.2016, 09.00 – 13.30 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 32  
Gebühr: 125,00 € / 4 Treffen

## 422-04 *Spanisch Intensivkurs in den Osterferien Etapa 3 (A1.3)*

Dieser Kurs ist für Personen, die bereits das Modul 1+2 gemacht haben oder gute Grundkenntnisse in Spanisch haben.

Leitung: Joel Calderón Mendoza  
Termine: Di., 29.03., Do., 31.03.,  
Fr., 01.04.2016, 15.30 – 20.00 Uhr  
Sa., 02.04.2016, 09.00 – 13.30 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 32  
Gebühr: 125,00 € / 4 Treffen

Für alle Sprachkurse gilt: kostenloses Schnuppern möglich, Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

## Computer

## 504-02 *Step by step für Erwachsene*



Der Kurs bietet Erwachsenen eine Basis für den sicheren Umgang mit dem PC. Es geht um Grundfunktionen des Betriebssystems Windows sowie um den Umgang mit Ordnern, Dateien und deren Verwaltung. Inhalte wie z.B. drucken, speichern, Texte erfassen und gestalten, Tabellen bearbeiten, Grafiken einfügen und natürlich auch sicher mit dem Internet umgehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug und gute Laune.

Leitung: Carolin Hald  
Zeit: montags, 18.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: ab 15.02.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum  
Gebühr: 60,00 € / 3 Treffen

## Junge vhs

Unter der Rubrik *“Junge vhs”* werden *kostenlose Kurse für Grundschüler angeboten, die von Sponsoren und dem Landkreis Heidenheim gefördert werden. Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Kreis Heidenheim.*



**307-50****Österliche Genüsse  
rund um's Ei!**

Eier gehören zu Ostern, wie der Christbaum zu Weihnachten. Es gibt eine Vielzahl von leckeren Gerichten – mit Eiern, mal herzhaft, mal süß. Einige davon werden wir im Kurs kennenlernen und zubereiten. Schon Joseph Guggenmoos schreibt: „Dieses Haus hat keine Ecken. Ist was Gutes drin, lass es dir schmecken. Steigt heraus ein Kikeriki, hast du Musik um vier in der Früh.“  
Mitzubringen: Schürze, großen rechteckigen Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Lebensmittelgeld und gute Laune...  
Bei unentschuldigtem Fehlen behält sich die vhs vor, die Lebensmittelkosten einzuziehen

Leitung: Dagmar Holzschuh  
Termin: Mittwoch, 23.03.2016  
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche  
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,  
alle anderen 8,00 €

**Anmeldeschluss: 16.03.2016****206-70****Basteln zum Muttertag**

Wir basteln kleine Überraschungen zum Muttertag. Lasst Euch überraschen. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.  
Mitzubringen: Schere, Gartenschere

Leitung: Ilse Kräutle  
Termin: Mittwoch, 04.05.2016  
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum  
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,  
alle anderen 5,00 €

**206-80****Kreatives aus Ytong  
für Kinder ab 7 Jahre**

**Vogeltränke für den Garten oder die Terrasse**  
Schritt für Schritt entsteht aus einem schlichten Stein durch sägen, raspeln, schaben und schleifen ein Unikat, dass durstige Vögel anlocken wird. Mitzubringen: grobe Raspel, grobes Schleifpapier, Meterstab, Bleistift. Der Kurs findet auf jeden Fall im Freien statt. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Elke Fritz  
Termin: Samstag, 02.07.2016  
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, Pausenhof  
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,  
alle anderen 8,00 €

**504-05****Fit am PC****für Kinder von 8 bis 11 Jahren**

Der Kurs bietet Kindern eine Basis für den sicheren Umgang mit dem PC. Es geht um Grundfunktionen des Betriebssystems Windows sowie um den Umgang mit Ordnern, Dateien und deren Verwaltung. Inhalte wie z.B. drucken, Texte gestalten, Tabellen bearbeiten, Grafiken einfügen und natürlich auch sicher mit dem Internet umgehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Schere, Kleber und gute Laune.

Leitung: Carolin Hald  
Zeit: mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: ab 06.04.2016  
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum  
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,  
alle anderen 40,00 € / 4 Treffen

**Kurse für Kinder und Jugendliche****Gestalten - Musik****201-60****Märchenwerkstatt****für Kinder von 6 – 10 Jahren**

Märchen gibt es in allen Kulturen und sie sind auch heute noch beliebt, vor allem bei Kindern. Als ausgebildete Märchenerzählerin werde ich Euch bekannte und weniger bekannte Märchen der Gebrüder Grimm höchst spannend und abwechslungsreich in gemütlicher Runde erzählen. Danach dürft Ihr unter Anleitung eine Märchenfigur aus verschiedenen Materialien herstellen und sie als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Ihr dürft selbstverständlich auch eine Freundin oder einen Freund mitbringen. Ich freue mich auf Euch!  
Die Materialkosten von ca. 3,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Heide Hartner  
Termin: Samstag, 13.02.2016  
(Faschingsferien)  
Zeit: 09.00 - 12.30 Uhr  
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum  
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen  
**Anmeldeschluss: 05.02.2016**

**Der kleine Musikus – „Manni“**

Musikalische Früherziehung für Kinder im Alter von 1½ bis 3 Jahren.

In diesem Kurs werden wir in jeder Stunde dem kleinen Musiker begegnen! Die Kinder sollen erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren liegen kann. Die Musik-Stunde soll für Euch und Euer Kind auch eine Insel der Erholung, Inspiration und Verknüpfung sozialer Kontakte sein. Ich freue mich auf Euch!

Leitung: Tanja Renner

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

**300-05**

**Turnen macht Spaß!**  
für Kinder  
mit ihren Eltern



In dieser Eltern- (Großeltern-) und Kindgruppe wird spielerisch an die ersten Turnelemente herangeführt. Ob mit Klein- oder Großgeräten, Alltagsmaterialien oder auch mal ohne – der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Der Einstieg in dieses Turnen eignet sich für Kinder, die dem Krabbelalter entstiegen sind.

Leitung: Kornelia Stöhr, Übungsleiterin C

Zeit: montags, 15.15 – 16.00 Uhr

Termin: ab 11.01.2016

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,  
Oberstotzingen

Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen / Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

**208-80**

**Der kleine Musiker I**

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr

Termin: ab 19.01.2016

**208-81**

**Der kleine Musiker II**

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr

Termin: ab 19.01.2016

## Bewegung / Entspannung

### Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmen zu können ist eine Überlebenschance! In diesen Kursen können Kids das Schwimmen erlernen. Bei Erreichen des "Seepferdchens" fallen noch Gebühren von 4,00 € für Ausweis und Abzeichen an.

Leitung: Christa Lehnert, Schwimmtrainerin  
Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin

Zeit: montags, 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,  
Brückenstraße 10, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen

Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

**300-02**

**Schwimmkurs I**

Termin: ab 11.01.2016

**300-03**

**Schwimmkurs II**

Termin: ab 11.04.2016

**300-06**

**Turnen macht noch mehr Spaß!**  
für Vorschulkinder



Mit fetziger Musik und tollen Übungen werden die Turngeräte kennen gelernt. Aber auch Spiele mit und ohne Geräte sind fester Bestandteil der Turnstunden. Leichtathletische Grundkenntnisse sowie Entspannungsgeschichten dürfen ebensowenig fehlen.

Leitung: Kornelia Stöhr, Übungsleiterin C

Zeit: montags, 16.15 – 17.15 Uhr

Termin: ab 11.01.2016

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,  
Oberstotzingen

Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

**300-08**

**Power MOVES** **NEU**  
für fitte Kids  
von 8 bis 12 Jahren

### Aufrecht und stark durch den Alltag

Die 12 aufeinander aufbauenden Kursstunden, sind an „Movies“ oder aktuellen Trends und TV-Titel angelehnt, um den Kindern den Kontrast zwischen passiven Konsum von „movies“ und den aktiven „Moves“ zu verdeutlichen. Inkl. Motoriktest, Dordel-Koch-Test und Elternabend zu Beginn des Kurses

Leitung: Bettina Bochtler,  
DOSB Trainer Prävention

Zeit: mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr

Eltern-

abend: 20.01.2016, 19.00 Uhr

Termin: ab 27.01.2016

Ort: Große Gasse 25 (Seiteneingang)

Gebühr: 75,00 € / 12 Treffen

**301-80***Chill out***NEU****Autogenes Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahre**

Chill Out bedeutet: Zeit für MICH, Zeit zum lernen was MIR gut tut, Zeit für Spiel, Spaß und Entspannung.

Immer mehr Kinder leiden aufgrund ständiger Überforderung im Alltag an verschiedenen Folgen von Dauerstress. Diese Stresszustände führen oftmals zu Verhaltensauffälligkeiten, wie z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall in der Schule, zu Schlafstörungen oder zu Ängsten. Doch auch körperliche Probleme wie Kopf- oder Bauchschmerzen können aufgrund von Dauerstress auftreten. Stress kann nicht ganz vermieden werden, doch es gibt Möglichkeiten, Methoden kennen zu lernen, mit denen sich entspannt, gelassen und voll Energie der Alltag bewältigen lässt.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Zeit: freitags, 15.00 – 16.00 Uhr

Beginn: ab 22.01.2016

Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen

Gebühr: 35,00 € / 7 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €

- Neue Kräfte und Energie
- Vertrauen
- Harmonie

Durch die erzeugten Schwingungen beim Klang der Schalen, die unseren Körper mit in Schwingungen versetzen, gehen sie bis in die Tiefen unseres Körpers, den Zellen, dadurch findet eine Zellmassage statt. Der Atem wird ruhiger und dadurch gelangt der gesamte Körper in eine tiefe Entspannung. Ein Gefühl der Ausdehnung und Weite kann entstehen, Harmonisierung, ebenso die Aktivierung und Stärkung des Selbstbewusstseins.

Ziel beim Spielen und experimentieren mit den Klangschalen ist es, den Kindern Raum zur eigenen Entfaltung und Kreativität zu geben und ihre Wahrnehmung zu fördern. Sozialverhalten, schöne Sinneserfahrungen, Freude und Erfolgserlebnisse stehen dabei im Vordergrund.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master

Zeit: freitags, 15.00 – 16.00 Uhr

Beginn: ab 08.04.2016

Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen

Gebühr: 25,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 35,00 €

**301-85****Klangschalen**  
*- spielend mit allen Sinnen erfahren ab 5 Jahre***NEU**

Klangschalen laden dazu ein, mit ihnen kreativ zu spielen und experimentieren. Dazu benötigt man keinerlei instrumentale Vorkenntnisse. Durch das Anspielen mit einem Sänftel oder den Fingerkuppen kann man die Klangschale zum Klingen bringen, wodurch eine Vielfalt von Tönen entstehen. Die Klangschale regt alle Sinne an. Sie berührt das Innere mit ihrem faszinierenden Klang und fördert dadurch:

- Konzentration
- Lösung von Blockaden und Spannungen
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Steigerung der Kreativität
- Sozialverhalten
- Freude am Klang

Sie haben kreative Ideen und möchten andere daran teilhaben lassen?



Wir suchen Dozenten, die mit frischen Ideen und Vorschlägen unser Programm bereichern möchten.

Lassen Sie uns doch einfach mal darüber reden.

**301-75****„GemeinsamZeit“****NEU****Autogenes Entspannungstraining für Elternteil und Kinder ab 4 Jahre**

GemeinsamZeit bedeutet: Sich auf einer ausgewogenen Ebene zu begegnen, ein entspanntes Miteinander, ein gegenseitiges Nehmen und Geben, ein gemeinsames WIR, ebenso ein ICH und ein DU, Spiel und Spaß, sich bewusst eine AusZeit nehmen für eine GemeinsamZeit.

Kinder und Eltern sind aufgrund zunehmender Leistungsforderungen und Reizüberflutung einem kontinuierlichem Dauerstress und Zeitmangel ausgesetzt. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Entspannungsmethoden kennen zu lernen, die beiden helfen, gezielt mit eigenen und gemeinsamen Stresssituationen umzugehen und somit den Alltag entspannt, gelassen und voll Energie zu bewältigen.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Zeit: samstags, 15.00 – 17.00 Uhr

Beginn: ab 12.03.2016

Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen

Gebühr: 40,00 € / Paar / 2 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die

Kursgebühr auf 50,00 €

**214-10****Loopschal****NEU****– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren**

Ein cooler Loopschal (Schlauchschal) liegt nach wie vor im Trend und schafft es schnell, jedes Outfit aufzupeppen. Im Frühjahr darf ein Modell aus luftig leichten und bunten Stoffen in keinem Kleiderschrank fehlen. Ob Patchwork oder uni, wir kreieren einen einzigartigen Schal nach eurem Geschmack. Mitzubringen: Nähutensilien und Nähmaschine. Einige Stoffe und Zutaten werden von der Kursleiterin mitgebracht und können im Kurs erworben werden. Gerne dürfen auch eigene Stoffe und Zierbänder mitgebracht werden. Für einen Schal benötigen wir 2 Stoffstücke à ca. 30 x 130 cm, die Stoffstücke fürs Patchwork sollten mindestens 30 x 30 cm groß sein.



Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 19.03.2016

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 25,00 € / 1 Treffen

**307-70****Kinder-Kulinarium im Mohren****Das Abend-Event für Kid's und Teens ab 6 Jahren**

Lassen Sie Ihre Sprösslinge einen unvergesslichen Abend erleben. Mit Freunden unter Freunden gepflegt speisen in angenehmer Atmosphäre. Ganz ohne die Großen aber wie die Großen. Die Kinder erwartet ein 6-Gänge-Kinder-Menü, die Tischetikette und Benimm-Regeln bei Tisch werden besprochen, genauso wie der Umgang mit Geld bei der Bezahlung. Das etwas andere Geschenk für Kids, die gerne das Besondere mögen.

Persönliche Geschenkgutscheine können erstellt werden.

Leitung: Gasthaus Hotel zum Mohren, Stetten

Termin: Freitag, 22.04.2016

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 19,90 € inklusive Getränke

Bei der Anmeldung sind 5,00 € Anmeldegebühr fällig, die mit dem Essen verrechnet werden.

**Computer****504-06****PowerPoint für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren**

PowerPoint kann hervorragend für Präsentationen und Referate in der Schule genutzt werden. In diesem Kurs werden die Jugendlichen an dieses Thema mit vielen praktischen Übungen herangeführt. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht nur auf dem reinen Umgang mit dem Programm, sondern auch in der Gestaltung und dem Vortrag der Präsentation an sich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Getränk, Vesper und gute Laune.

Leitung: Carolin Held

Zeit: samstags, 09.00 – 13.00 Uhr

Beginn: ab 09.04.2016

Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum

Gebühr: 70,00 € / 2 Treffen



# THERASO

Praxis für Ergotherapie  
und Logopädie

- Behandlung für Kinder und Erwachsene
- Hausbesuche
- Termine nach Vereinbarung
- Alle Kassen
- Kursangebote wie:

## Marburger Konzentrationstraining

**Inh. Anja Weeber**

Am Riegele 7 (nahe Sportplatz)  
89567 Sontheim  
Tel.: 07325 – 919248  
Mobil: 0162 – 3224235  
info@theraso-sontheim.de



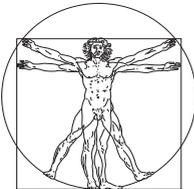
# Deutsches Rotes Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Heidenheim  
Schloßhaustraße 98  
89522 Heidenheim  
Tel. 073213583-0  
[www.drk-heidenheim.de](http://www.drk-heidenheim.de)  
[info@drk-heidenheim.de](mailto:info@drk-heidenheim.de)

## Naturheilpraxis

Anita Ruoff-Maier  
Heilpraktikerin



Karin Hirsch  
Fachberaterin für Ernährung und  
Aromapflege zum Wohlfühlen

### Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag  
jederzeit nach Vereinbarung

89518 Heidenheim • Danziger Str.3  
Telefon: 07321/2 79 97 88

Friseurmeisterin  
Michaela Müller

Kapellenweg 13  
89168 Oberstotzingen  
Tel 07325-95 14 78  
Haarscharf@googlemail.com

# Haarscharf

Mo geschlossen  
Di-Do 8.00-12.00 13.30-18.00  
Fr 8.00-12.00 13.30-19.00  
Sa 8.00-13.00

**Hebamme  
Britta Leinweber**

*Schwangerenbetreuung  
Geburtsvorbereitung  
Nachsorge  
und Stillberatung  
Rückbildung  
am Vormittag mit Kind*

**www.hebamme-niederstotzingen.de**  
**E-Mail: info@hebamme-niederstotzingen.de**  
**Telefon: (07325) 95 12 54**

**Goldschatz®**

*Schönes aus Stoff und Filz.*

**Baby-/Kleinkindbekleidung**  
**Accessoires rund ums Kind**  
**Wohnaccessoires**

*Carolin Held*  
*0176 47290144*

*kontakt@goldschatz.info*  
*www.goldschatz.info*



**Logopaedie**  
Andrea Lang

Therapie von Sprach, Sprech-, Schluck- &  
Stimmstörungen; Hausbesuche gerne möglich

Tiefer Weg 11  
89176 Asselfingen

Telefon: 07345 - 800 637  
info@logopaedie-lang.net  
www.logopaedie-lang.net

**REISEBÜRO**

**AM RATHAUS**

Peter Rosenberger GmbH  
Im Städtle 30 - 89168 Niederstotzingen  
Telefon 07325 / 924949-0  
E-Mail: urlaub@langenauer-reisebuero.de  
www.langenauer-reisebuero.de

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr  
14.30 - 18.00 Uhr  
Sa. 09.00 - 12.00 Uhr

## Angebote der VHS Giengen

Anmeldung und Auskunft: 07322/7758

103-001

### Herzog Christoph - ein Renaissancefürst im Zeitalter der Reformation

Landesmuseum Baden-Württemberg, Stuttgart  
Samstag, 19.03.2016

Gebühr: 50,00 EUR inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

Mittagspause in Markgröningen.

Am Nachmittag Besuch des Keltenmuseums in Hochdorf/Enz 7.30 Uhr Abfahrt Nattheim, Kreissparkasse, 7.45 Uhr Abfahrt Heidenheim ZOB, 8.00 Uhr Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Rückkehr gegen 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.03.2016

103-002

### Die Etrusker. Von Villanova bis Rom

Große Sonderausstellung der Staatlichen Antikensammlungen München

Samstag, 16.04.2016

Gebühr: 78,90 EUR inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

Am Nachmittag Besuch des Residenzschlosses mit Residenzmuseum, Schatzkammer und Cuvilliés-Theater.

7.30 Uhr Abfahrt Nattheim, Kreissparkasse, 7.45 Uhr Abfahrt Heidenheim ZOB, 8.00 Uhr Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Rückkehr gegen 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 23.03.2016

103-003

### Schloss Salem und Blumeninsel Mainau

Guido Kilian

Freitag, 20.05.2016, 7.00 - 19.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Gebühr: 60,00 EUR inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

6.30 Uhr Abfahrt Nattheim, Kreissparkasse,

6.45 Uhr Abfahrt Heidenheim ZOB, 7.00 Uhr

Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Rückkehr gegen 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 29.04.2016

103-004

### Wilhelm Busch - Was ihn betrifft

### Max und Moritz treffen Struwwelpeter

Die Kunsthalle Würth in Kooperation mit dem Museum Wilhelm Busch - Deutsches Museum für Karikatur & Zeichenkunst

Samstag, 18.06.2016

Gebühr: 55,00 EUR inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

Am Nachmittag Führung durch Kloster Großcomburg.

8.00 Uhr Abfahrt Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle, 8.15 Uhr Heidenheim ZOB, 8.30 Uhr Nattheim, Kreissparkasse

Rückkehr gegen 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 03.06.2016

103-005

### Ravensburg - das „schwäbische Nürnberg“

Samstag, 09.07.2016

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Gebühr: 49,00 EUR inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

7.30 Uhr Abfahrt Nattheim, Kreissparkasse, 7.45 Uhr Abfahrt Heidenheim ZOB, 8.00 Uhr

Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Rückkehr gegen 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.06.2016

105-002

### London Sprachreise

### für Schüler von 14 bis 17 Jahre

31.07. - 13.08.2016 14-tägige Flugreise

ca. Preis 1.495 EUR für Jugendliche unter 16 Jahren, ca. Preis 1.650 EUR für Jugendliche ab 16 Jahren (die genauen Preise werden noch bekanntgegeben) inkl. Flüge, Unterbringung in Familien mit Vollpension, Sprach-Unterricht,

alle Veranstaltungen und Verkehrsmittel, ständige Begleitung durch zwei Mitarbeiter der Volkshochschule Giengen

Flugreise

Am Vormittag drei Stunden Unterricht in kleinen Gruppen je nach Leistungsstand, nachmittags abwechslungsreiches kulturelles Programm mit den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Weltstadt, am Wochenende Ausflüge zum Königsschloss Windsor und ans Meer nach Brighton.

Eine ausführliche Reisebeschreibung finden Sie im Internet unter „Reisebeschreibung“ bei den Details oder in unserer Geschäftsstelle. Änderungen vorbehalten

Anmeldeschluss: 22.04.2016

vhs Niederstotzingen



**Kursanmeldung und**  
**SEPA-Basislastschriftmandat**

\_\_\_\_\_  
Familienname, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon-Nummer

\_\_\_\_\_  
Handy-Nummer

\_\_\_\_\_  
Mail-Adresse

***Ich möchte mich / Wir möchten uns / anmelden für:***

***Kurs-Nr.***

***Kursname,  
Kursteilnehmer, Geburtsdatum***

(die Angabe des Geburtsdatums ist freiwillig und dient nur statistischen Zwecken)

***Kursgebühr***

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ €

**Sollen die Kursgebühren durch Einzug von Ihrem Konto beglichen werden, bitte nur mit Originalunterschrift einreichen.**

Hiermit ermächtige ich die vhs Niederstotzingen, die Kursgebühr wie folgt abzubuchen:

Konto-Inhaber/in: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC, Bankinstitut: \_\_\_\_\_

Das SEPA-Basislastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle zukünftigen Kurse der vhs Niederstotzingen. Die Kursgebühr wird nach Kursbeginn abgebucht.

Datum und Unterschrift Konto-Inhaber/in: \_\_\_\_\_

## Steuerberater Stephan M. Feil



- Lohnsteuerjahresausgleich
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- betriebliche und private Steuererklärungen
- Jahresabschlüsse und Gewinnermittlungen
- betriebswirtschaftliche Beratung
- Existenzgründungsberatung
- Kalkulation von Immobilieninvestitionen



Steuerberater  
Stephan M. Feil  
Neuffenstr. 2/2  
89168 Niederstotzingen  
Tel.: 07325 – 9526745  
[www.steuerberater-feil.de](http://www.steuerberater-feil.de)  
[info@steuerberater-feil.de](mailto:info@steuerberater-feil.de)

Bitte telefonisch oder per E-Mail Termin vereinbaren

**Praxis  
Volkmoth**  
Krankengymnastik • Physiotherapie

**Unsere spezialisierten Bereiche:**

- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massagen
- PNF
- Krankengymnastik am Gerät
- Kinesio Taping
- Dorn Therapie
- Wärmebehandlung
- Schlingentisch/Extensionsbehandlung

Verena Volkmoth  
Physiotherapeutin  
Im Städtle 32  
89168 Niederstotzingen  
Tel.: 0 73 25 / 39 53  
Fax: 0 73 25 / 91 93 96  
[info@kg-volkmoth.de](mailto:info@kg-volkmoth.de)  
[www.kg-volkmoth.de](http://www.kg-volkmoth.de)

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo-Do: 08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 19:00 Uhr  
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr  
Weitere Termine nach Vereinbarung.

# LUST AUF MEHR?

Lust auf mehr Bildung? Lust auf mehr Möglichkeiten? Lust auf mehr Persönlichkeit?

Wagen Sie den großen Sprung. Machen Sie Ihr Abitur. Berufsbegleitend.

In Aalen, Heidenheim oder Schwäbisch Gmünd.

Am Abendgymnasium Ostwürttemberg.

Infos unter [www.ag-ow.de](http://www.ag-ow.de)



Abendgymnasium Ostwürttemberg



# Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

Familie Dörflinger  
89168 Niederstotzingen-Stetten o.L.  
Telefon (07325) 9 22 47-11 · Fax (07325) 9 22 47-12  
www.lonetalhotel.de



Fröhlicher Start  
ins Jahr 2016  
mit **Hillu's Herzdrops**  
bei **Menü & Comedy**



Verbringen Sie einen wohligen Abend  
und lachen nach Herzenslust am:  
**08. / 09. / 16. Januar 2016**  
(Karten nur im Vorverkauf)

- ⇒ Sa., 13.02.2016
- ⇒ Mi., 10.02.2016
- ⇒ Fr., 22.04.2016
- ⇒ Fr., 13.05.2016
- ⇒ 01.05. - 05.06.2016

Valentin – Candle-Light-Dinner mit 6-Gang Menü  
Aschermittwoch – Schnecken, Fisch und mehr ...  
13. Kinder-Kulinarium im Mohren ab 6 Jahre  
Spargel-Impressionen mit 6-Gang-Spargelmenü  
Spargelwochen – leckere Spargelgerichte

- \* Ansprechende Restauranträume 15-150 Personen \* Sehr gute regionale und internationale Küche \*
- \* Geschmackvoll eingerichtete Gästezimmer mit höchstem Comfort \*
- \* Für Ihre Feier zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl empfehlen wir unseren Partyservice \*

Wir sind täglich für Sie da:

		Warme Küche:
Montag	ab 17.30 Uhr	17.30 bis 21.00 Uhr
Dienstag – Samstag	ab 11.00 Uhr	11.30 bis 14.00 Uhr u. 17.30 bis 21.00 Uhr
Sonntag	ab 10.00 Uhr	11.30 bis 21.00 Uhr durchgehend

Sonntags: Kaffeezeit am Nachmittag  
mit leckeren hausgemachten Kuchen.  
Täglich: Reichhaltiges Frühstücksbüfett  
von 8.00 - 10.00 Uhr. Nach Voranmeldung.

Vielen Dank an unsere Kunden  
für das große Vertrauen in uns  
und unsere Arbeit.



Ihre Optik Galerie:  
v.l. Sabrina Rieber, Helga Ludwig,  
Ralph Ludwig

Zufriedene  
Kunden sind  
unsere Werbung!

Im Städtle 7 • 89168 Niederstotzingen  
Telefon 0 73 25 9 22 48 10 • Fax 0 73 25 9 22 48 11  
E-Mail info@optikgalerie-ludwig.de  
www.optikgalerie-ludwig.de

Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do und Fr 9–12.30 Uhr und 14–18 Uhr  
Mi geschlossen • Sa 9–13 Uhr



## METZGEREI Schleicher



QUALITÄT UND FRISCHE AUS EIGENER SCHLACHTUNG

**Bernd Schleicher**  
**Ulmer Straße 5**  
**89168 Oberstotzingen**  
**Telefon (0 73 25) 95 12 29**  
**Telefax (0 73 25) 95 12 29**  
**Mobil (0176 63) 187712**



# Krone

Landgasthof · Hotel

89168 Niederstotzingen · Im Städtle 9  
Tel. 0 73 25/9 23 98-0 · Fax 9 23 98-50

Wir bedanken uns  
bei unseren Werbepartnern  
für die  
freundliche Unterstützung!

## Qualität kauft man im Fachgeschäft

- - Gardinen                   - Sonnenschutz
- - Betten                       - Matratzen
- - Bettwäsche               - Bettfedernreinigung
- Tischwäsche, Frottierwaren, Nachtwäsche, Unterwäsche,
- Baby- u. Kinderartikel, Textilien, Strumpfwaren,
- Bundesliga Fan-Artikel

Betten  
+ Textil **JUNGINGER**

Niederstotzingen + Langenau  
Tel. 07325/8721      Tel. 07345/3555

Blumen bringen Freude und Farben in unseren Alltag!  
Verschönern Sie Ihren Alltag durch Blumen von

- moderne Floristik
- Hochzeitsfloristik
- Trauerfloristik
- Trockenfloristik
- Dekorationen für  
Fest- und  
Feierlichkeiten



**Blumenecke**

Inh.: Monika Streicher

Kleine Gasse 26  
89168 Niederstotzingen  
Tel. 0 73 25 / 37 78  
Fax: 0 73 25 / 37 68

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. 8.30 - 12.30 Uhr  
          14.00 - 18.00 Uhr  
Sa.       8.00 - 12.30 Uhr  
Montag-Nachmittag  
          geschlossen

## Kritik, Wünsche, Anregungen

Wie gefällt Ihnen unser neues Programm?

Hier haben wir Platz für Ihre Kritik, Wünsche und Anregungen. Auch über ein Lob würden wir uns freuen.

---

---

---

---

---

Sie haben Interesse an der vhs mitzuarbeiten? Als Dozent oder Mitarbeiter?  
Gerne nehmen wir Ihre Bewerbung entgegen.

### Allgemeines

#### Unsere Konten:

Kreissparkasse Heidenheim, Kto. 1 156 018 (BLZ 632 500 30)  
IBAN: DE91 6325 0030 0001 1560 18 (BIC: SOLADES1HDH)

Volksbank Brenztal eG, Kto. 61 418 005 (BLZ 600 695 27)  
IBAN: DE60 6006 9527 0061 4180 05 (BIC: GENODES1RNS)

#### Anmeldung und Gebühren:

Anmeldungen zu den Veranstaltungen und Kursen müssen spätestens 8 Tage vor Kursbeginn beim Rathaus Niederstotzingen entweder persönlich mit Barzahlung/SEPA-Basislastschriftmandat oder schriftlich mit SEPA-Basislastschriftmandat erfolgen. Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn Sie gleichzeitig das beiliegende SEPA-Basislastschriftmandat dem Bürgermeisteramt zukommen lassen. Das SEPA-Basislastschriftmandat ist unterschrieben im Original vorzulegen!

Entstehende Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten, sie müssen gesondert mit dem/der entsprechenden Kursleiter/in abgerechnet werden.

Sollte wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall des/r Kursleiters/in der Kurs nicht zustandekommen, werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet.

Bricht ein Teilnehmer ohne triftigen Grund den Kurs ab, erfolgt keine Rückerstattung der geleisteten Gebühren.

Die Möglichkeit zur Weitermeldung für Fortführungskurse besteht für alle Kursteilnehmer am letzten Kursabend bei dem/der Kursleiter/in. Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz im neuen Kurs und ersparen sich unnötige Wege.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Sie werden nur benachrichtigt, falls der Kurs ausfällt.

Bei weniger als 8 Teilnehmer behält sich die vhs das Recht vor, die Kursgebühr entsprechend zu erhöhen.

Nichterscheinen zum Kurs entbindet nicht von der Zahlung der Kursgebühr.

Haftung: Die Fahrt von und zu Veranstaltungen und Kursen der Volkshochschule sowie die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für mögliche Schäden kann keine Haftung übernommen werden.

Die Kursgebühr wird 20 Tage nach Kursbeginn abgebucht.

Gut für die Bildung.  
Gut für die  
VHS Niederstotzingen.



Kreissparkasse  
Heidenheim

**Junginger**  
*Fruchtsäfte*



**Bei uns im  
Keltereiverkauf  
oder im Fachhandel**

**Junginger Fruchtsäfte**  
Niederstotzingen · Breite Straße 24  
Telefon 07325/9615-21

**Du & Ich**

**UTE MAIER**  
HEBAMME  
[WWW.HEBAMME-DU-UND-ICH.DE](http://WWW.HEBAMME-DU-UND-ICH.DE)

- SCHWANGERENBERATUNG
- GEBURTSVORBEREITUNG
- RÜCKBILDUNGSKURSE
- WOCHENBETT-  
BETREUUNG

**KURSE**  
IMMER MONTAGS  
IN SONTHEIM: - KINDERHAUS IN DER AU  
- RÜCKBILDUNG 17:45 UHR  
- GEBURTSVORBEREITUNG 19:00 UHR

VORANMELDUNG UNTER:  
☎ 0157/81657104 ✉ [UTE.MAIER.HEBAMME@T-ONLINE.DE](mailto:UTE.MAIER.HEBAMME@T-ONLINE.DE)



12 km pfeilgrad  
ab Günzburg oder  
Gundelfingen  
10 km ab Langenau

# PAN

## Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen

### MOBILMENÜ

Essen auf Rädern  
...7 Tage täglich frisch gekocht  
auf Ihren Tisch

### Langzeitpflege

...bevor es in  
der Wohnung nicht  
mehr geht

### Kurzzeitpflege

... weil jeder  
Mensch mal Erholung  
braucht

### Tagespflege Niederstotzingen

...gut zu wissen,  
dass die Liebsten bestens  
versorgt werden

Das geschulte, erfahrene  
Fachpersonal im PAN  
versorgt und betreut  
Ihren pflegebedürftigen  
Angehörigen, während  
Sie wieder Kraft schöp-  
fen und sich erholen.

Wir beraten Sie gerne  
ausführlich und unver-  
bindlich. Vereinbaren  
Sie doch einen Termin!

„PAN – Da bin  
ich zu Hause“

☎ 07325/9500

www.pan-  
niederstotzingen.de

Bundesfreiwilligendienst (BFD)/Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)  
im PAN – Interesse?

