

vhs 
Programm

2. 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

**Volksbank
Brenztal eG**



Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der Volkshochschule,

Das neue Programmheft für das Herbst- / Winter-Semester 2016 liegt vor Ihnen.



Mit Schwung und Elan werden die Veranstaltungen und Festivitäten anlässlich des Jubiläums zur 650 Jahre Stadterhebung unter dem Leitgedanken „Ich - Du - Wir sind die Stadt“ fortgesetzt. Die vhs Niederstotzingen beteiligt sich mit einer Lesung mit Dr. Silvia Stolzenburg im Rittergut Stetten und einer historischen Stadtführung mit Joachim Schwarz daran.



Neu sind die vielen Gesundheitsangebote in Kooperation mit dem Team der Praxis Volk-muth in deren neuen Räumlichkeiten.

Vielleicht haben Sie Lust, mich zur Landesausstellung über die Schwaben nach Stuttgart oder zur Fackelwanderung an Halloween nach Heidenheim zu begleiten? Ich würde mich freuen.

Ihr Kurs ist diesmal nicht dabei? Für Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 07325 - 951 953 zur Verfügung.

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

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

Lesungen	5
SEGWAY-Tour	5
Stadtführungen	6, 7
Fahrt zur Landesausstellung	6
Topolino-Figurentheater	7
Passions-Gospelmesse	8
Denkspaziergang	8
Kaffee oder Tee?	8
Kaffeenachmittag (e)	9
Büchertauschbörse(n)	9

Vorträge

Erbrecht	9
„Jeder ist normal, bis du ihn kennst“	10
Regelungen der Mini-Jobs	10

Vorträge – Gesundheit

Kleine Hilfen mit ätherischen Ölen	11
Bluthochdruck und Herz-/Kreislaferkrankungen	11
Hypnose	11
Die Weisheit des Herzens entdecken	11
Sprossen und Keime	12
Die Heilkraft der Gewürze	12
Neues Ernährungswissen bei Krebs	12

Film- und Diavorträge

Unser Wald – mehr als nur Bäume	13
Biebrza-Nationalpark in Polen	13
Brenzgeschichten – ein Fluss erzählt	13
Oasen und Wüsten Ägyptens	14
Rundreise durch Nordindiens Rajasthan	14
Radtour um den Starnberger- und Ammersee	14

Kurse für Eltern

Kanga@training	15
Elternwerkstatt für Familien mit Kindern im Alter von 6 Monaten – 1 Jahr	15
im Alter von 1,5 – ca. 4 Jahren	16
Ein positiver Start ins Leben einer Frau – Infoabend	16
GemeinsamZeit	16

Gestalten

Acrylmalen	17
Zeichnen mit Bleistift und Kohle	17
Aquarellmalerei	17
Airbrush	17
Weidenflechten – Stern oder Tischdekoration	17
Obstschale aus Weiden	18
Fotoseminar	18
Loopschal – Nähkurs	18

Musik

Mundharmonika-Kurs	18
Afrikanisches Trommeln	19
Cajon Workshop	19

Gesundheit

Vorträge ab Seite	11
-------------------	----

Bewegung – Fitness

Schwimmkurs für Erwachsene	19
Aqua Fitness	19
Rückenfit	20

Beckenbodentraining	20
Sling Training	20
Bodytoning	20
Drums Alive®	20
Fit for fun	21
Zumba®	21
Vinyasa Power Yoga	21
Faszientraining	21
Fit mit Step	22

Entspannung

Entspannung für die Seele	22
Partner-Massage-Kurs	23
AusZeit vom Alltag – Wohlfühlnachmittag	23
GemeinsamZeit	23
Anleitung zur Selbsthypnose	23
Entspannungsabend mit Klangschalen	24
Klangschalen-Meditation	24
Klangschalen Entspannung im Wasser	24
Yoga	25, 26
Pilates	26
Qi Gong	26

Essen und Trinken

Heilfasten nach Hildegard von Bingen	
Infoabend und Fastenwoche	27
Kochen nach Hildegard von Bingen	27
Chinesische Küche	27
Senf – gesunder Genuss neu entdeckt	27
Kürbis, Kraut & Co.	28
Kochen mit Honig	28
Vegetarisch genießen - Teil 1	28
Vegetarisch ist in - Teil 2	28

Erste Hilfe

Erste-Hilfe-Ausbildung	29
Erste Hilfe am Kind	29

Sprachen

Englisch	29
Spanisch	29, 30

Computer

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

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder von 6 – 10 Jahren	30
Ferienflechtwerkstatt mit Weiden	31
Adventsbasteleien	31
Fit am PC	31

Kurse für Kinder und Jugendliche

Der kleine Musikus – “Manni”	31
Schwimmkurs	32
Turnen macht Spaß	32
Turnen macht noch mehr Spaß	32
Klangschalen – spielend mit allen Sinnen erfahren	32
GemeinsamZeit	33
Autogenes Training für Kinder	33
Plätzchen backen	33
Mein Genießersnack – mit Kochtopf und Kamera	34
Workshop Pubertät / Mädchen	16
Loopschal – Nähkurs	34
PowerPoint	34

Einzelveranstaltungen

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 den 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 sofort im Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen sowie im Ticket-Shop in Heidenheim.



201-95 *Weihnachts(krimi)-Lesung*

Bei Punsch, Glühwein und weihnachtlichem Gebäck lesen Veronika Dittmann und Thomas Jentsch in schummriger Atmosphäre im Wechsel Schauriges, Spannendes und auch Skurriles rund ums Fest der Liebe. Besinnlich ist das eher selten, auf jeden Fall aber ein ganz besonderer Abend ...

Leitung: Veronika Dittmann, Thomas Jentsch
Termin: Dienstag, 06.12.2016
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten
Eintritt: 7,00 €

Kartenvorverkauf ab 07.11.2016 im Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen

Exkursionen / Theater

111-05 *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 Hohensteinmassiv 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

Einkehrschwung 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, 17.09.2016

Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Rammingen, Ausflugslokal Lindenau

Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 09.09.2016



©Amrei Groß, Südwestpresse

111-10 Historische Stadtführung

Kennen Sie eigentlich die Stadt, in der Sie leben?

Wir möchten Ihnen bei einer historischen Stadtführung Interessantes und Wissenswertes über Niederstotzingen erzählen, über die Ortsgründung, die freie Ritterschaft, über alte Gebäude und ihre Bedeutung und vieles mehr. Erleben Sie bei diesem nachmittäglichen Spaziergang einen Streifzug durch die (Menschheits-) Geschichte der Stadt Niederstotzingen und ihrer Menschen.

Anschließend findet noch ein gemütliches Beisammensein im Landgasthof Krone statt. Dort besteht auch noch die Gelegenheit zur Beantwortung Ihrer Fragen.

Leitung: Joachim Schwarz

Termin: Samstag, 08.10.2016

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen

Gebühr: 3,00 €

Anmeldung erforderlich



111-15 Besuch der Ausstellung „Die Schwaben“ mit Weihnachtsmarkt Stuttgart

Große Landesausstellung Stuttgart: „Die Schwaben - zwischen Mythos & Marke“

Das kommt mir schwäbisch vor!

Die große Landesausstellung präsentiert das berühmt-berüchtigte Volk aus dem Südwesten in all seinen Facetten – Klischees und Widersprüche inklusive: Sparsamkeit trifft auf Konsumfreude, Häuselbauern auf Reiselust und Brezel auf Spätzles-Shaker. Tauchen Sie in eine Welt ein, in der Ihnen vieles schwäbisch vorkommen wird, die aber auch zahlreiche Überraschungen für Sie bereit hält!

Besuch Stuttgarter Weihnachtsmarkt

Zimt- und Glühweinduft, Weihnachtsmusik und glänzende Lichter – Zeit für den **Stuttgarter** Weihnachtsmarkt! Die festlich illuminierte Innenstadt – mittelalterlich geprägt vom alten Schloss, den Türmen der Stiftskirche und der grandiosen barocken Anlage des Neuen Schlosses – bilden die Kulisse für einen der schönsten Weihnachtsmärkte Europas!



Weihnachtlich glitzernde Stände mit liebevoll gestalteten Dächern, funkelnder Lichterschmuck, einer der größten Weihnachtsbäume Deutschlands.

Termin: Dienstag, 29.11.2016
Abfahrt: 08.00 Uhr, Gemeindehalle Sontheim
08.10 Uhr, Rathaus Niederstotzingen
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 42,00 € (einschl. Busfahrt, Eintritt, Führung)
Leitung: Bettina Bäurle, Kornelia Stöhr

Anmeldeschluss: 01.11.2016 bei vhs Sontheim oder vhs Niederstotzingen



111-20

Gespentische Fackel-Stadtführung in Heidenheim an Halloween

Das schaurige Erlebnis beginnt bei Einbruch der Dunkelheit. Gestärkt durch einen Zaubertrank führt die Tour durch die dunklen Gassen der Stadt hinauf zum Schloss.

Auf dem Schlossgelände treibt so manche gruselige Gestalt ihr Unwesen. Zurück in die Sicherheit der Stadtmauern gelangen Sie über den finsternen Hermann-Mohn-Weg, welchen Sie mit Ihren Fackeln beleuchten.

Anschließend besteht die Möglichkeit, sich im stattGARTEN mit einer Kürbissuppe aus dem Feuerkessel aufzuwärmen. Die Teilnehmer dürfen gerne verkleidet erscheinen.

Bei schlechter Witterung (Starkregen und/oder Windböen) wird die Veranstaltung am Samstag, 29.10.2016 abgesagt. Wir fahren um 16.37 Uhr mit dem Zug nach Heidenheim, Führung um 17.30 Uhr, Rückfahrt entweder 19.53 Uhr oder 21.07 Uhr, je nach Teilnahme am Essen, bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Essen ja/nein und Fackel ja/nein.

Für Kinder geeignet. Eltern haften für ihre Kinder. Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk.

Leitung: Kornelia Stöhr
Termin: Montag, 31.10.2016
Zeit: 16.30 - ca. 21.30 Uhr
Gebühr: 17,00 € (Fahrkarte und Führung), Kinder 1,00 € Ermäßigung,
Fackel zusätzlich 2,50 € und Suppe 4,50 €

Anmeldeschluss: 30.09.2016

Bitte beachten Sie auch hierzu unseren Kochkurs „Kürbis, Kraut & Co.“ am Donnerstag, 27.10.2016, Seite 28



201-80

Topolino-Figurentheater „Huch! Wir kriegen Besuch“

Der Hase Nulli und der Frosch Priesemut bekommen Besuch. Doch die Freude darüber ist von kurzer Dauer, denn Kurtle, der Hamster, lebt ganz anders als die beiden Freunde. Das führt zu Konflikten und Tränen, bis sich schließlich alles zum Guten wendet.

Leitung
und Regie: Topolino-Team
Termin: Samstag, 10.12.2016
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos
Spieldauer: ca. 50 Minuten
Eintritt: 7,00 € pro Person
Gruppenermäßigung auf Anfrage

Kartenvorverkauf ab 10.11.2016

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauning. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325-951 953 reserviert werden.



207-01**Passions-Gospelmesse mit Tracey Jane Campbell (London)**

Erleben Sie ein bemerkenswertes Gospelkonzert in der Passionszeit mit der dunkelhäutigen Gospelsängerin Tracey Jane Campbell. In dem Gospelkonzert wird die Leidensgeschichte Jesu bis hin zu seiner Auferstehung in Worten und Bildern durch Filmausschnitte und Lesungen ergreifend veranschaulicht.

Die in London lebende Sängerin gilt als eine der begabtesten schwarzen Gospelsängerinnen Großbritanniens. Europaweit zieht sie ihre Zuhörer mit ihrer gewaltigen Soulstimme in den Bann und arbeitete schon mit Musikgrößen wie Michael Bolton, Mariah Carey, Elton John, Westlife und Secret Garden zusammen.

Termin: Mittwoch, 12.04.2017
 Beginn: 19.30 Uhr
 Ort: Andreaskirche, Niederstotzingen
 Eintritt: VVK Erwachsene 12,00 € (AK 14,00 €),
 Jugendliche 6 - 17 Jahre 6,00 € (AK 8,00 €),
 Kinder unter 6 Jahren sind frei

Das Konzert findet in Zusammenarbeit mit der evangelischen Kirchengemeinde statt.

Kartenvorverkauf ab 20.02.2017 bei Schreibwaren Glauning und im Bürgeramt Rathaus, Niederstotzingen. Karten können gerne telefonisch unter der Telefonnummer 07325-951 953 reserviert werden.

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 Stopps. 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: Samstag, 19.11.2016
 Beginn: 14.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Reit- und Fahrverein Niederstotzingen, Neuffenstraße 74
 Gebühr: 6,00 €

Erzählcafé / Büchertauschbörse / Vorträge

101-10**Kaffee oder Tee? – Zu Gast in der Türkei**

Herzliche Einladung zur Begegnung

Was wissen wir von unseren Nachbarn? Was essen und trinken sie? Wie sind ihre Gepflogenheiten und wie sieht es mit der Kultur aus? Diesen und natürlich auch anderen Fragen wollen wir beim deutsch-türkischen (Kultur-) Austausch nachgehen.



Lernen Sie unsere türkischen Nachbarn kennen und tauchen Sie mit uns ein in interessante Gespräche über Land und Leute. Wir gestalten herrliche Bilder mit Henna-Schmuck und vieles mehr. Ein zwangloser und unverbindlicher Nachmittag im freundschaftlichen Dialog. Auch für das leibliche Wohl ist mit Spezialitäten aus der türkischen Küche gesorgt. Schauen Sie doch einfach mal auf eine Tasse Kaffee oder Tee vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Wir? Das sind Emine Basaran mit ihrem Team Aktiv Erziehungs- und Bildungsverein Günzburg und Kornelia Stöhr, vhs Niederstotzingen.

Termin: Sonntag, 23.10.2016
Zeit: 13.00 - 18.00 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Eintritt: kostenfrei

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 (07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2016)
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
101-30 Freitag, 23.09.2016, 15.00 - 19.00 Uhr
101-31 Samstag, 22.10.2016, 09.00 - 12.00 Uhr
101-32 Freitag, 25.11.2016, 15.00 - 19.00 Uhr
101-33 Freitag, 16.12.2016, 15.00 - 19.00 Uhr

105-10 *Erbrecht*

Rechtsanwalt Uhrig ist Fachanwalt für Erbrecht.

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem gesamten Erbrecht. Ein Schwerpunkt bildet das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform 2010 erläutert. Auch wird dargestellt, wie ein Testament erstellt werden kann und erklärt, aus welchem Grunde ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.

Leitung: Christian Uhrig
Termin: Mittwoch, 05.10.2016
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis

109-10

**„Jeder ist normal, bis du ihn kennst“
– Von der spirituellen Kraft, Menschen zu (er)tragen
Vortrag mit Schwester Teresa Zucic**



Dinge mit kleinen Schönheitsfehlern kann man umtauschen. Für Menschen allerdings mit kleineren oder größeren Mängeln gibt es keine Umtauschabteilung im Universum. Wir können lernen, mit Menschen besser umzugehen ohne uns permanent kränken zu lassen. Wir können aufhören, andere Mitmenschen und die Vergangenheit für unser Unglücklichsein verantwortlich zu machen und unsere eigenen Gefühle steuern und Situationen neu bewerten. Dass das mit einer großen Portion Humor besser geht, das will der Vortrag aufzeigen.



Schwester Teresa Zucic ist außergewöhnlich; geboren in Kroatien, gewinnt sie in ihrer Jugend unzählige Preise als Leistungssportlerin in der Leichtathletik und im Kunstturnen. Als sie eines Nachts nicht schlafen konnte, greift sie zur Bibel. Fasziniert von der Bergpredigt verlässt sie den Sport und beginnt ihr „Abenteuer mit Jesus“; gibt Religionsunterricht, wird Gemeindeferentin, initiiert neue Formen des Gottesdienstes, wird als skateboradfahrende Nonne von den Medien entdeckt, schreibt Bücher („Abenteuer Christ sein“, „na toll, lieber Gott“ etc.) und komponiert Rockmusicals.

Referentin: Schwester Teresa Zucic
 Leitung: Ingrid Mäck, Hospizgruppe Niederstotzingen, Kornelia Stöhr, vhs Niederstotzingen
 Termin: Samstag, 15.10.2016
 Beginn: 15.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen, Vortrag gegen 16.00 Uhr
 Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: kostenfrei, um eine Spende zu Gunsten der Hospizarbeit wird gebeten.

116-50

Regelungen der Mini-Jobs

Zielgruppe: Das Seminar ist sowohl für Unternehmer/Innen, Personalsachbearbeiter/Innen und Beschäftigte selbst Rentner/Innen, Hausfrauen/Männer, Schüler/Innen, Studenten/Innen, sehr interessant.

Kursziel: Es ist von großem Nutzen, Kenntnisse über das Thema Nebenjob, Aushilfsarbeit zu besitzen, um evtl. spätere Nachteile, die sowohl Arbeitgebern und Arbeitnehmern entstehen können, zu vermeiden bzw. was darf ich dazuverdienen?

Kursinhalte: Das Seminar vermittelt Wichtiges und Wissenswertes über die Regelungen der Mini-Jobs, wie geringfügige Beschäftigungen oder die Beschäftigung im Privathaushalt. Die Teilnehmer/Innen lernen die Regelungen ausführlich kennen und erhalten Hinweise, worauf sie besonders achten müssen. Mit Hilfe von Beispielen und Fragen werden die Bestimmungen verständlich erklärt.

Leitung: Andrea Kosak, Personalfachkauffrau
 Termin: Dienstag, 25.10.2016
 Beginn: 19.15 - 21.15 Uhr
 Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: 8,00 €

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



DIE DRUCKEREI

300-20 *Kleine Hilfen mit ätherischen Ölen*

Kaum etwas hilft bei kleinen Unpässlichkeiten oder Unwohlsein so schnell wie ätherische Öle. Bei Müdigkeit und Erschöpfung, Stress und/oder auch für die Urlaubsreise – mit diesen wunderbaren natürlichen Helfern werden wir uns an diesem Abend beschäftigen.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege
Termin: Montag, 14.11.2016
Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 4,00 €

304-10 *Bluthochdruck und Herz-/Kreislaufkrankungen*

– Jetzt helfe ich mir selbst!

Wer an einer chronischen Erkrankung leidet, wird in unserem Lande medizinisch gut versorgt, hört aber: mit diesem Leiden müssen Sie leben lernen! Doch zahlreiche Studien zeigen: durch eine Veränderung in Ernährung und Lebensstil lassen sich die koronaren Erkrankungen positiv beeinflussen und sogar eine Gesundung anstoßen.

Wer eine Einschränkung seiner Lebensqualität auf Lebenszeit nicht so einfach hinnehmen möchte und den Mut hat, zu selbstverantwortlichem Handeln und Veränderungen, erhält in diesem Vortrag wesentliche Denkanstöße und Anregungen zu gesundheitsfördernden Maßnahmen und einem neuen Umgang mit der Erkrankung. Der Vortrag beinhaltet auch entsprechende Übungen.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 18.10.2016
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

304-15 *Hypnose – Mythos und Realität*

In diesem Vortrag möchte Ihnen der Dozent einen generellen Überblick zum Thema Hypnose verschaffen. Hypnose wird weitläufig mit dem gleichgesetzt, was vom Fernsehen her bekannt ist, also Showhypnose. Dass dies aber nur eine Facette von Hypnose ist, werden Sie in diesem Vortrag erfahren. Sie werden einen Einblick bekommen, was Hypnose ist, wo Hypnose herkommt, was damit alles möglich ist und was nicht. Anschließend steht der Dozent für Fragen gerne zur Verfügung. Holger Döhnel arbeitet seit 2008 sehr erfolgreich in der Hypnosetherapie.

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin: Montag, 28.11.2016
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

304-20 *Die Weisheit des Herzens entdecken - verborgene Stärken aktivieren*

Wünschen Sie sich, in der Fülle des Alltags ab und zu Abstand zu bekommen und neue Kraft aus der Tiefe des eigenen Inneren zu schöpfen? Doch die Zeit oder Geduld zu langen Meditationssitzungen fehlt Ihnen? Wie wäre es, wenn Sie mit Hilfe einer einfach zu erlernenden Technik Ihre Gefühle klar erkennen und danach handeln könnten? Wie wäre es, wenn Sie sichere Entscheidungen treffen und Ihre Kreativität im sozialen Miteinander steigern könnten? All das ist möglich, sobald Sie die Weisheit Ihres Herzens verstehen und nutzen.

An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über die emotionale Kraft des Herzens und lernen einfache Übungen kennen, mit denen Sie Zugang zur Stärke des eigenen Herzens finden. Der Kurs enthält auch Übungen. Die Kosten für das Skript in Höhe von 1,00 € sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 13.12.2016
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

307-10 *Sprossen und Keime*

Sprossen und Keime gelten als Lebensmittel von höchstem Nährwert und dienen uns als wichtiger Bestandteil unserer oft vitamin- und mineralstoffarmen Ernährung. Durch das Keimen vervielfältigen sich die Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine. Jeder Samen trägt sein unverwechselbares Aroma und während seines Aufkeimens verändert sich der Geschmack zu seiner typischen Note.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege
Termin: Montag, 10.10.2016
Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 4,00 €

307-15 *Die Heilkraft der Gewürze*

Eine Welt ohne Gewürze kann man sich heute kaum mehr vorstellen. Sie aromatisieren unsere Speisen, erfreuen das Auge, fördern die Verdauung und machen unser Essen bekömmlicher. Gewürze haben eine gesundheitsfördernde und heilkräftige Wirkung; ihre Verwendung kann Krankheiten vorbeugen. An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Gewürze und ihre Anwendung. Vortrag mit Praxis.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege
Termin: Mittwoch, 09.11.2016
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Schulküche
Gebühr: 6,00 €

307-20 *Neues Ernährungswissen bei Krebs*

In diesem Kurs wird eine wertvolle Ernährungsform bei Krebserkrankungen vorgestellt. Für die Aufrechterhaltung der Zellfunktionen benötigen Zellen ausreichend Energie. Einer Krebszelle stehen zwei unterschiedliche Wege zur Energiegewinnung in ihrem Stoffwechsel zur Verfügung: Verbrennung oder Vergärung. Eine Krebszelle mit Vergärungsstoffwechsel umhüllt sich mit einem Schutzschild aus Milchsäure und wird unempfindlicher gegenüber moderner Chemo- und Strahlentherapie – ihre Fähigkeit zur Resistenz und Metastasenbildung kann sich verstärken. Durch die Einschränkung von verwertbaren Kohlenhydraten und die gezielte Aufwertung der Ernährung mit hochwertigen natürlichen Nährstoffen, kann die Umschaltung der Zelle auf Verbrennung angeregt werden. Auch onkologische Maßnahmen werden so in ihrer Wirkung unterstützt.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 17.01.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

Film- und Diavorträge

111-25 *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 sauberes 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, 07.10.2016
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

110-10 *Biebrza-Nationalpark in Polen*

Im nordöstlichen Teil Polens, liegt der 1993 gegründete Biebrza-Nationalpark. Er zeichnet sich durch grenzenlose Nasswiesen, Schilfdickichte, Weidengebüsche und malerische Moor- und Bruchwälder aus. Die Flüsse Biebrza und Narew bilden dort das größte Flusssystem Europas und ist mit einer Fläche von ca. 60.000 Hektar der größte Nationalpark Polens. Erleben Sie Kraniche, Störche, Drosselrohrsänger und den imposanten Seeadler. Der Besuch einer Synagoge aus dem 17. Jahrhundert steht genauso auf dem Programm wie eine abendliche Bootsfahrt mit Eisvogel, Schwalben und Biber.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 18.11.2016
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

111-30 *Brenzgeschichten – ein Fluss erzählt*

Vom Quelltopf in Königsbronn bis zur Mündung in die Donau bei Faimingen erzählt die Brenz Geschichten; vom Handwerk, sie erlebt Feste an ihrem Flussufer mit, berichtet Sagenhaftes von vergangenen Burgen und noch bestehenden Schlössern, und immer wieder kommen Menschen zu Wort, die dazuhin noch Interessantes beizutragen haben. Mit dem Fahrrad und seiner Kamera war der Filmautor Hans Beylschmidt zwei Jahre unentwegt unterwegs und hat dabei manch unbekannte Ecken und Winkel unseres Brenztals entdeckt und er hat bei seiner Recherche viel positive Rückmeldung erhalten, seine Frau Heidi hat einzelne Geschichten mit ihren Zeichnungen vergnüglich illustriert. „Ich möchte diesen Film mit seinen vielen Geschichten einem breiten Publikum zugänglich machen“, sagt Hans Beylschmidt, „unsere unmittelbare Heimat birgt so viele Schätze, die gilt es gemeinsam zu heben und zu genießen.“



Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 28.10.2016
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

110-20 *Oasen und Wüsten Ägyptens*

Neben den kulturellen Schätzen hat Ägypten auch beeindruckende Oasen- und Wüstenlandschaften zu bieten. Die Reise führt von Bahariya nach Siwa in die ursprünglichste Oase, mitten in der Sahara. Auf der Route der ehemaligen Kamelkarawanen faszinieren uns unendliche Sanddünen. In der Weißen Wüste bestaunen wir 80 Mio. Jahre Vergangenheit, die einzigartigen Naturdenkmäler begeistern jeden Fotografen. Zum Ausklang folgen wir den geschichtsträchtigen Spuren von Moses im Sinai.



Leitung: Paula Müller
Termin: Dienstag, 22.11.2016
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

110-30 *Rundreise durch Nordindiens Rajasthan*

Ein Reisebericht von Fritz Merkle über Land und Leute im Großraum Rajasthan im Norden Indiens, dem Land der Maharajas. In eindrucksvollen Bildern mit Musikuntermalung berichtet er über seine Erlebnisse während einer Rundreise mit Bus und Bahn zu den Sehenswürdigkeiten Nordindiens: über arme und reiche, gebildete und ungebildete Menschen; Hütten, Häuser, Herrenhäuser, Burgen, Schlösser, Verkehrs(un)wesen, Heilige Kühe, Religion und Kasten. Einen der vielen Höhepunkte bildet das Taj Mahal, das weltberühmte Zeichen einer großen Liebe. Wenn Sie schon immer einen authentischen Eindruck von diesem Märchenland bekommen wollten, dann lassen Sie sich diesen Abend nicht entgehen.



Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 23.09.2016
Zeit: 19.00 Uhr, Dauer ca. 100 min.
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

111-35 *Radtour um den Starnberger- und den Ammersee*



In diesem Teil, einem Bericht über eine Radtour um den Starnberger und den Ammersee, zeigt Ihnen Fritz Merkle in stimmungsvollen Bildern, welche schöne Ecken der Süden Deutschlands im Sommer zu bieten hat.

Im zweiten Teil des Abends zeigen wir Ihnen **Bilder aus Natur und Umwelt** aus nah, ja teilweise ganz nah, für das Auge aufbereitet mit der Kamera und aus einem Blickwinkel, der ansonsten leicht übersehen wird. Auch die Sehnsucht nach dem Frühling wird geweckt.

Lassen Sie sich verzaubern, lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie bei stimmungsvollen Bildern und Musik.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 20.01.2017
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
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

302-00

Kanga®training

Du wirst fit und Dein Baby macht mit

Kangatraining, benannt nach dem Känguru „Kanga“ aus Winnie Pooh, ist ein sich steigerndes Workout für Mütter und Babys nach der Geburt. Mit dem



Training kann begonnen werden, sobald die Nachuntersuchung beim Frauenarzt stattgefunden hat und eine Sportlerlaubnis vorliegt. Besonders gut geeignet ist das Training für Mamas mit Babys im Alter bis zu einem Jahr. Die Teilnahme ist jedoch auch mit älteren Babys möglich.

Trainiert wird nicht mit Hanteln, sondern mit Hilfe unserer Babys, die von allein zunehmend schwerer werden. Nach ersten Kräftigungsübungen am Boden, in die das Baby miteingebunden wird, wechseln sich Aerobic, Zumba und Kräftigungsübungen im Stehen miteinander ab. Die Babys sitzen währenddessen gemütlich in einer geeigneten Tragehilfe und können an ihre Mama gekuschelt schlafen oder mit den gleichaltrigen Trainingspartnern flirten.

Kangatraining ist ganz an die Bedürfnisse von frischgebackenen Müttern und Babys angepasst. Der Beckenboden wird dabei geschont und gekräftigt.

Vor der ersten Stunde des Kurses findet eine Trageberatung statt. Daher beginnen wir am ersten Trainingstag, je nach Teilnehmerinnenzahl zwischen 30 bis 60 Minuten früher. Bei Anmeldung ist ein Fragebogen bzgl. Sportlerlaubnis etc. auszufüllen. Ältere Geschwisterkinder sind gerne willkommen!

Folgendes brauchst Du für Dich und Deinen kleinen Schatz:

- Bequeme Trainingskleidung (Trainingschuhe sind nicht notwendig, stattdessen besser rutschfeste Socken, Gymnastikschlappen oder barfuß)
- 1 großes Handtuch als Unterlage für die Matte; ggf. 1 kleines Handtuch zusätzlich
- etwas zu Trinken, am besten Wasser
- 2 Stoffwindeln bzw. Spucktücher
- 1 Kurz- oder Langarmbody (je nachdem ob Dein Baby eher schwitzt oder friert)
- 1 zusätzlicher Body

- Falls Dein Baby zu kalten Füßen neigt, zusätzlich ein Paar Socken
- Achte bitte darauf, dass Dein Baby beim Training satt ist. Falls Du willst, kannst Du es auch unmittelbar vor Trainingsbeginn im Kursraum stillen – wichtig ist, dass es nicht die ganze Zeit hungrig "vor der Milchbar" sitzen muss
- Falls vorhanden Beinstulpen und Tragehilfe oder Tragetuch

Ansonsten kannst Du Dir eine passende Tragehilfe und Beinstulpen im Kurs gerne kostenlos ausleihen. Falls eine Tragehilfe benötigt wird, bitte vorher Bescheid sagen, damit dann genügend vorhanden sind.

Leitung: Evelin Taubitz, Kanga®-Trainerin

Beginn: montags, ab 17.10.2016

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 89,00 € / 8 Treffen

Elternwerkstatt für Familien mit Kindern

Elternsein ist wahrscheinlich die größte Herausforderung in unserer Zeit. Kinder brauchen keine perfekten Eltern sondern Eltern, die die Verantwortung und die Führung übernehmen.

Doch wie kann dies gelingen?

Hier bekommen Sie Anregungen und Unterstützung.

106-10

Elternwerkstatt für Familien mit Kindern im Alter von 6 Monaten - 1 Jahr

Themen:

- Wie kann ich die Entwicklung meines Babys unterstützen?
- Lecker, Lecker – jetzt kommt Gemüse dazu!
- Wie ernähre ich mein Baby gesund?
- Emotionale Entwicklung
- Schlaf gut Baby! Wie kann ich mein Baby unterstützen?
- Spielen macht schlau!
- Bei dieser Elternwerkstatt sind die Babys dabei!
- ...

Leitung: Birgit Nather

Termine: donnerstags, ab 24.11.2016

Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Ort: Kinderhaus in der Au, Sontheim

Gebühr: 26,00 € / 2 Treffen

Eltern bringen ihre Babys mit
Ein Angebot der vhs Sontheim

106-20**Elternwerkstatt für Familien mit Kindern im Alter von 1,5 - ca. 4 Jahren**

Themen:

- Wie begleite ich mein Kind durch die Trotzphase?
- Welche Regeln brauchen Eltern und Kinder und wie viel Freiraum tut allen gut?
- Wie unterstütze ich mein Kind beim „Sauber werden“?
- Wie viel und welche Medien sind gut für mein Kind?
- ...

Ich freue mich darauf, Sie bei Ihren Fragen und diesen wichtigen Themen zu unterstützen.

Leitung: Birgit Nather

Termin: mittwochs, ab 09.11.2016

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 32

Gebühr: 35,00 € / 2 Treffen

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, 21.01.2017 von 09.30 – 15.00 Uhr statt, Informationen zum Workshop siehe unter Kurs-Nr. 106-50.

Leitung: Birgit Nather

Termin: Dienstag, 10.01.2017

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, Mensa

Gebühr: 5,00 €

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 unverstandene 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, 21.01.2017

Zeit: 9.30 - 15.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, Ruheraum

Gebühr: 35,00 €

301-45**„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

Termin: Samstag, 28.01.2017

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus,
Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Kursgebühr auf 25,00 €

Gestalten - Musik

205-20 Acrylmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene
Mitzubringen: Acrylpinsel (dünn, mittel, dick),
Lappen, Acrylfarben, Leinwand nach Belieben,
Motiv nach Wunsch als Vorlage

Leitung: Vera Lindenmayer
Zeit: samstags, 13.30 - 16.00 Uhr
Termine: 10.09., 15.10., 12.11., 03.12.2016,
07.01.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-
gebäude, Erdgeschoss, Werkraum
Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen

205-30 Zeichnen mit Bleistift und Kohle

Zeichnen ist die Grundlage für alle Arten von
Malerei. Von ersten Schraffuren bis zum ferti-
gen 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 12.10.2016
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-
gebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen

205-40 Landschaftsmalerei in Aquarell

Die leicht und luftig aussehenden Aquarellbilder
haben einen ganz besonderen Reiz. Über ver-

schiedene Techniken, wie „nass-in-nass-Male-
rei“ oder lasierenden Farbauftrag wollen wir uns
mit Pinsel und Farbe an verschiedene Motive
heranwagen.

Mitzubringen: Aqua-
rellblock: Größe ca. 36
x 48cm, Papiergewicht
nicht unter 200 gr/m²,
Aquarellfarben: Tuben
oder Näpfchen,
Bleistift: 2B, Radier-
gummi, Pinsel: Größe
12 - 6 - 2.

Leitung: Bruno Stierberger
Zeit: mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 18.01.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-
gebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen



205-50 Airbrush - Kurs

NEU



Im Airbrush-Kurs werden
keine Grundkenntnisse vor-
ausgesetzt. Es macht großen
Spaß, bei dieser Technik mit
Luft und Farbe umzugehen.
Mit Spritzpistole und Folien
werden kleine Kunstwerke er-
schaffen, die schnell ein Erfolgserlebnis vermit-
teln.

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 08.10.2016
Ort: Schule Niederstotzingen, Haupt-
schulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 30,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Ge-
bühr auf 35,00 €

206-40 Weidenflechten

**Weidenstern als Tür- und Wandschmuck oder
Tischdekoration**

Sie flechten Ihren Weidenstern und arbeiten
verschiedene Naturmaterialien, Keramik oder
adventliche Dekoration mit ein. Sie nehmen ein
Schmuckstück mit nach Hause, das Sie später
auch gerne noch mit Ihren eigenen Materialien
verschönern können. Lassen Sie sich überras-
schen.

Mitzubringen: gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung.
Die Materialkosten ab 8,00 €, je nach Materialauswahl, sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Mittwoch, 02.11.2016
Zeit: 18.30 - 22.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

206-45 *Obtschale aus Weidenflechten*

Selbst geflochtene Weidenkunststücke sind eine Zierde für Ihr Heim. Mit dieser Obtschale schaffen Sie sich ein kleines persönliches Unikat. Dieses kann je nach Geschmack mit Keramik- oder Holzperlen verziert werden.
Mitzubringen: gut schneidende Gartenschere. Die Schmuckperlen und das Flechtmaterial werden im Kurs gestellt. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € (ohne Schmuckperlen) sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Silvia Thran, Weidenkunststücke
Termin: Mittwoch, 19.10.2016
Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 25,00 €

211-01 *Fotoseminar - Fotobücher erstellen mit der CeWe-Fotobuch-Software*

Fotobücher erfreuen sich unter den Digitalfotografen wachsender Beliebtheit. Sie sind gerne eine schöne Erinnerung für jede Gelegenheit. Die CeWe-Fotobuch-Software gehört zu den besten Programmen Europas und wurde mehrfach ausgezeichnet. Egal, ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder, Freunde oder sonstige wichtige oder einmalige Ereignisse verewigen möchten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen gestalten können. Zahlreiche Musterbücher stehen Ihnen an diesem Abend zur Verfügung. Das Seminar ist für alle Digitalfotografen geeignet, die selber ein Fotobuch gestalten möchten und einen PC oder Notebook daheim haben. Jeder Kursteilnehmer erhält eine CD mit der CeWe-Fotobuch-Software und einen Gutschein (im Preis inbegriffen).

Leitung: Roman Arnold
Termin: Donnerstag, 20.10.2016
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 28
Gebühr: 15,00 €

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 Herbst 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, 01.10.2016
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

208-01 *Mundharmonika-Kurs Aufbaukurs*

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

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 06.10.2016
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 32
Gebühr: 72,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €.

Pizzeria Italia Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen
Telefon: 0 73 25 / 63 10

Bei Maria

Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

208-04 *Afrikanisches Trommeln mit der Djembe*

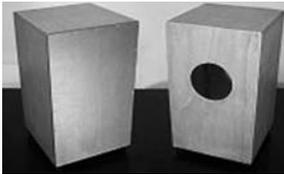
Aufbaukurs

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 12.09.2016, 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, 10.12.2016
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.

Sie haben noch keine Geschenkidee zu Weihnachten 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.

Fitness - Gesundheit

Vorträge

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge ab Seite 11 zum Thema *Gesundheit und Ernährung*.

Kurse

Bewegung - Fitness

300-02 *Schwimmkurs für Erwachsene*

Schwimmen zu können ist eine Überlebenschance! In diesen Kursen können Erwachsene das Schwimmen erlernen.

Leitung: Peter Seidenspinner, Schwimmtrainer
Zeit: dienstags, 19.45 - 20.45 Uhr
Beginn: ab 20.09.2016
Ort: Pistoriussschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 100,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

Aqua Fitness

Dieses abwechslungsreiche Fitnessstraining 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: Pistoriussschule Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 56,00 € / 8 Treffen (22.09., 29.09., 06.10., 20.10., 27.10., 17.11., 24.11., 01.12.2016)
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 *Aqua Fitness I*

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 22.09.2016

302-15 *Aqua Fitness II*

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 22.09.2016

Ab Seite 24 finden Sie unsere Klangschalen-Entspannung im Wasser.

Rückenfit – präventive Rückenschule

NEU

Durch gezielte Übungen wie z.B. Körperwahrnehmungs-, Dehnungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen wird der ganze Körper gestärkt. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Wirbelsäule, um sie zu kräftigen und somit Fehlbelastungen vorzubeugen und auszugleichen.

Leitung: Michael Volkmuth, Physiotherapeut
Ort: Praxis Volkmuth, Im Städtle 20, Gymnastikraum

300-40 Rückenfit am Abend

Zeit: montags, 18.30 - 19.15 Uhr
Beginn: ab 19.09.2016
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

300-45 Rückenfit am Vormittag

Zeit: freitags, 08.30 - 09.15 Uhr
Beginn: ab 23.09.2016
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

300-50 Beckenbodenpräventionskurs nach dem Tanzberger-Konzept

Das Tanzberger-Konzept richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, zur Prävention von Beckenboden- und Kontinenzstörungen. Es orientiert sich an den systemspezifischen muskulären und organischen Arbeitsabläufen des gesunden Kontinenzsystems von Blase und Darm. Zur Vorbeugung und Reduzierungen spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Leitung: Tanja Drotleff, Physiotherapeutin
Zeit: mittwochs, 08.30 - 09.30 Uhr
Beginn: ab 19.10.2016
Ort: Praxis Volkmuth, Im Städtle 20, Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen

300-55 Sling Training **NEU**

Sling Training ist ein Ganzkörper-Training, welches mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Mit der Stabilisation während den Übungen, wird eine muskuläre Balance hergestellt. Durch diesen Ausgleich kann die Körperhaltung verbessert und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

den. Durch die individuelle Einstellung der Schlingen ist dieses Training für Anfänger und auch Trainierte geeignet.

Leitung: Michael Volkmuth, Physiotherapeut
Zeit: montags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 19.09.2016
Ort: Praxis Volkmuth, Im Städtle 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

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 Ballsportthalle

302-20 am Vormittag

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 14.09.2016
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

302-25 am Abend

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 22.09.2016
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-35 Drums Alive®

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Fitnessbereich. Bei diesem Training werden traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln kombiniert. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u.a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Leitung: Bettina Zwiener, Drums Alive®-Instructor
Zeit: mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 14.09.2016
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, Hallenturnschuhe, Getränk

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

302-40 Fit for fun I

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 13.09.2016

Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

302-45 Fit for fun II

Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: ab 13.09.2016

Gebühr: 42,00 € / 12 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, Hallenturnschuhe, Getränk

302-53 Zumba® I

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin

Zeit: freitags, 09.00 - 10.00 Uhr

Beginn: ab 16.09.2016

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

302-55 Zumba® II

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin

Zeit: freitags, 17.00 - 17.45 Uhr

Beginn: ab 16.09.2016

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

302-60 Vinyasa Power Yoga

Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einen anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert. Dieses atemsynchrone Bewegungsmuster nennt sich Vinyasa-Flow; fließende und tanzähnliche Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen. Vinyasa Power Yoga steht für den Prozess der eigenen Entfaltung und Disziplinierung. Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele ist das letztendliche Ziel.

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin

Zeit: freitags, 17.45 - 18.45 Uhr

Beginn: ab 16.09.2016

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 45,00 € / 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 Elasthan, 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 eingeschränkte 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 16.09.2016

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

Fit mit Step

Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es los. Mit fetziger Musik werden erst einfache dann komplexere Schritt-kombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herz-Kreislaufsystem 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.



300-30 Kurs III

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 09.01.2017

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,

Oberstotzingen

Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

300-35 Kurs IV

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann

Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 09.01.2017

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,

Oberstotzingen

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Entspannung

Einzelveranstaltungen

301-30 Entspannung für die Seele

NEU

Mentale Tiefenentspannung ist eine Entspannungsmöglichkeit, die besonders intensive Entspannungszustände hervorruft. Für Ihren Alltag ist diese Tiefenentspannung eine wunderbare Möglichkeit. Wer sich regelmäßig kurze Auszeiten in Form von Entspannung nimmt, ist danach wieder wesentlich produktiver und motivierter, hat wieder Spaß an seinen Zielen zu arbeiten und fördert sein Vorankommen. Für uns Eltern sind genau diese entspannten Zustände sehr hilfreich. Diese Entspannungszustände sind gekennzeichnet von tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, die Sie in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Wie entspannt sind Sie schon und wie entspannt möchten Sie sein? Die Chance zur Entspannung liegt in Ihnen – schon jetzt! Erleben Sie hier, wie leicht Sie in einen Trancezustand kommen und durch Ihre mentale Entspannung Ihre inneren Kräfte aktivieren. Genießen Sie Ihre Entspannung!

Leitung: Birgit und Heinz Nather, NLP-Coaches und ausgebildete Hypnotiseure (TMI)

Termin: Montag, 28.11.2016

Beginn: 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen

Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

300-22 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 19.09.2016

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen

Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

300-25 Kurs II

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann

Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 19.09.2016

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

301-35 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, einfühlend 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, 08.10.2016
Zeit: 10.00 - 15.00 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 AusZeit vom Alltag – Wohlfühlnachmittag

Leben gelingt, wenn wir in unserer Mitte und in Balance sind. Durch den Alltag werden wir stark herausgefordert und auch stark belastet. Wohlbefinden und persönliche Ausstrahlung nehmen ab. Verspannung, Schmerz und psychosomatische Krankheiten können die Folge daraus sein. Der Wohlfühlnachmittag kann Raum und Zeit schaffen, um in entspannter Atmosphäre wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, zu entspannen und aufzutanken. Atemtechniken, Fantasiereise, Indian Balance, Meditation, Bewegung, Klangschalen-Meditation und Gespräche gestalten diesen Nachmittag.

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termin: Samstag, 26.11.2016
Zeit: 14.00 - 17.45 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 40,00 €.

301-45 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 = pro Person

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termin: Samstag, 28.01.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €

301-50 Anleitung zur Selbsthypnose **NEU**

Mit der Selbsthypnose haben Sie ein wunderbares 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, 18.02.2017
Beginn: 09.30 - ca. 17.00 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 80,00 € / 1 Treffen

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master
Zeit: freitags, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

301-60 *Klangschalen-Meditation I*

Termin: 30.09.2016

301-62 *Klangschalen-Meditation II*

Termin: 28.10.2016

301-65 *Klangschalen-Meditation III*

Termin: 25.11.2016

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 Klangschalen-Entspannung kann uns bei Ermüdung, Unausgeglichenheit, Verspannung, Blockaden, Reizbarkeit etc. behilflich sein. Mitzubringen: Badesachen

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master
Zeit: freitags, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 10,00 € inkl. Hallenbadeintritt
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 12,00 €

301-70 *Klangschalen-Entspannung im Wasser I*

Termin: 23.09.2016

301-72 *Klangschalen-Entspannung im Wasser II*

Termin: 14.10.2016

301-55 *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
Termin: Mittwoch, 16.11.2016
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 09.11.2016

Klangschalen-Meditation I-III

Bei der Klangschalen-Meditation 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 Klangschalen-Meditation kann uns bei Ermüdung, Unausgeglichenheit, Verspannung, Blockaden, Reizbarkeit etc. behilflich sein.

301-74 *Klangschalen-Entspannung im Wasser III*

Termin: 11.11.2016

301-76 *Klangschalen-Entspannung im Wasser IV*

Termin: 09.12.2016

301-78 *Klangschalen-Entspannung im Wasser V*

Termin: 13.01.2017

Kurse

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 LIEBE-VOLL mit sich umgehen, auf sich ACHTEN. Der Weg ist das Ziel, das Ziel ist der Weg. Mitzubringen: Decke, Kissen, Kuschelsocken und Yoga-Matte. Für Fortgeschrittene bzw. mit Vorkenntnissen.



Leitung: Jutta Zimmermann
Zeit: montags, 09.00 - 10.30 Uhr
Beginn: ab 17.10.2016
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 78,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 88,00 €

Mit Yoga im Fluss sein – sanftes Üben für alle Altersstufen

301-05 *Yoga am Vormittag II*

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
Beginn: ab 16.09.2016
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 90,00 € / 14 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 100,00 €

Yoga am Abend

301-08 *Mit Yoga im Fluss sein I*

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die unsere Gesundheit ganzheitlich fördert und dabei Körper und Geist in Einklang bringt. Die Muskulatur wird gekräftigt, Gelenke werden beweglicher, der Atem in Verbindung mit den Körperhaltungen (Asanas) koordiniert. Eine präzise Ausrichtung in den Haltungen verfeinert unser Körpergefühl und die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung. Nach und nach werden die Asanas harmonisch zu kleinen „Flows“ (Bewegungsabläufen) verbunden. Eine Tiefenentspannung nach Yoga Nidra rundet die Stunde ab. Das ewige 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
Zeit: mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 14.09.2016
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 63,00 € / 14 Treffen

301-12 *Mit Yoga im Fluss sein II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.40 - 20.55 Uhr
Beginn: ab 14.09.2016
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 63,00 € / 14 Treffen

NEU

301-15 *Yoga am Abend III*

Yoga zeigt uns, wie wir das richtige Maß zwischen Anstrengung und Disziplin einerseits sowie Trägheit und Energielosigkeit andererseits finden. Die Übungen helfen dabei, die Fähigkeit zu entwickeln, der eigenen Intuition zu vertrauen. Yoga eignet sich für Männer und Frauen gleichermaßen und bietet auch einen guten Ausgleich zu anderen Sportarten. Unser Ziel ist es, durch Yoga das zu üben, was wir körperlich und geistig sein wollen, nämlich beweglich, dynamisch und kraftvoll. Teilnehmer(Innen) mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Mitzubringen: Matte, kleines festes Kissen.

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 21.09.2016
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

301-20 *Autogenes Training zur Leistungssteigerung im Sport*

NEU

Gewinnen beginnt im Kopf – Verlieren auch! Schaffen Sie sich einen psychologischen Vorteil für Wettkämpfe, Prüfungen oder im Beruf, mit gezielter Leistungssteigerung durch Autogenes Training nach J. H. Schultz.
Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Jana Ischinger, Trainerin AT
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 26.09.2016
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

301-25 *Pilates*

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen zur physiologischeren Arbeit von zusammenhängenden Muskelketten. Die tiefe Bauchmus-

kulatur 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 evtl. unterstützt durch Kleingeräte (Bälle, Therabänder, ...) in der Übungsabfolge und Intensität.

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte.

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 27.09.2016
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €

Qi Gong für Anfänger/innen **NEU**

Die konzentrierten und meditativen Bewegungsübungen des Qi Gong stellen neben Akupunktur und Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilgebiete der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) da. Leicht zu erlernende Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam auf die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Übungen stärken das Immunsystem, wirken Schlaflosigkeit und Erschöpfungszustände entgegen, regulieren den Blutdruck und erweisen sich als wirksam bei Beschwerden im Wirbelsäulenbereich. Teilnehmen kann Jeder, egal welches Alter oder körperlichen Voraussetzungen.

Leitung: Tanja Drotleff, Physiotherapeutin
Ort: Praxis Volkmuth, Im Städtle 20, Gymnastikraum

301-80 *Qi Gong am Abend*

Zeit: montags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: ab 17.10.2016
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

301-82 *Qi Gong am Vormittag*

Zeit: donnerstags, 08.30 - 09.15 Uhr
Beginn: ab 20.10.2016
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

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

Essen und Trinken

304-35 Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Infoabend

An diesem Abend informiert Sie Lisa Schleifer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen, über die Methode, Erfahrungen, den Hintergrund und Ablauf des Heilfastens nach Hildegard von Bingen.

Leitung: Lisa Schleifer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen

Termin: Freitag, 07.10.2016

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Lisa Schleifer, Hohe Straße 7, Niederstotzingen

Gebühr: 5,00 € / 1 Treffen

304-40 Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Fastenwoche

Seit uralten Zeiten haben die Menschen gefastet, um sich geistig, seelisch und körperlich zu regenerieren. Der Körper wird durch das Heilfasten von seinen Gift- und Schlackenstoffen sanft gereinigt. Fasten ist ein Weg zur inneren Freiheit und vermittelt uns eine intensivere Selbstwahrnehmung. Sie sind eingeladen, Erfahrungen damit zu machen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Wollsocken. Materialkosten in Höhe von insgesamt 3,00 € sind mit der Kursleiterin direkt abzurechnen.

Leitung: Lisa Schleifer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen

Termin: Mi., 19.10., Sa., 22.10., Mo., 24.10., Di., 25.10., Mi., 26.10.2016

Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr

Ort: Lisa Schleifer, Hohe Straße 7, Niederstotzingen

Gebühr: 52,00 € / 5 Treffen

Bitte beachten Sie auch hierzu unseren Kochkurs „Kochen nach Hildegard von Bingen“ auf dieser Seite

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.

307-25 Kochen nach Hildegard von Bingen

Lebensmittel sind die besten Heilmittel – davon war Hildegard von Bingen bereits vor 800 Jahren überzeugt. Neben Dinkel, dem sie besondere Aufmerksamkeit widmet, stehen Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze auf ihrem Ernährungsplan. Wie daraus köstliche und abwechslungsreiche Gerichte werden, dies werden die Teilnehmer im Kurs erfahren.

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Donnerstag, 06.10.2016

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 29.09.2016

Bitte beachten Sie auch hierzu unseren Infoabend und unsere Fastenwoche nach Hildegard von Bingen auf dieser Seite

307-30 Chinesische Küche

Die chinesische Küche zeichnet sich durch frische Zubereitung, der Benutzung aromatischer Gewürze und durch die gesunde Zubereitung im Wok oder Pfanne aus. Mit Hilfe weniger Materialien können Sie außergewöhnliche Spezialitäten zaubern.

Machen Sie einfach mal mit.

Leitung: Liu Baumgartl

Termin: Montag, 17.10.2016

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 10.10.2016

307-35 Senf - Gesunder Genuss neu entdeckt

Seine vielseitige Verwendung als Gewürz, Heilmittel und als Paste in unzähligen Senfsorten machen ihn zu einem Erlebnis für die Sinne. Selbst hergestellter Senf - entdecken Sie ihn von fruchtig über scharf bis deftig - oder mal anders als außergewöhnliche Senfspezialität. Testen Sie ein raffiniertes Senfmenü in diesem außergewöhnlichen Workshop.



Leitung: Angelika Dörrich

Termin: Mittwoch, 19.10.2016

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 3,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 12.10.2016

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Heidenheim im Rahmen der „Mach's Mahl“ Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz statt und wird deshalb besonders kostengünstig angeboten.

307-40 Kürbis, Kraut & Co.

Lange Zeit war der Kürbis hierzulande vor allem eines, ein beliebtes Deko-Element. Doch seit einigen Jahren erlebt er seine kulinarische Renaissance. Step by Step – das macht den Kohl nicht fett. Was passt am besten an einem kalten Wintertag? Was wärmt von innen heraus? Ein Kohlgericht. Wir werden die kulinarischen (Boden-)Schätze kennenlernen. Weiß-, Rotkraut, Rote Beete und Co. sind wahre Powerpakete, die voller Vitamine und Mineralstoffe stecken und somit ideale Fitmacher in den Wintermonaten sind.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Donnerstag, 27.10.2016
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 20.10.2016

Bitte beachten Sie auch hierzu unsere „Gespenstische Fackel-Stadtführung an Halloween“ in Heidenheim am 31.10.2016 auf Seite 7

307-45 Kochen mit Honig

Mit Honig kann man mehr machen, als den obliqaten Löffel in den Tee oder aufs Brot. Honig verfeinert Fleischspeisen, Salate u.v.m. und gibt den Speisen einen besonderen „Kick“! Honigliebhaber und solche, die es werden wollen sind in diesem Kurs genau richtig!

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Donnerstag, 10.11.2016
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 03.11.2016

307-50 Vegetarisch Genießen – Teil 1

Vollwertig vegetarisch essen ist gesund, doch kann Gesundes auch noch schmecken und kann man überhaupt auf Fleisch verzichten? Diese Fragen werden immer wieder gestellt und in diesem Kochkurs zeigt Ihnen der Kochbuch-

autor Herbert Walker aus Königsbronn, wie interessant, wie vielfältig die vegetarische Küche ist und dass es keinen Verzicht, sondern mehr Genuss bedeutet, wenn man sich vollwertig ernährt. Dabei werden neben einheimischen Rezepten auch solche aus fernen Ländern vorgestellt und ganz wichtig, die Gerichte sind einfach herzustellen und der Zeitaufwand verhältnismäßig gering. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 3,00 € sind mit dem Dozenten direkt abzurechnen. Kommen, kochen und genießen Sie an zwei Abenden.

Leitung: Herbert Walker
Termin: Montag, 07.11.2016
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 28.10.2016

307-55 Vegetarisch ist in – Teil 2

Lecker und gesund, so kann man die vegetarische Küche auf einen Nenner bringen und wie sich diese Gerichte mit einem vertretbaren Aufwand zubereiten lassen, beweist der Vollwert-Kochbuchautor Herbert Walker an zwei Abenden. Vorspeisen, Salate, Aufläufe, Bratlinge, Vollkornkuchen, Desserts manch anderes mehr werden Sie zubereiten und anschließend genießen können. Dabei wird Wert auf saisonale und regionale Zutaten gelegt, wenn auch bei ausländischen Spezialitäten mal etwas Exotisches verwendet wird. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 3,00 € sind mit dem Dozenten direkt abzurechnen. Herbert Walker hat 12 vegetarische Vollwertkochbücher geschrieben, die mehr als 85.000 Käufer gefunden haben.

Leitung: Herbert Walker
Termin: Montag, 12.12.2016
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 05.12.2016

Sinnvoll wäre es, Kurs 307-50 und 307-55 zusammen zu buchen; dies ist allerdings nicht zwingend notwendig.

Erste-Hilfe-Kurse

305-10

Erste-Hilfe-Ausbildung



© P. Citoler / DRK

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
 - Helmbahnahme beim bewusstlosen Kradfahrer
 - Knochenbrüche
 - Vergiftungen
 - sehr viele praktische Übungen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 12.11.2016
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: Leistungszentrum DRK Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 04.11.2016

- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender
- Verhütung von Unfällen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 19.11.2016
Zeit: 08.00 - 16.00 Uhr
Ort: Leistungszentrum DRK Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 35,00 € / Person, 55,00 € / Paar, 1 Treffen
Anmeldeschluss: 11.11.2016

Sprachen

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

406-01

Englisch



Leitung: Katherine Wieland
Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 21.09.2016
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €
Dieser Kurs fand früher montags von 17.30 - 19.00 Uhr in der Schule statt.



406-02

Englisch

Leitung: Katherine Wieland
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 21.09.2016
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

406-03

Englisch

Leitung: Katherine Wieland
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 22.09.2016
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €
Dieser Kurs fand früher montags von 19.00 - 20.30 Uhr in der Schule statt.

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.



©A.Zelck / DRK

Umfassend informieren wir Sie über:

- Verletzungen/Wunden
- Verbrennungen
- Knochenbrüche
- Schock

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 22.09.2016
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 Sommerferien 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: Do., 08.09., Fr., 09.09., Sa., 10.09.,
Mo., 12.09., Di., 13.09.2016
Uhrzeit unter der Woche
von 15.30 - 20.00 Uhr,
Samstag von 09.00 - 13.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 32
Gebühr: 155,00 € / 5 Treffen

422-03 *Spanisch Intensivkurs Etapa 2 (A1.2)*

Fortsetzung von Etapa 1, Anfänger mit Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie effizient und abwechslungsreich Spanisch mit viel Spaß. Das Lehrbuch wird vom Kursleiter gestellt (ca. 15,00 € + 3,00 € pro Teilnehmer für Kopien).

Leitung: Joel Calderón Mendoza
Termine: Mo., 09.01., Di., 10.01., Do., 12.01.,
Fr., 13.01.2017., 15.30 - 20.00 Uhr
Sa., 14.01.2017, 09.00 - 13.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 28
Gebühr: 155,00 € / 5 Treffen

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

Fortsetzung von Etapa 1 und 2

Leitung: Joel Calderón Mendoza
Termine: 27.02. - 04.03.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 32
Gebühr: 155,00 € / 5 Treffen

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 Held
Zeit: dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 11.10.2016
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.



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. Die Materialkosten von ca. 3,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Heide Hartner
Termin: Freitag, 04.11.2016
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 28.10.2016

206-50 *Ferienflechtwerkstatt mit Weiden*

Ihr kennt unsere Kinderwerkstatt vom letzten Jahr? Nein? Kein Problem. Kommt und legt los, probiert unsere verschiedenen Angebote aus. Ihr wart im letzten Jahr schon dabei und habt geflochten? Na dann gibt es heuer ein neues Geflecht oder etwas ganz Anderes, falls Ihr am Flechten keine Freude habt. Lasst Euch überraschen! Die Materialkosten von ca. 3,00 - 5,00 € pro Werkstück sind mit der Kursleiterin abzurechnen. Die Kinder fertigen an diesem Nachmittag 1 - 3 Teile.

Mitzubringen: Bastelschere, unempfindliche Kleidung oder Malkittel, Tasche oder kleinen Karton zum Heimtransport

Leitung: Doris Heinle
Termin: Mittwoch, 02.11.2016
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 26.10.2016

206-60 *Adventsbasteleien*

Wir basteln kleine Überraschungen zum Advent. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen. Mitzubringen: Schere, Gartenschere

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 23.11.2016
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 16.11.2016

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 - 18.00 Uhr
Beginn: ab 05.10.2016
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 25,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 28.09.2016

Kurse für Kinder und Jugendliche

Am 28.12.2016 findet im Rahmen der 650-Jahr-Feierlichkeiten ein ganztägiger Workshop für die Jugend in der Schule statt.

Es werden verschiedene Bastel-, Musik-, und Gestaltungsmöglichkeiten angeboten. Flyer und nähere Informationen folgen gerne durch die Schule und durch Kornelia Stöhr, vhs unter Tel.: 07325-951953.

Gestalten - Musik

Der kleine Musikus – „Manni“

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

In diesem Kurs werden wir in jeder Stunde dem kleinen Musikus begegnen! Die Kinder sollen erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren liegen kann. Die Musikus-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 €.

208-80 *Der kleine Musiker I*

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 20.09.2016

208-81 *Der kleine Musiker II*

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 20.09.2016

Bewegung – Entspannung

300-03 *Schwimmkurs 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. Bitte keine Kinder unter 5 Jahren anmelden.

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin
Peter Seidenspinner, Schwimmtrainer
Zeit: montags, 15.30 - 16.30 Uhr
Beginn: 19.09.2016
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

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 19.09.2016
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

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 ebenso wenig fehlen.

Leitung: Kornelia Stöhr, Übungsleiterin C
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 19.09.2016
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

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
- 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 Erfolgs-

erlebnisse stehen dabei im Vordergrund.
Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke
(kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master
Zeit: freitags, 14.30 - 16.00 Uhr
Beginn: ab 23.09.2016
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 25,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Kursgebühr auf 35,00 €

301-45 „GemeinsamZeit“

NEU

Autogenes Entspannungstraining für Elternteil und Kinder ab 4 Jahre

GemeinsamZeit bedeutet: Sich auf einer ausge-
wogenen 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 Zeit-
mangel ausgesetzt. Es gibt jedoch Möglichkei-
ten, Entspannungsmethoden kennen zu lernen,
die beiden helfen, gezielt mit eigenen und ge-
meinsamen 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
Termin: Samstag, 28.01.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus,
Friedenstraße 1, Oberstötzingen

Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Kursgebühr auf 25,00 €

301-95 Autogenes Training für Kinder ab 8 Jahren

NEU

Mutig werden mit Til Tiger

Gerade Kinder haben oft mit stressbedingter
und irrationaler Schüchternheit und Angst zu
kämpfen. Autogenes Training nach J.H. Schultz
setzt gezielt Impulse, so dass Ihr Kind spiele-
risch und ohne große Überwindung mutiger
und selbstsicherer wird. Mitzubringen: Yoga-
matte, evtl. Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Jana Ischinger, Trainerin AT
Zeit: montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: ab 26.09.2016
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

Essen und Trinken

Für ALLE Kochkurse gilt:

Mitzubringen: Schürze, großer rechteckiger
Behälter, Getränke, Gläser, Spül- und Geschirr-
tuch, 10,00 € für Lebensmittel und gute Laune.
Bei unentschuldigtem Fehlen behält sich die vhs
vor, die Lebensmittelkosten einzuziehen.

307-80 Plätzchen backen für Kinder ab 8 Jahre

„Schnell auf's Blech – fix in den Ofen – fertig in die Plätzchendose!“

Im Kurs fertigen wir einfache Löffelkekse und
Blechgebäck.

Jedes Kind sollte zwei Plätzchendosen mitbrin-
gen!

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 10.12.2016
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: Schule Niederstötzingen, Küche
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

Sie haben kreative
Ideen und möchten
andere daran teilha-
ben lassen?



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

Lassen Sie uns doch einfach
mal darüber reden.

307-85

Mein Genießersnack - mit Kochtopf und Kamera

für Jugendliche von 14 – 18 Jahren

Egal, ob für unterwegs, für die Schule, die Megaparty, oder nur für die gemütliche Fußballrunde vorm Fernseher, Snacks passen immer. Sie sind unkompliziert, schnell zubereitet und lassen sich super vorbereiten. Gutes Essen ist Trendthema. Wer snackt, liegt voll im Trend. Sehr beliebt ist auch das Posten von Essensfotos, die im Netz mit Freunden geteilt werden können. Seid Ihr auf der Suche nach neuen leckeren Rezepten und Ideen? In diesem Workshop könnt Ihr mal richtig kreativ werden mit tollen internationalen Rezepten und die schön dekorierten Speisen mit der Kamera oder dem Smartphone festhalten. Anschließend genießen wir die Snacks in lockerer Runde.

Zusätzlich mitzubringen: Kamera / Smartphone mit integrierter Kamera

Termin: Mittwoch, 07.12.2016

Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 3,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 30.11.2016.



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, 01.10.2016

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

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 08.10.2016

Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum

Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Heidenheim im Rahmen der „Mach's Mahl“ Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz statt und wird deshalb besonders kostengünstig angeboten.

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 Herbst 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



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



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

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	

Rufen Sie uns an
unter **07325 950-301**
und vereinbaren Sie
Ihren **kostenlosen**
Schnuppertag!

TAGESPFLEGE

macht das Leben **SCHÖNER**

Gönnen Sie sich einen schönen Tag! Wir sind Stammtisch, Kreativwerkstatt, Sportgruppe und Gesprächsrunde in einem. Seniorinnen und Senioren aller Pflegestufen vertrauen unseren Profis mit Herz.

www.pan-niederstotzingen.de

PAN Privates Altenpflegehaus
Niederstotzingen
Banater Weg 5
89168 Niederstotzingen

Tel.: 07325 950-301
Fax: 07325 950-311
leitung@pan-niederstotzingen.de

Ab 19.09.2016
in neuen Räumlichkeiten,
Im Städtle 20.



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
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.

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

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: _____

VHS Nattheim – 2. Semester 2016

216-1001

Ballett "Der Widerspenstigen Zähmung"

Begleitung: Sylvia Haas

Staatstheater Stuttgart

Sonntag, 27. November 2016

Uhrzeit steht noch nicht fest

Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt) je nach Sitzplatz-

Kategorie:

- Kategorie 2: 119,00 €

- Kategorie 3: 102,00 €

- Kategorie 4: 86,00 €

Besuchen Sie mit uns das Staatstheater Stuttgart und schauen Sie sich die Ballettaufführung "Ballett: Der Widerspenstigen Zähmung" an.

Der Widerspenstigen Zähmung gehört zu den drei berühmten Handlungsballetten, die John Cranko für das Stuttgarter Ballett geschaffen hat. Mit seiner Adaption des Shakespeare'schen Lustspiels gelang dem Choreographen 1969 ein wahrer Geniestreich im Genre des Handlungsballetts: Nicht nur ist die „Zähmung“ eine der wenigen Ballettkomödien überhaupt – Cranko schaffte es darin auch, die Schlagfertigkeit und Komik der bekannten literarischen Vorlage von William Shakespeare perfekt in Tanz zu übersetzen.

Bevor ihre jüngere Schwester Bianca heiraten darf, muss ein Ehemann für die willensstarke, aber kratzbürstige Katharina gefunden werden. Biancas Verehrer engagieren dafür den Draufgänger Petrucchio, der es zu aller Überraschung nicht nur schafft, der aufmüpfigen Katharina Paroli zu bieten, sondern letztendlich ihr eigentlich sanftes und liebenswertes Wesen zum Vorschein bringt. So endet der stürmische und unterhaltsame Kampf der Geschlechter in einer gleichberechtigten Partnerschaft.

Schwungvolle Corps de ballet Szenen, energiegeladene Pas de deux, eine Prise Slapstick und die von Kurt-Heinz Stolze perfekt auf die Choreographie abgestimmten Arrangements von Domenico Scarlattis virtuoser Musik sorgen dafür, dass dieses Ballett noch heute große und kleine Zuschauer zum Lachen bringt.

Gesamtdauer: ca. 2 Std.

I. Akt: ca. 50 Min. - Pause 20 Min. - II. Akt: ca. 50 Min.

Abfahrt wird noch bekanntgegeben
Einstieg in Nattheim Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in Heidenheim und Gien-gen evtl. möglich)

Max. 36 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 5. September 2016

VHS Nattheim

Schulstraße 18

89564 Nattheim

Tel. 07321 979426 (Geschäftsstelle)

Tel: 07321 7302050 (Homeoffice)

vhs@nattheim.de

www.vhs-nattheim.de

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



**Im Januar 2017
wieder
Menü & Comedy
mit**



Termine: 14. / 20. / 21. Januar 2017
Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Karten, um die besten Plätze zu belegen. Kartenreservierungen nehmen wir bereits jetzt entgegen.

Aktuelles im Mohren: ⇒ 09.10. – 30.10.2016
⇒ 04.11. – 06.11.2016
⇒ 11.11. – 13.11.2016
⇒ 26.11.2016
⇒ 25.12. + 26.12.2016
⇒ 31.12.2016
⇒ 01.01.2017

Wildwochen
Gans und Ente
Gans und Ente
Candlelight Dinner
Weihnachten 11.00 bis 14.00 Uhr
Silvester 17.00 bis 22.00 Uhr
Neujahr 11.00 bis 14.00 Uhr

Waidmanns Heil
Leckeres Gefieder
Leckeres Gefieder
Im Adventszauber
Schlemmerzeit
Menü + à la carte
à la carte

Unsere Öffnungszeiten:

Montag 17.30 Uhr – 22.30 Uhr
Dienstag – Sonntag 10.00 Uhr – 22.30 Uhr
Sonn- und Feiertag durchgehend warme Küche

Warme Küche:
17.30 bis 21.00 Uhr
11.30 bis 14.00 Uhr
11.30 bis 21.00 Uhr

- * 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 *

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



Ihre Optik Galerie:
v.l. Helga Ludwig, Ralph Ludwig,
Doris Binder

*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) 18 77 12

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,

IBAN: DE91 6325 0030 0001 1560 18 (BIC: SOLADES1HDH)

Volksbank Brenztal eG,

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.



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

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

Steuerberater Stephan M. Feil



- Existenzgründungsberatung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlüsse und Gewinnermittlungen
- betriebliche & private Steuererklärungen aller Art
- Prüfung der Pflicht zur Abgabe einer Steuererklärung z.B. aufgrund von Rentenerhöhungen
- Laufende betriebswirtschaftliche Beratung
- Kalkulation von Investitionen
- und vieles mehr...



Steuerberater
Stephan M. Feil
Sontheimer Str. 34
89168 Niederstotzingen
Telefon: 07325 / 50 49 635
kanzlei@steuerberater-feil.de
Termine nach Vereinbarung

www.steuerberater-feil.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 schöpfen und sich erholen.

Wir beraten Sie gerne ausführlich und unverbindlich. 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?**

