

vhs
Programm

1. Halbjahr 2017

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 Frühjahr- / Sommer-Semester 2017 liegt vor Ihnen und ich habe nach Möglichkeit alle Wünsche und Anregungen mit aufgenommen.

So auch die Fahrten zum Konzertabend mit Walzerkönig André Rieu und nach Bregenz zu den Festspielen zu der Oper „Carmen“. Ich würde mich freuen, wenn Sie wieder mit dabei sind. Die traditionelle Fahrt ins Naturtheater dieses Jahr zu „My fair Lady“ darf natürlich nicht fehlen. Alle Fahrten finden in Kooperation mit der Volkshochschule Sontheim statt.

Die Gesundheitsangebote in Kooperation mit dem Team der Praxis für Physiotherapie Volkmuth in deren neuen Räumlichkeiten haben sich gut bewährt und werden fortgesetzt. Aber auch alle anderen Kurse sind gut besucht und erfreuen sich großer Beliebtheit. Jenny Goldau wird an zwei Samstagen wieder mit einem Zumba-Kurs einsteigen. Ich danke Ihnen allen für die zahlreiche Teilnahme an den Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen. Es ist schön, dass die Volkshochschule einen so großen Zuspruch erfährt und über Ihr positives Feedback und Ihre positiven Meinungen freue ich mich immer wieder. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Auch möchte ich hier die Gelegenheit nutzen, mich bei allen Dozenten, Werbepartnern und Gönnern für die große Unterstützung zu bedanken. Ich weiß dies sehr zu schätzen.

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

SEGWAY-Tour	5
Stadtführungen	5, 6
Fahrt Naturtheater	6
Konzertfahrt André Rieu	6
Passions-Gospelmesse	7
Fahrt Bregenzer Festspiele	7
Erzählcafé	8
Kaffeenachmittag (e)	8
Büchertauschbörse(n)	8

Vorträge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	9
Wie man die Pflegezeit finanziell meistert	9
„Das bisschen Haushalt...“ Familienmanagement	9
Selbst gemacht – Geld gespart	10
Smartphone oder Tablet-PC?	10
Twitter, Facevook, RSS – was ist das eigentlich?	11
Verkaufen im Internet	11

Vorträge – Gesundheit

Die Farb-Lichttherapie	11
Kleine Hilfen mit ätherischen Ölen	12
Aroma-Heilmassage	12
Was ist eigentlich eine Familienaufstellung?	12
Schmerzfrei leben ist möglich	13
Konflikttraining	13
Einfluss gewinnen und mitgestalten	13
Krankheit – ein Selbstheilungsversuch der Psyche?	14
Neues Ernährungswissen bei Krebs	14
Die Heilkraft der Gewürze	14
Gesunde Öle (nicht nur) für die Küche	15

Film- und Diavorträge

Radtour um den Starnberger- und Ammersee	15
Unser Wald – mehr als nur Bäume	15
Mallorca – Berge, Bäume, Blütenträume	16
Amalfi-Küste und Taubertal	16
Kroatien	16
Albschäferweg	17
Lutherweg in Sachsen-Anhalt	17

Kurse für Eltern

Kanga®training	18
Elternwerkstatt für Familien mit Kindern	
im Alter von 6 Monaten – 1 Jahr	18
im Alter von 1,5 – ca. 4 Jahren	18
Ein positiver Start ins Leben einer Frau –	
Infoabend	19
GemeinsamZeit	19

Gestalten

Acrylmalen	19
Aquarellmalerei	20
Airbrush	20
Weidenflechten	20
Modellierter Schmuck aus Feinsilber	20
Figürliches aus Speckstein	21
Bau eines Insektenhotels	21
Bau eines Wikingerstuhls	21
Filzkurs	21
Loopschal – Nähkurs	22
Trendige Tasche aus einer Old-Jeans	22
Kosmetiktasche	22
Naturkosmetik selbstgemacht	23

Musik

Mundharmonika-Kurs	23
Afrikanisches Trommeln	23
Cajon Workshop	23

Blockflötenkurs	23
Stepptanz – Workshop	24

Gesundheit

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

Bewegung – Fitness

Schwimmkurs für Erwachsene	24
Aqua Fitness	24
Rückenfit	25
Beckenbodentraining	25
Sling Training	25
Bodytoning	25
Drums Alive®	25
Fit for fun	26
Zumba®	26
Vinyasa Power Yoga	26
Piloxing	27
Fit mit Step	27

Entspannung

Aroma-Heilmassage	27
Massage für Rücken und Füße	27
Partner-Massage-Kurs	28
AusZeit vom Alltag – Wohlfühlnachmittag	28
GemeinsamZeit	28
Anleitung zur Selbsthypnose	28
Klangschalen-Meditation	29
Klangschalen Entspannung im Wasser	29
Yoga	30, 31
Autogenes Training	31
Pilates	31
Qi Gong	32

Essen und Trinken

Kochen mit dem Thermomix	32
--------------------------------	----

Sprachen

Englisch	32, 33
Spanisch	33

Computer

Step by step	33
--------------------	----

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder von 6 – 10 Jahren	34
Tiere aus Speckstein	34
Geflochtene Weidenfahnen	34
Basteln zum Muttertag	35
Vater-Kind-Kochkurs „Arme Ritter“	35
Vater-Kind-Kochkurs „Schnitzel, Würstchen & Co.“	35
Fit am PC	35

Kurse für Kinder und Jugendliche

Schatzsuche in Ulm	35
Der kleine Musikus – “Manni”	36
Tiere aus Speckstein	36
Bau eines Insektenhotels	36
Schwimmkurs	37
Turnen macht Spaß	37
Turnen macht noch mehr Spaß	37
Chill out	37
GemeinsamZeit	37
Autogenes Training für Kinder	38
Bau eines Wikingerstuhls	38
Workshop Pubertät / Mädchen	19
Loopschal – Nähkurs	38
Trendige Tasche aus seiner Old-Jeans	38
Kosmetiktasche	39
PowerPoint	39

Einzelveranstaltungen

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 Hohlensteinmassiv mit Bären- und Stadelhöhle sowie den Neandertaler-Siedlungsplatz am Bockstein an.

Hier hören Sie von den spannenden Grabungsgeschichten der spektakulären archäologischen Funde. Möglicherweise reicht es zu weiteren Stopps wie z. B. in Stetten bei der „Schwarzen Madonna“ oder an geologisch markanten Stellen wie „Jurastotzen“ und Dolinen. Ganz sicher reicht es aber zu einem 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, 13.05.2017
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Rammingen, Ausflugslokal Lindenau
Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 04.05.2017



©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, 08.04.2017
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €

Anmeldung erforderlich

111-25 Rundgang durch Ulm

Freuen Sie sich auf einen informativen und lebendigen Rundgang durch Ulm. Das Ulmer Münster zählt zu den schönsten gotischen Kirchen Deutschlands. Sein 161,53 m hoher Westturm gilt als der höchste Kirchturm der Welt. Während der Besichtigung erfahren Sie viel Wissenswertes über die Hintergründe des Münsterbaus und seinen Werdegang.

Im historischen Fischer- und Gerberviertel lebten und wirkten Schiffbauer, Fischer, Gerber, Färber und Garnsieder. Auf unserer Route entdecken wir viele Spuren von Ulmer Urgesteinen und lernen dabei einige bewegende Familiengeschichten kennen. Natürlich erfahren Sie auch Hintergründiges über die „Vaterunsergasse“, Amüsantes zum „Kußgässle“ und Herzhaftes über die Ulmer Schneckenküchenerinnen! Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm

Termin: Samstag, 17.06.2017

Zeit: 18.00 Uhr, ca. 120 Min.

Treffpunkt: Stadthaus Ulm am Münsterplatz

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

Gebühr: 15,00 € + Zugfahrt

Bei Anmeldung bitte angeben, wer mit dem Zug fährt.

Anmeldeschluss: 02.06.2017

201-01 Fahrt ins Naturtheater Heidenheim

„Es grünt so grün, wenn Spaniens Blüten blühen“ erklingt in der traumhaften Naturkulisse der Freilichtbühne: Mit „My fair Lady“ von Frederick Loewe und Alan Jay Lerner nach George Bernard Shaws „Pygmalion“ zeigt das Naturtheater eines der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten. Seit seiner Uraufführung 1956 am Broadway haben sich bis heute unzählige Besucher vom burschikosen Blumenmädchen Eliza Doolittle und dem staubtrockenen Professor Higgins begeistern lassen. Wie er dem Blumenmädchen die Sprache und die Lebensart der feinen Leute beibringt, das fasziniert dank einer herrlichen Mischung aus Witz und Romantik nach wie vor das Publikum in aller Welt. Lieder wie „Ich hätt' getanzt heut' Nacht“ und „Bringt mich pünktlich zum Altar“ und eben das „grüne Grün der Blüten Spaniens“ sind zu längst zu Gassenhauern geworden. Für das Naturtheater wird dieser Klassiker inszeniert von Petra Pfisterer und Marita Kasischke.

Termin: Samstag, 08.07.2017

Abfahrt: 18.45 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle

18.55 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

19.00 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch

19.05 Uhr, Stetten, Brauerei

Spielbeginn: 20.30 Uhr

Gebühr: 32,00 € (Fahrt + PK 2)

Anmeldeschluss: 30.04.2017

In Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis, den Landfrauen Niederstotzingen und vhs Sontheim.



©Naturtheater Heidenheim

207-00 Konzertfahrt zu André Rieu

Nach Konzerten in Australien, Neuseeland und Großbritannien kehrt der Weltstar 2017 zurück nach Deutschland, um das deutsche Publikum mit seiner großen neuen Tournee zu verzaubern.

„Emotionen sind das Wichtigste!“, sagt André Rieu, der eine Stradivari aus dem Jahr 1732 spielt. Sein komplett neues Programm umfasst die bekanntesten Hits aus Filmen, Musicals, Opern, Rock- und Pop und natürlich die schönsten Walzer. Ein romantischer, humorvoller und unvergesslicher Konzertabend.

Termin: Freitag, 27.01.2017
 Ort: ratiopharm arena, Neu-Ulm
 Abfahrt: 17.15 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
 17.25 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
 17.30 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
 17.35 Uhr, Stetten, Brauerei
 Konzertbeginn: 20.00 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr
 Gebühr: 84,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3: 69,00 € inkl. VVK-Gebühr)
 Gebühr: 63,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 4: 48,00 € inkl. VVK-Gebühr)
 Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung **unbedingt** Ihre Wunschkategorie.
Anmeldeschluss: 16.12.2016
 In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim



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

207-10 *Fahrt zu „Carmen“ - Bregenzer Festspiele*

Sie wird von allen begehrt und fasziniert die Wachsoldaten in ihrem Alltag zwischen Rauchen und Kartenspielen: Carmen. Eigentlich soll der Soldat Don José sie nach einer Auseinandersetzung verhaften, doch sie wickelt ihn um den Finger. Für seine Schwäche wird er verhaftet, kommt aber schnell wieder frei. Die Blume, die Carmen ihm zugeworfen hat, versteht er als Zeichen ihrer Liebe und träumt von einer gemeinsamen Zukunft, wofür er sogar seine Stellung aufs Spiel setzt. Er verschanzt sich mit ihrer Schmugglerbande, überhört Micaëlas mahnende Worte und sieht sich selbst dem stolzen Stierkämpfer Escamillo überlegen. Dieser hat aber längst Carmen erobert und bringt Don Josés Eifersucht zum rasen ...



Termin: Freitag, 28.07.2017
 Abfahrt: 13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
 13.10 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
 13.15 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
 13.20 Uhr, Stetten, Brauerei
 Konzertbeginn: 21.15 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 16.00 Uhr, ca. 50 min. (7,50 € / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.00 Uhr, ca. 30 min. (7,50 € / Person, fakultativ)

Gebühr: 140,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3: 115,00 €)

Gebühr: 120,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 4: 95,00 €)

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

Anmeldeschluss: 30.01.2017

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

Erzählcafé / Büchertauschbörse / Vorträge

101-10 Erzählcafé



Im Erzählcafé treffen sich ältere Menschen mit Gleichaltrigen oder auch jüngeren, um sich zu einem ausgewählten Thema zu unterhalten und auch von ihren Lebenserfahrungen zu erzählen. Unter dem Motto „Der Geschichte Gesichter geben“ werden Erinnerungen wach und vergangene Zeiten wieder lebendig. Im Erzählcafé wird eine Brücke über „gestern – heute und morgen“ gespannt und allen Besuchern ein vergnüglicher und interessanter Nachmittag geboten.

Dieses Mal heißt das Motto: **Hand in Hand durchs Leben!**

Die Märchenerzählerin Heide Hartner wird am Beispiel von zwei bedeutenden Märchen der Gebrüder Grimm die Geschwisterliebe beleuchten, die trotz aller charakterlichen Gegensätze, Gefahren und Unbilden zusammenschweißt und die bis ans Lebensende hält.

Freuen Sie sich auf einen Erzählnachmittag mit Märchen, die bis heute nichts von ihrer Bedeutung für Jung und Alt verloren haben.

Termin: Samstag, 01.04.2017
Zeit: 14.00 bis ca. 15.30 Uhr
Ort: PAN-Café
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 (04.01., 01.02., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07.)
Beginn: ab 14.30 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Eintritt: frei

Büchertauschbörse mit offenem Bücherregal

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

Ort: Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Eintritt: frei
101-30 Freitag, 10.02.2017, 15.00 - 19.00 Uhr
101-31 Samstag, 18.03.2017, 10.00 - 12.00 Uhr
101-32 Freitag, 19.05.2017, 15.00 - 19.00 Uhr
101-33 Samstag, 01.07.2017, 09.00 - 12.00 Uhr

105-10 *Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung*

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

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

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

Leitung: Christian Uhrig
Termin: Dienstag, 07.02.2017
Beginn: 19.15 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
In Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis

105-20 *„Wie man die Pflegezeit finanziell meistert“*

Im Alter gut betreut sein, ist für jeden wichtig. Damit das auch so eintrifft, sollte man sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Wo kann man welche Unterstützung in Anspruch nehmen? Welche finanziellen Belastungen können auf einen zukommen? Welche Leistungen gibt es von der Pflegeversicherung?

- Unterstützung im Alltag
- Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung bei ambulanter oder stationärer Pflege
- Pflegeleistungen beantragen
- Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen

Der Referent wird im Besonderen auf die Änderungen eingehen, die die beiden jüngst beschlossenen Pflegestärkungsgesetze mit sich bringen. Wie wird die Migration von drei Pflegestufen auf künftig fünf Pflegegrade erfolgen? Praktische und anschauliche Beispiele sollen unsere Handlungsoptionen in diesem sensiblen Thema erläutern.

Zur Person: Thomas Rohr (*1968) ist Vortragsreferent beim Beratungsdienst Geld und Haushalt der S-Finanzgruppe und mit diesem Thema in ganz Südwestdeutschland, von Koblenz bis Lörrach und von Saarbrücken bis Ulm unterwegs. Als profunder Kenner der Materie versteht er es, den Zuhörern selbst schwierigste Sachverhalte anschaulich zu erklären.

Leitung: Thomas Rohr
Termin: Dienstag, 25.04.2017
Beginn: 14.00 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
In Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis

116-10 *„Das bisschen Haushalt ...“ Familienmanagement leicht gemacht*

Stress im Haushalt muss nicht sein!

Der Kurs vermittelt Tipps und Tricks, um tagtäglich Zeit, Energie und Geld einzusparen:

- Optimales Zeitmanagement
- Keine Chance dem Putzteufel
- Menü- und Einkaufslisten
- Finanzplanung – wo bleibt das liebe Geld?
- Hilfe durch moderne Maschinen im Alltag

Lernen Sie Ihre Arbeit optimal zu planen – und gewinnen Sie so Zeit für sich und Ihre Hobbies!

Leitung: Lisa Vandea
Termin: Donnerstag, 27.04.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Familienzentrum Sankt Anna, Bergstraße 24, Niederstotzingen
Gebühr: 39,00 € (inkl. Kursmappe und Pausengetränk)
Anmeldeschluss: 20.04.2017

116-20

„Selbst gemacht- Geld gespart“ Reparaturen im Haushalt – kein Problem!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:



- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig!

Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Leitung: Lisa Vandea
Termin: Freitag, 28.04.2017
Zeit: 15.30 - 22.00 Uhr, dazwischen eine halbe Stunde Pause
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 59,00 €



Die Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Anmeldeschluss: 20.04.2017

211-10

Smartphone oder Tablet-PC?

Sie überlegen sich ein Tablet-PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse? Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet-PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten.

Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet-PC's kennen wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm. zugreifen können. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt.

Teilnahmevoraussetzungen: keine, eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 04.03.2017
Beginn: 11.00 - 14.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 25,00 €

211-20 *Twitter, Facebook, RSS - was ist das eigentlich?*

Die Internetgemeinde spaltet sich derzeit auf: in jene Menschen, die das Internet klassisch für E-Mails und zum Surfen nutzen, und solche, die sich dazu u. a. noch mit Twitter, Facebook, Blogs, RSS usw. auskennen. Während das „alte“ Internet eine Einbahnstraße für Informationen war, setzt das „neue“ auf Kommunikation. An diesem Nachmittag bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten Säulen des Web 2.0, wie z.B. das soziale Netzwerk Facebook, den Mikroblogging-Dienst Twitter, den Nachrichtenticker RSS, das Schmöcker-Tagebuch Blog und das alternative Radio Podcasting.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 04.03.2017
Beginn: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 25,00 €

211-30 *Verkaufen im Internet – Momox, Rebuy, Amazon.de, Kleinanzeigen, Ebay & Co.*

Internet-Verkaufshäuser erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher sowie Elektronik-Artikel finden Ihre neuen Besitzer über diverse Ankauf-Portale z.B. rebuy, Momox, Amazon.de.

Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktions- und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Textinhalte, Artikelbeschreibung und Rechtliches behandelt, welche Sie zum erfolgreichen Ebay, Momox, rebuy, Amazon.de Verkäufer macht.

Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/Verkaufen auf Portalen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse.
Ein Artikel zum Versteigern/Verkaufen kann mitgebracht werden.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 05.03.2017
Beginn: 13.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 25,00 €

300-10 *Die Farb-Lichttherapie*

Aus vielen Überlieferungen alter Kulturen ist bekannt, dass Farben und Licht Regulative sind, die falsche oder schwache Reaktionen ausgleichen können. Lichttherapie ist in jedem Alter anwendbar. Dieser Vortrag behandelt das Wesen der Farben und deren heilenden Kräfte. Es werden die einzelnen Farben sowie die verschiedenen Aspekte dazu vorgestellt. Die Teilnehmer erfahren anhand praktischer Beispiele, wie Farb-Lichtpunktur angewendet werden kann.

Leitung: Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 21.02.2017
Beginn: 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 32
Gebühr: 4,00 €

300-20 *Kleine Hilfen mit ätherischen Ölen - Workshop*

Kaum etwas hilft bei kleinen Unpässlichkeiten oder Unwohlsein so schnell wie ätherische Öle. Bei Müdigkeit und Erschöpfung, Stress und/oder auch für die Urlaubsreise. Einige dieser wunderbaren natürlichen Helfer können Sie an diesem Abend individuell für Ihren persönlichen Bedarf herstellen.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege
Termin: Dienstag, 07.03.2017
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 4,00 €

301-20 *Aroma-Heilmassage*

Die Verwendung von ätherischen Ölen schmeicheln nicht nur der Seele, sondern können heilende Prozesse im Körper anregen und fördern. Die Porträts einiger wichtiger Öle, die an diesem Abend verwendet werden, werden vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche Duftmischung herzustellen. Bitte melden Sie sich paarweise an und freuen Sie sich auf einen entspannenden, duftenden Abend!

Das Massageöl in Höhe von 5,00 € / Paar wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 24.01.2017
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen

Anmeldung paarweise

Anmeldeschluss: 17.01.2017

304-10 *Was ist eigentlich eine Familienaufstellung? - Systemische Aufstellungen als Wege zur Lösung*

An diesem Abend wird die Methode des Familienaufstellens vorgestellt. An Beispielen aus der Praxis wird erzählt, wo Familienaufstellungen wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe leisten können. Zusammenhänge verstehen, Lösungen finden, Gesundheit anregen – dies sind nur einige der Ziele des Familienaufstellens. Jeder Mensch ist durch das Leben in seiner Familie geprägt und übernimmt Stärken, aber auch Belastungen. Und er trägt Bilder aus dieser Zeit in sich. Bei Familienaufstellungen wird mit Stellvertretern - oder in der Einzelarbeit mit Symbolen - die Familie im Raum nachgestellt. Dadurch werden die inneren Bilder auch äußerlich sichtbar und es kann erkannt werden, welche Kräfte in der Familie gewirkt haben und noch wirken. Konflikte oder Belastungen können nun neu gesehen und aufgelöst werden, es entsteht Sicherheit für Entscheidungen. Die seelischen Hintergründe einer Erkrankung zeigen sich und neue Wege zur Gesundheit können gefunden werden.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Donnerstag, 02.02.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

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



304-20 *Schmerzfrei leben ist möglich - dank der LNB-Schmerztherapie*

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum und wie sogar therapieresistente Schmerzen bereits oft schon in der ersten Behandlung zu einem großen Teil beseitigt werden können. Durch eine neue manuelle Therapieform, die durch ihre ursächliche Vorgehensweise eine bislang nicht für möglich gehaltene Wirksamkeit entfaltet. Ohne Medikamente und Operationen, nur durch die Umprogrammierung des muskulär-faszialen Systems - selbst wenn Arthrose, Bandscheibenschäden und chronische Schmerzen mit Schmerzgedächtnis vorliegen.

Sie erfahren wie es zu dieser - im Vergleich zu den herkömmlichen Schmerztherapien - völlig anderen Auffassung über die Ursachen von Schmerzen kommen konnte. Wie das neue Schmerzverständnis die heute am häufigsten auftretenden Schmerzen mit verblüffender und überzeugender Logik erklärt und gleichzeitig die Widersprüche und Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungsmodelle auflöst. Wie und warum diese neue Therapie funktioniert und warum die Schmerzbeseitigung durch sie dauerhaft ist.

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin: Montag, 20.03.2017
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

304-30 *Konflikttraining - mit Abstand und neuen Sichtweisen Lösungsideen finden!*

Konflikte am Arbeitsplatz, in Familie und Partnerschaft haben vielfältige Ursachen und belasten als Dauerstress die Gesundheit. Dabei würde es oft genügen, Abstand zu gewinnen und die ganze Sache von einem neuen Standpunkt aus anzuschauen.

Doch wer selbst in einem schwerwiegenden Konflikt steckt, dem fällt das „Loslassen“ meist nicht so leicht. In diesem Seminar erfahren Sie sinnvolles Grundwissen zum Thema Konfliktlösung und lernen Strategien kennen, die helfen, Konflikte einzuordnen, Abstand zu gewinnen und konstruktive Lösungen zu finden.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 28.03.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

304-40 *Einfluss gewinnen und mitgestalten - den eigenen Wirkungsbereich erweitern und stärken*

Wer Einfluss hat, kann Ideen weiterbringen und in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft mitgestalten, aufbauen und stärken was ihr/ihm wichtig ist oder Missstände im persönlichen oder gesellschaftlichen Umfeld auflösen. Mehr Einfluss anzustreben ist daher ein wertvolles Ziel.

An diesem Abend erfahren Sie, welche Lebenshaltungen und Fertigkeiten die Grundlage von Einfluss und Wirkung sind. Sie erhalten Anregungen zur Selbstentwicklung und erlernen ganz praktisch Übungen wie Sie sich selbst entwickeln können, um einflussreich und wirksam zu werden. Der Unkostenbeitrag für das Skript von 2,00 € ist direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 09.05.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

304-50 *Krankheit - ein Selbstheilungsversuch der Psyche?*

Ist eine Krankheit ein zufälliges Geschehen oder hat sie für die Betroffenen eine tiefere Bedeutung - einen Sinn? Ist eine körperliche Krankheit ein Versuch der „gekränkten“ Psyche, sich selbst zu heilen – vielleicht eine seelische Verletzung auszugleichen, einen inneren Verlust zu reparieren oder einen unbewussten Konflikt zu lösen? Wenn es so ist, dann wäre eine Erkrankung kein lästiger Betriebsunfall des Körpers, sondern der Versuch der Psyche über ein körperliches Leiden auf die tieferen Bedürfnisse des Betroffenen, auf das innerstes Wollen des Erkrankten aufmerksam zu machen.

Wirkliche Heilung ist dann erst möglich, wenn der tiefere „Sinn“ der Krankheit erkannt wird, wenn der Mensch zu Veränderungen in seiner Lebensweise und Lebenshaltung bereit ist und gegebenenfalls Hilfe für die Veränderungsarbeit findet.

Dieser Vortrag spürt den oben aufgezeigten Fragen nach und zeigt in diesem Sinne neue Wege zur eigenverantwortlichen Gesundheitsförderung.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 04.07.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 8,00 €

307-10 *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 €

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: Dienstag, 07.02.2017
Beginn: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Schulküche
Gebühr: 5,00 €

307-17 *Gesunde Öle (nicht nur) für die Küche*

Fette sind lebensnotwendig für uns, denn ohne Fett kann der Mensch nicht leben. Sie liefern uns wichtige Energie, Vitamine, sind Aromaträger und Schutzschicht für Auskühlung und Austrocknung. Aber es gibt große Unterschiede in der Qualität und Produktion. Leinöl, Kokosöl und Sesamöl und ihre besonders positiven Eigenschaften und Anwendungen werden im Vordergrund stehen.

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege
Termin: Dienstag, 04.04.2017
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 5,00 €

Film- und Diavorträge

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 über-

sehen 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 €

111-30 *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; er 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, 17.02.2017
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €

110-10 *Mallorca - Berge, Bäume, Blüenträume*

„Wenn Du das Paradies ertragen kannst, komm nach Mallorca“ schrieb die amerikanische Schriftstellerin Gertrude Stein. Muss man Mallorca ertragen? Viel zu laut, viel zu überlaufen, viel zu bekannt? Sind es nur Strände, Buchten und Ballermann? Nein, denn diese Insel hat unglaublich viele Gesichter und birgt eine Vielzahl von Überraschungen.

„**Berge, Bäume, Blüenträume**“ heißt der Film. Fahren Sie mit dem „roten Blitz“ nach Sóller. Wandern Sie mit durch Orangen- und Zitronenplantagen auf alten Wegen über dem Tal von Sóller. Erleben Sie mystische Gärten mit hunderte Jahre alten, bizarr verdrehten Bäumen, in denen man Kamele, Hirsche, Schlangen und Fabelwesen erkennen kann. Gehen Sie mit auf alten Pilgerwegen durch die große Schlucht den Barranc de Biniairaix und begleiten Sie uns durch die wilde Cala Tuent mit herrlichen Ausblicken auf die Küste.

Das Kloster de Lluc, Mallorcas Heiligtum in den Bergen, lädt zum Besuch ein, ebenso der Parc Natural de s'Albufera, ein einzigartiges Sumpfgebiet, in dem man ein Fülle von Vogelarten beobachten kann. Und dann die Hauptstadt Palma mit ihren verwinkelten Gassen, sowie Valdemossa, von dem schon der Komponist Chopin sagte: „Er lebe im Paradies auf Erden.“

Zu guter Letzt erleben Sie die Mandelblüte. Die ganze Insel ist in duftende, weiße oder zart rosarote Wolken getaucht.

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 10.03.2017
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €



110-20 *Amalfi-Küste und Taubertal*

In diesem Teil, einem Reisebericht über einen Besuch an der Amalfi-Küste, können Sie die Schönheit dieses Küstenabschnitts, erschlossen durch die atemberaubende Küstenstraße Amalfitana, sowie der Insel Capri und des Vesuvs entdecken. Ein Besuch der von einem Vulkanausbruch verschütteten, jetzt aber wieder ausgegrabenen Stadt Pompeji rundet diesen Teil ab.

Im zweiten Teil, einem Bericht über eine Radtour „**Liebliches Taubertal**“ entlang Tauber und Main zeigt Ihnen Fritz Merkle in stimmungsvollen Bildern, welche schöne Ecken der Süden Deutschlands im Sommer zu bieten hat. Lassen Sie sich verzaubern, lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie bei stimmungsvollen Bildern und Musik.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 31.03.2017
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
Gebühr: 4,00 €



110-30 *Kroatien - Eindrucksvolle Naturerlebnisse im Nord-West Balkan*

Von Österreich aus sind wir nach Slowenien eingereist. Wir fahren durch den Triglav Nationalpark und bestaunen schon mal den ersten großen Wasserfall. Slowenien nennt sich auch das „Grüne Land“ und dieses erleben wir ganz direkt. Man spricht auch von einer Karstwelt, der Bereich der eingebrochenen Höhlen. Entstanden ist dieses Phänomen durch Eindringen von Oberflächen-Karstwasser und durch Ausspülung des Erdbereichs. Dadurch wurde an vielen Stellen der Flussverlauf von oben sichtbar. Wir steigen hinab in diese Unterwelt und kommen aus dem Staunen nicht heraus. Eine große Vielzahl an seltenen Pflanzen gibt es in Slowenien, immer wieder halten wir an, um sie zu foto-

grafieren. Weiter geht es nach Kroatien und zwar nach Plitvice mit Karstgebirge und den 16 Seen. Wir fahren weiter Richtung Velebitgebirge, einer bizarren Felsenlandschaft, auch Drehort von vielen Winnetou-Filmen. Nachdem wir die geschotterte Passstraße hinter uns gelassen haben, geht es jetzt Richtung Küste. Wir sind am Zrmanja-Fluss und auch hier in dieser tollen Kulisse hat man auch Karl-May-Filme gedreht. Weitere Stationen sind der Krka-Nationalpark und der Besuch der Save-Auen im Norden Kroatiens mit seiner Tiervielfalt.

Leitung: Ulrich Lieber
 Termin: Freitag, 07.04.2017
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
 Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 31
 Gebühr: 4,00 €

111-40 *Albschäferweg - Diavortrag*

Wir zeigen die Höhepunkte des rund 160 km langen Qualitätswanderwegs, der überwiegend im Landkreis Heidenheim verläuft. Er führt zum Großteil auf unbefestigten Wegen und Pfaden durch die abwechslungsreiche Landschaft der Ostalb mit seiner interessanten Flora, zu der auch verschiedene Orchideen und andere seltene Pflanzen gehören, wobei die Silberdistel als Symbol der Alb nicht fehlen darf.

Er bietet neben wunderschönen Heideflächen, wie z.B. in der Zwing bei Neresheim, den schönen Itzelberger See, das Eselsburger Umlaufstal, das Heldenfinger Kliff oder den Meteorkrater des Steinheimer Beckens und das Wental mit seinen bizarren Felsformationen. Dazu wunderschöne Kirchen in Auernheim, Neresheim, Dischingen und Stetten. Burgen, Schlösser und Ruinen bieten einen Einblick in die Geschichte unserer Heimat.



Leitung: Herbert Walker
 Termin: Freitag, 28.04.2017
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 90 min.
 Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: 4,00 €

111-50 *Lutherweg in Sachsen-Anhalt - Diavortrag*



2009 wurde der Lutherweg in Sachsen-Anhalt eröffnet.

Unser Weg beginnt am Geburtshaus Luthers in Eisleben und endet nach rund 450 km am Sterbehaus in der gleichen Stadt.

Wir besuchen Halle, wo einer seiner mächtigsten Gegenspieler residierte, besuchen Bad Dübener Heide und Wittenberg. Hier nahm 1517 mit dem Thesenanschlag an der Schlosskirche die Reformation ihren Ausgang. Besucht werden das Lutherhaus, das Melanchthonhaus sowie die Cranachhöfe. Weiterhin sind zu sehen: Feldsteinkirchen, Obstplantagen, Seenlandschaften, Dübener Heide, das Saaledurchbruchstal, Hundertwasserschule und vieles mehr.

Leitung: Herbert Walker
 Termin: Freitag, 29.09.2017
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 90 min.
 Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 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 be-



gonnen 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. Bei Anmeldung ist ein Fragebogen bzgl. Sportlerlaubnis etc. auszufüllen. Ältere Geschwisterkinder sind gerne willkommen! Eine Liste mit den benötigten Materialien wie zum Beispiel Stoffwindeln etc. wird bei der Anmeldung ausgehändigt.

Passende Tragehilfe und Beinstulpen können gerne im Kurs ausgeliehen werden. Falls eine Tragehilfe benötigt wird, bitte vorher Bescheid sagen, damit dann genügend vorhanden sind.

Leitung: Evelin Taubitz, Kanga®-Trainerin
Beginn: montags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: ab 06.03.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 89,00 € / 9 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 27.04.2017

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

Termine: montags, ab 13.03.2017

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna,
Bergstraße 28, Niederstotzingen

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 unverständene Signale aussendet, dann hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Rollenspielen, kniffligen Aufgaben und viel Musik werden wir die Zyklusshow kennen lernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in unserem Körper abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen können.

Mitzubringen: Decke, warme Socken, Vesper und Getränke.

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

Leitung: Birgit Nather

Termin: Samstag, 21.01.2017

Zeit: 9.30 - 15.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, Ruheraum

Gebühr: 35,00 €

301-45

„GemeinsamZeit“

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: 04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06.2017

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 8 TN erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €

205-40

Landschaftsmalerei in Aquarell

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

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



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

Geflecht haben. Suchen Sie sich ein Muster aus oder setzen Ihre Ideen um. Gönnen Sie sich einen kreativen Abend!
mitzubringen: gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung.
Die Materialkosten ab 10,00 €, je nach Materialauswahl, sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Montag, 20.03.2017
Zeit: 18.30 - 22.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

206-60

Modellierter Schmuck aus Feinsilber

Freiraum für Ihre Kreativität, mit ART CLAY SILBER (Silbermodelliermasse) fertigen Sie Schmuck, den sonst niemand hat.



Metall verarbeiten, ohne es heiß zu schmieden? „Unmöglich!“ sagen Sie? ART CLAY besteht nur aus Silberpartikeln, Wasser und Binder. Beim Brennvorgang im Ofen verdampft das Wasser und verbrennt der Binder. Lernen Sie, wie aus einem Klumpen unscheinbarer Masse ein wunderbares Schmuckstück aus nahezu reinem Silber entsteht.

In diesem Kurs können Sie Ring/Anhänger oder Ohrhänger oder mehrere Stücke herstellen.

Die Modelliermasse wird in Silikonformen gedrückt oder per Hand frei geformt. Es stehen eine Vielzahl von Silikonabdrücken zur Verfügung. Wer eine interessante Oberfläche entdeckt hat, kann diese gerne mitbringen.

ART CLAY lässt sich mittels ein bisschen Öl als Trennmittel in fast alles drücken. Zirkonia oder Fusingglas können direkt mitgebrannt werden (diese Stücke können erst später abgeholt werden).

Materialkosten: brennen pro Stück 5 Euro, 4 Euro pro Gramm ART CLAY (Sie benötigen je nach Größe des Schmuckstückes 10 bis 20 Gramm)

Leitung: Andrea Remmele
Termin: Freitag, 03.02.2017, 14.00 - 20.00 Uhr
und
Samstag, 04.02.2017, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 60,00 € / 2 Treffen

205-50

Airbrush - Kurs für Fortgeschrittene



Wer Freude hat mit einer besonderen Art Bilder zu erarbeiten, ist hier in diesem Kurs richtig. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene oder Personen, die schon Erfahrungen mit der Airbrush-Technik

haben. Die Materialkosten sind mit dem Kursleiter abzurechnen.

Leitung: Karl Beck, Galerie TRI-ART
Termin: Samstag, 11.03.2017
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 35,00 €

206-82

Weidenflechten für Anfänger und geübte Flechter:

Wir flechten Fahnen, Sonnen und kreative Gartenstecker für Ihren Sommergarten.

Sie flechten sich ein Weidenschmuckstück!

Grundkenntnisse, einfache Flechttechniken und das Naturmaterial lassen Sie schnell Freude an unserem alten Handwerk und Ihrem eigenen

206-65

Figürliches und/oder freies künstlerisches Gestalten mit Speckstein



Jeder ausgewählte Speckstein spricht für sich, weiß eigentlich schon, welche Möglichkei-

ten in ihm stecken. Mut zum freien Gestalten. Am besten mit offenem Geist kommen und Eintauchen ins Ungewisse, sich leiten lassen. Natürlich kann auch Eiszeit-Kunst nach Vorlage gestaltet werden. Speckstein ist weich und kann gemeißelt, geschnitzt, gesägt, gefeilt und geschmirgelt werden.

Mitzubringen: Bitte eine Schürze sowie Essen und Trinken. Es fallen folgende Materialkosten an, die direkt mit der Kursleiterin abzurechnen sind: pro kg Speckstein 2,00 €, (je nach Größe ca. 1,5-3 kg) + sonstiges Material 2,00 €.

Leitung: Varuna Brigitte Reiner, Bildhauerin

Termin: Dienstag, 11.04.2017

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Leitung: Lisa Vandeia

Termin: Samstag, 27.05.2017

Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr,
dazwischen eine Stunde Pause

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: 59,00 € / Person (Erwachsener)

Gebühr: 73,00 € / Paar (Eltern-Kind)

Bitte bei Anmeldung angeben, ob einzeln oder Eltern-Kind-Paar.

Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Anmeldeschluss: 18.05.2017

(auch als Eltern-Kind-Kurs buchbar)

NEU

212-30

Bau eines Wikinger- oder Ritterstuhls

Herstellung eines individuellen Wikinger- oder Ritterstuhles für draußen und oder drinnen. Lerne durch wenige aber gekonnte Handgriffe die Herstellung eines komfortablen und einzigartigen Sitzmöbels. Der schnell aufbau- und zerlegbare Stuhl eignet sich bestens für gemütliche Lagerfeuerabende in geselliger Runde. Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten.



Materialkosten ca. 25,00 € für die Holzdielen aus Nadelholz (min. 4 cm stark, kann auch selbst mitgebracht werden (bitte vorher unbedingt Bescheid geben) werden vor Kursbeginn abgerechnet. Geeignet schon für Kinder ab ca. 14 Jahre. Wer hat, sollte unbedingt eine Stichsäge, Flächen- oder Exzenterschleifer (Korn 180) und Schleifklotz (Korn 120 - 180), Akku-Schrauber mit Torx-Bits mitbringen.

Leitung: Harald Trinkle

Termin: 17.05.2017

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

212-25

Bau eines Insektenhotels - Naturschutz im eigenen Garten -

Wir arbeiten unter anderem mit folgenden Materialien:

- Massivholz für den Hotelbau
- Äste/Stammscheiben, Holzwolle und Strohhalmen
- Hohlraumziegel und Lehm, Maschendrahtzaun

Sie werden selbstständig Schritt für Schritt die notwendigen Bauteile zuschneiden und die einzelnen „Zimmer“ entsprechend der Bedürfnisse der unterschiedlichen Insekten vorbereiten. Die benötigten Ma-



schinen und das Werkzeug werden gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Wer trockene Äste von Holunder, Sommerflieder oder Forsythie zur Verfügung hat oder auf 11 cm Länge geschnittene Äste von Buche, Eiche, Birke, Ahorn, Kastanie (Hartholz), kann auch diese gerne mitbringen.

Ziel: Mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge und etwas handwerklichem Geschick eine Nistmöglichkeit für ganz verschiedene einheimische Insekten zu bauen.

213-20

Filzkurs

Filzen Sie in diesem Kurs individuelle Frühlingsdekorationen nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Durch eine erprobte Technik lassen Sie zarte Blumen für Ihre Ostertafel oder für eine Lichterkette erblühen. Oder filzen Sie lieber einen Eierbecher als liebevolle Verpackung für Ihre Ostereier? Oder werten Sie durch kunstvoll gefilzte Osterglocken die Verpackung

eines Geschenkes auf! Handgefilzte Unikate sind nicht nur wunderschön, sondern die wechselnden Arbeitsgänge des Filzens sind auch kurzweilig und spannend. Filzen schult Motorik und Konzentration, fördert die Sinne und die Kreativität.

Der Kurs führt auch Einsteiger in die Welt des Nassfilzens mit Wasser und Seife ein und liefert in wenigen Stunden ein verblüffendes Ergebnis. Die Materialkosten (je nach Verbrauch 10,00 - 20,00 €) werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Inés Hermann
Termin: Samstag, 01.04.2017
Zeit: 11.00 - 14.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

214-10 Loopschal

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

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



Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 25.02.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

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

Bei Maria **Besuchen Sie auch unseren Biergarten!**

214-20

Trendige Tasche aus einer Old-Jeans

NEU

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Haben Sie zuhause auch alte Jeans rumliegen, die Sie vermutlich nie wieder anziehen werden? Bringen Sie Ihre Old-Jeans mit zu mir in den Kurs und wir werden ihr ein cooles neues Leben in Form einer modischen Handtasche mit hochwertiger Innenverarbeitung verleihen! Pro Tasche wird eine Jeans benötigt, am besten ist eine Jeans mit Schlag, da diese am meisten Stoff hergibt.



Mitzubringen: Nähutensilien und Nähmaschine. Wer einen schönen Baumwollstoff hat, darf diesen natürlich auch mitbringen. Im Kurs nähen wir außerdem für die Tasche hochwertige Lederhenkel. Das dafür benötigte Leder und weitere Zutaten zur Verzierung der Tasche können dann im Kurs erworben werden. Jede Tasche wird ein Unikat sein, das nur Sie alleine exklusiv in dieser Art und Weise besitzen werden.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 25.03.2017
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

214-30

Kosmetiktasche

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Wir nähen eine süße Kosmetiktasche mit Reißverschluss aus bunten Baumwollstoffen und zahlreichen Verzierungen. Das Täschchen ist ideal, um Ihre Kosmetika in Ihrer Handtasche zu verstauen, ohne ständiges Durchwühlen der gesamten Tasche. Die Kosmetiktasche kann in jeder beliebigen Größe, wie Sie es sich wünschen, genäht werden. Durch das Anbringen einer Silberkette wird das Täschchen außerdem schnell zur kleinen Ausgeh- und Partytasche umfunktioniert. Mitzubringen: Nähutensilien und Nähmaschine. Wer Stoffreste, Bänder und Borten zuhause hat, darf diese ebenfalls gerne mitbringen. Ansonsten können auch alle Materialien im Kurs erworben werden.



Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 08.07.2017
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 9,00 € / 1 Treffen

300-80**Naturkosmetik
selbstgemacht****– gesunde Hautpflege für die ganze Familie**

Es gibt keine natürlichere als selbstgemachte Naturkosmetik. Wer über die Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und kann so potentielle Allergieauslöser meiden. Wir lernen die Grundzutaten wie ätherische Öle, Blütenwasser und wertvolle Pflanzenöle kennen und bestimmen so die Zusammensetzung unserer Cremes und Shampoos ohne Allergieauslöser, Haltbarmacher und sonstige Zusatzstoffe. Wir stellen natürliche, gesunde Kosmetik her, die höchsten ökologische Ansprüche erfüllt. Außerdem gehen wir auf die Pflege der empfindlichen Haut von Babys und Kindern ein. Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse, um selbst aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Emulsionen und Salben herzustellen.

Mitzubringen: einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser für die individuell angefertigten Produkte. Materialkosten in Höhe von ca. 4,00 – 6,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Inés Hermann
Termin: Donnerstag, 06.04.2017
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

208-01**Mundharmonika
Aufbaukurs**

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

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 16.03.2017
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 €.

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 16.01.2017, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 18,00 € / Monat

208-05**Cajon-Workshop I****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, 13.05.2017
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

208-10**Cajon-Workshop II****Bauen und bespielen eines Cajons für Opa, Oma, Mama, Papa mit Kind/er unter 8 Jahren**
Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 03.06.2017
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr, dazwischen eine Stunde Mittagspause
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 80,00 € / Person (inkl. Materialkosten Erwachsene-Cajon 48,00 € oder Kinder-Cajon 42,00 €), Kinder unter 8 Jahren bezahlen keine Teilnahmegebühr).
Bitte bei Anmeldung angeben, ob eine Kinder- oder eine Erwachsene-Cajon gebaut wird.

208-15**Blockflötenkurs
für Wiedereinsteiger
für Erwachsene**

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, die „alte“ Blockflöte wieder in die Hand zunehmen und das bereits vorhandene Wissen aufzufrischen. Der Schwerpunkt liegt beim gemeinsamen Spielen und Erarbeiten von Liedern in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Trauen Sie sich und machen Sie mit!

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 17.01.2017
Ort: Evang. Gemeindehaus, Teckstraße 8,
Niederstotzingen
Gebühr: 72,00 € / 12 Treffen

208-50

Stepptanz - Workshop „Bodypercussion per Feet“

Stepptanz, die Art mit den Füßen Rhythmen und Sounds zu produzieren, ist Ihnen sicherlich aus „alten Filmen“ bekannt. Typische Vertreter dieses Tanzes sind u.a. Fred Astaire, Gene Kelly sowie Marika Röck und Katharina Valente. Diesen historischen Modetanz der 30er und 40er Jahre, der zur Zeit einen neuen Aufschwung erlebt, kann jeder erlernen, ob Jung oder Alt. Es wird von einer kleinen Choreographie einstudiert. Die Voraussetzungen sind denkbar einfach, etwas Rhythmusgefühl und Schuhe mit Ledersohlen.

Thilo Herzau zählt mit 22 Jahren Stepptanz-Erfahrung und mehr als 10 Jahren Dozententätigkeit u.a. bei der vhs München, Dachau, Pfaffenhofen zu den professionellen Stepptänzern seiner Zunft und ist Gründungsmitglied von German-Tap › www.steptaenzer.de

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 05.03.2017
Beginn: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, 1. Stock, Zimmer 31
Gebühr: 25,00 €

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

Fitness - Gesundheit - Entspannung

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

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 17.01.2017
Ort: Pistoriussschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 100,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

Aqua Fitness

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

Leitung: Beate Merkle,
Speedo Aquatic Fitness Instructor
Ort: Pistoriussschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 49,00 € / 7 Treffen (26.01., 02.02.,
16.02., 23.02., 16.03., 23.03., 30.03.2017)
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10

Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 26.01.2017

302-15

Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 26.01.2017

**Ab Seite 29 finden Sie unsere
Klangschalen-Entspannung im Wasser.**

300-40 Rückenfit

NEU

Zeit: dienstags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 31.01.2017
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

Rückenfit – präventive Rückenschule

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

Leitung: Michael Volkmuth, Physiotherapeut
Zeit: dienstags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: ab 31.01.2017
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, Getränk.

Leitung: Sabine Brachert,
Fachübungsleiterin Aerobic
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

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 01.02.2017
Ort: Praxis Volkmuth, Im Städtle 20, Gymnastikraum
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen

302-20 am Vormittag

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 18.01.2017
Gebühr: 53,00 € / 15 Treffen

302-25 am Abend

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 19.01.2017
Gebühr: 49,00 € / 14 Treffen

302-30 Drums Alive® - Workshop

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Fitnessbereich. Bei diesem Training werden traditionelle Aerobicelemente 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
Termin: Samstag, 11.02.2017
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: kostenfrei

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

302-35**Drums Alive®
- Kurs**

Leitung: Bettina Zwiener, Drums Alive®-Instructor
 Zeit: mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: ab 08.03.2017
 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 10.01.2017
 Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45**Fit for fun II**

Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: ab 10.01.2017
 Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

ZUMBA FITNESS®

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

302-53**Zumba® I**

Leitung: Sabrina Schebesta
 Zeit: freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
 Beginn: ab 27.01.2017
 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 20.01.2017
 Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
 Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

302-57**Zumba® III**

Leitung: Jenny Goldau, Zumba®-Trainerin
 Zeit: samstags, 10.00 - 11.30 Uhr
 Beginn: ab 28.01.2017
 Ort: Bürgerhaus Stetten
 Gebühr: 10,00 € / 2 Treffen

302-60**Vinyasa Power Yoga
trifft Faszientraining**

Eine Kombination in zehn Einheiten. Beim Vinyasa Power Yoga werden die Asanas (Körperübungen) zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden, stellt eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Körperliche und emotionale Blockaden werden gelöst und der Atemfluss vertieft. Faszien sind das, was unser Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Wenn Faszien falsch oder zu viel belasten werden, können sie sich verdrehen oder verkleben.

Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit. 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

NEU

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin
Zeit: freitags, 17.45 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 20.01.2017
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

Faszientraining

Leider musste Ramona Nickl aus beruflichen Gründen ihre Kurse am Freitag Vormittag einstellen. Es freut uns, mit Sabrina Schebesta einen Ersatz gefunden zu haben, die Zumba und Piloxing anbietet. Für Faszientraining versucht die vhs noch eine Übungsleiterin zu finden.

302-70 Piloxing

NEU

Boxen + Pilates + Tanz motiviert mit passender und schneller Powermusik. Spitzenforschung und Fitness-Techniken, um eine maximale Kalorienverbrennung zu erreichen und die Ausdauer zu erhöhen.

Leitung: Sabrina Schebesta
Zeit: freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: ab 27.01.2017
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 Schrittkombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und bleiben dabei mit unserer Pulsfrequenz in der „Fettverbrennungszone“ 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.



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 II

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

301-20 Aroma-Heilmassage

Die Verwendung von ätherischen Ölen schmeicheln nicht nur der Seele, sondern können heilende Prozesse im Körper anregen und fördern. Die Porträts einiger wichtiger Öle, die an diesem Abend verwendet werden, werden vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche Duftmischung herzustellen. Bitte melden Sie sich paarweise an. Freuen Sie sich auf einen entspannenden, duftenden Abend! Das Massageöl in Höhe von 5,00 € / Paar wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 24.01.2017
Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 17.01.2017

301-30 Massage für Rücken und Füße - Tageskurs

Massage gilt als eine der einfachsten, ältesten und natürlichsten Methoden, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Eine Massage trägt wesentlich zur Herstellung unseres Wohlbefindens bei, lockert und löst Verspannungen und hilft, Schmerzen zu lindern. Die Teilnehmer lernen eine Form der

300-30 Kurs I

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

Entspannungsmassage kennen. In diesem Tageskurs werden Grifftechniken zur Nacken-, Rücken- und Fußmassage vermittelt und anschließend wechselseitig miteinander geübt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, ein Spannlaken, zwei große Handtücher, Schreibzeug

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin
Termin: Samstag, 18.03.2017
Zeit: 10.00 – ca. 16.00 Uhr, mit Pausen
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 40,00 € / pro Person / 1 Treffen, inkl. Skript, Getränke und kleinem Snack

Entweder zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben.

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, 13.05.2017
Zeit: 14.00 - 17.45 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Niederstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 40,00 €.

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, einfühlsam massiert zu werden und wie viel Freude es macht, den Partner/in zu massieren. Sie erlernen mit einfachen Handgriffen die Grundlagen für eine Ganzkörpermassage. Ein spezielles Massageöl, sanfte Massagegriffe und verschiedene Streichungen tragen dazu bei, dass Sie sich rundum glücklich fühlen. Die Ganzkörpermassage wird gegenseitig durchgeführt.

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

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin
Termin: Samstag, 01.04.2017
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

301-45 *„GemeinsamZeit“*

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 €

301-50 *Anleitung zur Selbsthypnose*

Mit der Selbsthypnose haben Sie ein wundervolles Werkzeug an der Hand, von dem Sie vielfältig profitieren. Sie können mit der Selbst-

NEU

NEU

hypnose 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

Klangschalen-Meditation

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.

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master
Zeit: freitags, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

301-60 *Klangschalen-Meditation I*

Termin: 24.02.2017

301-62 *Klangschalen-Meditation II*

Termin: 31.03.2017

Klangschalen-Entspannung 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 €

301-65 *Klangschalen-Entspannung im Wasser I*

Termin: 13.01.2017

301-70 *Klangschalen-Entspannung im Wasser II*

Termin: 10.02.2017

301-72 *Klangschalen-Entspannung im Wasser III*

Termin: 24.03.2017

301-74 *Klangschalen-Entspannung im Wasser IV*

Termin: 28.04.2017

301-76 *Klangschalen-Entspannung im Wasser V*

Termin: 12.05.2017

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 30.01.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 65,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 73,00 €

Yoga am Vormittag II und III Mit Yoga im Fluss sein – sanftes Üben für alle Altersstufen

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

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

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

301-05 *Yoga am Vormittag II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 10.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 13.01.2017 (Kurs auch am 03.03.2017)
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 70,00 € / 13 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 80,00 €

301-10 *Yoga am Vormittag III*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 10.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 28.04.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 43,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 53,00 €

Yoga am Abend

301-15 *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, 18.25 - 19.40 Uhr
Beginn: ab 11.01.2017 (Kurs findet auch am 01.03. statt)
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 59,00 € / 13 Treffen

301-18 Mit Yoga im Fluss sein II

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.45 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 11.01.2017 (Kurs findet auch am 01.03. statt)
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 59,00 € / 13 Treffen

301-25 Mit Yoga im Fluss sein III

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.25 - 19.40 Uhr
Beginn: ab 26.04.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 36,00 € / 8 Treffen

301-32 Mit Yoga im Fluss sein IV

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.45 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 26.04.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 36,00 € / 8 Treffen

301-36 Yoga am Abend V

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 18.01.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 27,00 € / 6 Treffen

301-38 Yoga am Abend VI

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 08.03.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 72,00 € / 16 Treffen
(auch mit 10 Treffen = 45,00 € buchbar)

301-48

NEU Autogenes Training zur Leistungs- steigerung im Sport

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 06.03.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 20,00 € / 5 Treffen

301-52 Pilates I

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen zur physiologischeren Arbeit von zusammenhängenden Muskelketten. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Somit trägt Pilates zur Haltungsverbesserung bei und verhindert körperliche Verspannungen. In diesem Kurs beginnen wir mit einfachen, isolierten Übungen, die vor allem die großen Muskelgruppen trainieren. Im Laufe des Kurses steigern wir uns im Repertoire 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 31.01.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €

301-55 Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 02.05.2017
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: Verena Volkmuth, Physiotherapeutin
Ort: Praxis Volkmuth, Im Städtle 20, Gymnastikraum

301-80 Qi Gong am Abend

Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 30.01.2017
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

301-85 Qi Gong am Vormittag

Zeit: donnerstags, 08.30 - 09.15 Uhr
Beginn: ab 02.02.2017
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

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.

307-35

Kochen mit dem Thermomix „Streifzüge durch Österreich“

Wenn jemand etwas von gutem Essen versteht, dann die Österreicher/innen, Kaiserschmarrn, Apfelstrudel, Mohnflesserl, Kürbiskernaufstrich - allein die Vorstellung zaubert den meisten ein Lächeln ins Gesicht. Eine kleine Auswahl solcher Leckereien und noch mehr wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und natürlich auch Verkosten.

Wir lernen dabei auch die Vorzüge des Thermomix -TM5 kennen.

Der Thermomix kann Kochen, Mahlen, Emulgieren, Pulverisieren, Schlagen und vieles mehr. „Ein Küchenhelfer der besonderen Art“ ...

Leitung: Brigitte Hammann
Termin: Donnerstag, 09.03.2017
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 02.03.2017

Bitte beachten Sie auch unsere Vater-Kind-Koch-Kurse auf Seite 35

Sprachen

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

406-01

Englisch



Wir lernen Englisch in kleinen, überschaubaren Schritten. Mit lustigen oder spannenden Kurzgeschichten wird der Wortschatz erweitert und in leichter Konversation geübt. Englisch macht Spaß! Lernniveau A1. Auch für alle, die vor längerer Zeit einen Englischkurs besucht haben.



Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 11.01.2017
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

406-02 Englisch

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre üben wir Konversation, wiederholen Grammatik und lesen zusammen einen Krimi. Lernniveau etwa A2. Wiedereinsteiger immer willkommen!

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 11.01.2017
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

406-03 Englisch

Haben Sie eine Leidenschaft für Englisch? Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Wenn Sie sich gerne auf Englisch unterhalten und auch gerne in englischer Sprache lesen, dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Lernniveau etwa B1. Quereinsteiger und Schnupperer sind herzlich willkommen!!

Leitung: Ulrike Caviglione
Zeit: montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 09.01.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

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 19.01.2017
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 €.

422-03 Spanisch Intensivkurs

Fortsetzung des vorangegangenen Kurses, Anfänger mit Vorkenntnissen. 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

Fortsetzung

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 07.02.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 60,00 € / 3 Treffen

504-03 Step by step - weiter geht's für Erwachsene

In diesem Kurs wird das Wissen aus dem Grundkurs vertieft. Individuelle Themenwünsche sind gerne willkommen.

Voraussetzung: Kenntnisse vergleichbar Grundkurs
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug und gute Laune.

Leitung: Carolin Held
Zeit: dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 09.05.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen

Junge vhs

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



Speckstein ist weich und kann gemeißelt, geschnitzt, gesägt, gefeilt und geschmirgelt werden. Jeder Speckstein eignet sich von sich aus für ein eigenwilliges Kunst-Objekt. Einfach hinschauen und die Idee aufgreifen.



Mitzubringen: Schürze sowie Essen und Trinken. Es fallen folgende Materialkosten an, die direkt mit der Kursleiterin abzurechnen sind: pro kg Speckstein 2,00 € + sonstiges Material 2,00 €. Vorgefertigte Tiere: 5,00 € / 6,00 €

Leitung: Varuna Brigitte Reiner, Bildhauerin
Termin: Mittwoch, 19.04.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 07.04.2017

206-80

Geflochtene Weidenfahnen für Euren Sommergarten für Jungs und Mädels 1. – 4. Klasse

Flechten mit Weiden macht richtig Spaß! Wir flechten eine coole Fahne, die Ihr im Sommer in Euren Garten oder auf den Balkon stecken könnt. In Eurem Zimmer oder Hauseingang verteilt sehen 2 kleine Weidenfahnen bestimmt auch super aus. Für neue Flechtkinder und natürlich auch für die „Profis“ unter Euch wird's ein toller Nachmittag. Braucht Ihr ein Geschenk? Dann werden es 2 kleine Fahnen und Ihr verschenkt eine davon.

Mitzubringen: Bastelschere, gut schneidende Gartenschere, evtl. Getränk, bitte eine Tüte oder Tasche für den Heimtransport.
Materialkosten: ca. 3,00 € - 7,00 € pro Flechtteil (die Kinder flechten 1 große oder 2 kleine Fahnen) sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Mittwoch, 31.05.2017
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 23.05.2017

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, 03.03.2017
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 24.02.2017

206-70

Tiere und andere spannende Objekte aus Speckstein Kurs I

Für Kinder ab 7 Jahren vorgefertigte Tiere, für ältere Kinder freies Schaffen.

206-85***Basteln zum Muttertag
für Kinder ab 6 Jahren***

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

Leitung: Ilse Kräutle

Termin: Mittwoch, 10.05.2017

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €**Anmeldeschluss: 03.05.2017**

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 Held

Zeit: freitags, 16.00 - 18.00 Uhr

Beginn: ab 10.03.2017

Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 25,00 € / 2 Treffen**Anmeldeschluss: 06.03.2017****Kurse für Kinder**

Am 28.12.2016 findet im Rahmen der 650-Jahr-Feierlichkeiten ein ganztägiger Workshop für Kinder und Jugendliche von 6 - 16 Jahren statt. Es werden verschiedene Bastel-, Musik-, und Gestaltungsmöglichkeiten angeboten. Flyer wurden bereits in der Schule verteilt. Anmeldung bis zum 15.12.2016 möglich.

111-45***Schatzsuche in Ulm
für Kinder im Alter von 6
bis 10 Jahren***

Wer hat Kaufmann Rinkelmann's Geldkatze geklaut?

Auf der Suche nach Kaufmann Rinkelmann's Geldkatze erfahren wir viel Spannendes über das Leben der Kinder und ihrer Familien im mittelalterlichen Ulm. Wie sah es damals in Ulm aus? Womit haben die Kinder gespielt, welche Mahlzeiten kamen auf den Tisch und welche Berufe konnten erlernt werden?

Nebenbei lösen wir Rätsel und knifflige Aufgaben, suchen gemeinsam versteckte Botschaften und überwinden mit sportlichem Geschick Hindernisse, die uns schließlich an historische Plätze und Sehenswürdigkeiten führen – und vielleicht sogar zur Schatzkiste!

Leitung: Anne Pröbstle,
Gästeführerin der Stadt UlmTermin: Dienstag, 01.08.2017
(Sommerferienprogramm)

Zeit: 14.00 Uhr, ca. 90 Min.

Treffpunkt: Stadthaus Ulm am Münsterplatz

Wir fahren gemeinsam mit dem Zug um 13.22 Uhr ab Niederstotzingen.

Treffpunkt: 13.10 Uhr am Bahnhof.

Gebühr: 10,00 € + Zugfahrt

307-50***Von „Arme Ritter“ bis
„Zebrakuchen“
Vater-Kind-Kochkurs***

Es gibt viele Rezeptideen, die mit einem witzigen Namen aufwarten können. Einige davon wollen wir an unserem Kursnachmittag kennen lernen, gemeinsam zubereiten und verkosten. Vielleicht können wir auch die Namensgebung der einzelnen Rezepte entschlüsseln. Die Rezepte sind alle einfach und können zu Hause mühelos nachgekocht oder -gebacken werden. Bitte 2 Gefäße für die „Probierler“ für zu Hause mitbringen!

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 11.03.2017

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €**Anmeldeschluss: 06.03.2017****307-60*****Schnitzel, Würstchen
& Co.******Vater-Kind-Kochkurs***

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 29.04.2017

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €**Anmeldeschluss: 24.04.2017****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

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 €.

Leitung: Varuna Brigitte Reiner, Bildhauerin

Termin: Donnerstag, 03.08.2017
(Sommerferienprogramm)

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

212-25

Bau eines Insektenhotels - Naturschutz im eigenen Garten -

Wir arbeiten unter anderem mit folgenden Materialien:

- Massivholz für den Hotelbau
- Äste/Stammscheiben, Holzwolle und Strohhalmen
- Hohlraumziegel und Lehm, Maschendrahtzaun

Ihr werdet selbstständig Schritt für Schritt die notwendigen Bauteile zuschneiden und die einzelnen „Zimmer“ entsprechend der Bedürfnisse der unterschiedlichen Insekten

vorbereiten. Die benötigten Maschinen und das Werkzeug werden gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Wer trockene Äste von Holunder, Sommerflieder oder Forsythie zur Verfügung hat oder auf 11 cm Länge geschnittene Äste von Buche, Eiche, Birke, Ahorn, Kastanie (Hartholz), kann auch diese gerne mitbringen.

Ziel: Mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge und etwas handwerklichem Geschick eine Nistmöglichkeit für ganz verschiedene einheimische Insekten zu bauen.



208-80 Der kleine Musikus I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr

Termin: ab 17.01.2017

208-81 Der kleine Musikus II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr

Termin: ab 17.01.2017

206-75 Tiere und andere spannende Objekte aus Speckstein Kurs II

Für Kinder ab 7 Jahren vorgefertigte Tiere, für ältere Kinder freies Schaffen.

Speckstein ist weich und kann gemeißelt, geschnitzt, gesägt, gefeilt und geschmirgelt werden. Jeder Speckstein eignet sich von sich aus



für ein eigenwilliges Kunst-Objekt. Einfach hinschauen und die Idee aufgreifen.

Mitzubringen: Schürze sowie Essen und Trinken. Es fallen folgende Materialkosten an, die direkt mit der Kursleiterin abzurechnen sind: pro kg Speckstein 2,00 € + sonstiges Material 2,00 €. Vorgefertigte Tiere: 5,00 € / 6,00 €

Leitung: Lisa Vandea

Termin: Samstag, 27.05.2017

Zeit: 09.00 - 16.00 Uhr,
dazwischen eine Stunde Pause

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: 59,00 € / Person (Erwachsener)

Gebühr: 73,00 € / Paar (Eltern-Kind)

Bitte bei Anmeldung angeben, ob einzeln oder Eltern-Kind-Paar.

Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Anmeldeschluss: 18.05.2017

(auch als Eltern-Kind-Kurs buchbar)

Bewegung – Entspannung

300-03

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Kurs I

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: ab 16.01.2017
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

300-04

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Kurs II

Zeit: montags, 15.30 - 16.30 Uhr
Beginn: ab 24.04.2017

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 16.01.2017
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 Be-

standteil der Turnstunden. Leichtathletische Grundkenntnisse sowie Entspannungsge-schichten dürfen ebenso wenig fehlen.

Leitung: Kornelia Stöhr, Übungsleiterin C
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 16.01.2016
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

301-90

„Chill out“

NEU

Entspannungstraining für Kinder ab 6 Jahre

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

Immer mehr Kinder leiden aufgrund ständiger Überforderung im Alltag an verschiedenen Folgen von Dauerstress. Diese Stresszustände führen oftmals zu Verhaltensauffälligkeiten, wie z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall in der Schule, zu Schlafstörungen oder zu Ängsten. Doch auch körperliche Probleme wie Kopf- oder Bauchschmerzen können aufgrund von Dauerstress auftreten. Stress kann nicht ganz vermieden werden, doch es gibt Möglichkeiten, Methoden kennen zu lernen, mit denen sich entspannt, gelassen und voll Energie der Alltag bewältigen lässt. Entspannungsmodule, die im Entspannungstraining enthalten sein können: Autogenes Training, Klangschalen, Progressive Muskelentspannung, Massage, Yoga, Indian Balance, EDU Dance, Phantasie-reisen, Mandala, Farben und Düfte
Mitzubringen: Matte, Kissen, Trinken (Wasser), bequeme Kleidung, Decke (kein Fleece, kein Rot)

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Zeit: freitags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: ab 27.01.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 15,00 € / 5 Treffen

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 €

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten.

Materialkosten ca. 25,00 € für die Holzdielen aus Nadelholz (min. 4 cm stark, kann auch selbst mitgebracht werden (bitte vorher unbedingt Bescheid geben) werden vor Kursbeginn abgerechnet. Geeignet schon für Kinder ab ca. 14 Jahre. Wer hat, sollte unbedingt eine Stichsäge, Flächen- oder Exzenterschleifer (Korn 180) und Schleifklotz (Korn 120 - 180), Akku-Schrauber mit Torx-Bits mitbringen.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: 17.05.2017
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen



301-95

Autogenes Training für Kinder ab 8 Jahren

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 spielerisch und ohne große Überwindung mutiger und selbstsicherer wird. Mitzubringen: Yogamatte, evtl. Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Jana Ischinger, Trainerin AT
Zeit: montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: ab 06.03.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 15,00 € / 5 Treffen

Kurse für Jugendliche

212-30

Bau eines Wikinger- oder Ritterstuhls

Herstellung eines individuellen Wikinger- oder Rittersteckstuhles für draußen und oder drinnen. Lerne durch wenige aber gekonnte Handgriffe die Herstellung eines komfortablen und einzigartigen Sitzmöbels. Der schnell aufbau- und zerlegbare Stuhl eignet sich bestens für gemütliche Lagerfeuerabende in geselliger Runde.

214-20

Trendige Tasche aus einer Old-Jeans

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ausschreibungstext siehe Seite 22

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 25.03.2017
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen



214-10

Loopschal

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Ausschreibungstext siehe Seite 22

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 25.02.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen



214-30 Kosmetiktasche

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Ausschreibungstext siehe Seite 22

Leitung: Natalie Altmayer,
Modedesignerin
Termin: Samstag, 08.07.2017
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 9,00 € / 1 Treffen



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 13.05.2017
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen



THERASO

Praxis für Ergotherapie
und Logopädie

- Behandlung für Kinder und Erwachsene
- Hausbesuche
- Termine nach Vereinbarung
- Alle Kassen
- Kursangebote wie **Marburger Konzentrationstraining**

Inh. Anja Weeber

Am Riegele 7 (nahe Sportplatz)
89567 Sontheim

Tel.: 07325 – 919248

Mobil: 0162 – 3224235

info@theraso-sontheim.de

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

LUST AUF MEHR?

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

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

In Aalen, Heidenheim oder Schwäbisch Gmünd.

Am Abendgymnasium Ostwürttemberg.

Infos unter www.ag-ow.de



InfoTermine - Aalen und Heidenheim*

Mittwoch, 26.04.2017, 18:00 Uhr

Mittwoch, 31.05.2017, 18:00 Uhr

*Montag, 19.06.2017, 18:00 Uhr

AGO-Gebäude Aalen,
Friedrichstraße 68

*Werkgymnasium Heidenheim,
Römerstraße 101, Raum 3/1







Spezialisierte Bereiche

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Krankengymnastik am Gerät
- PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)
- Massagen
- Wärme- und Kältebehandlung
- Schlingentisch-/Traktionsbehandlung
- Hausbesuche ... und vieles mehr!

Praxis Volkmoth
Im Städtle 20
89168 Niederstotzingen

Telefon: 07325 39 53
Fax: 07325 91 93 96
E-Mail: info@kg-volkmuth.de

Therapeutisches Training Plus⁺

www.kg-volkmuth.de

Unsere Anmeldung ist zu folgenden Zeiten besetzt:
Montag – Donnerstag: 8:00 – 12:00 Uhr & 14:00 – 18:00 Uhr | Freitag: 8:00 – 12:00 Uhr

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

H a r s c h a r f

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	



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



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: _____

Ihr **Partner** für
Vereins- und Betriebsausflüge,
Ein- und Mehrtagesfahrten,
Gruppenreisen
mit familiärer Atmosphäre

Bernhard-Reisen

Heuhofstr. 3
89567 Sontheim
Tel. 07325-6645
Fax 07325-952865

Viel Reisen für wenig Geld



Bernhard Reisen

Auszug aus unserem Reiseangebot 2017

Mehrtagesfahrten

Vom 14.-17.04.2017, 4 Tage
Holland Tulpenblüte
Vom 03.-05.06.2017, 3 Tage
Dachstein mit Almerlebnis
Vom 07.-09.07.2017, 3 Tage
„Schweizer“ Berge und Seen
Vom 13.-17.08.2017, 5 Tage
Ostfriesland mit Mayer-Werft
Vom 16.-17.09.2017, 2 Tage
Rhein in Flammen

Tagesfahrten

Sa. 21.01. - Eröffnungsfahrt
Mi. 25.01. - Werksführung Mercedes
So. 12.02. - Winterfahrt
Mi. 15.03. - München mit verschd.
Führungen
So.23.04 - Osterbrunnenfahrt
Sa.29.04. - Blütenfahrt mit der Landpartie
So.14.05. - Muttertagsfahrt
Sa.24.06. - Berge in Flammen




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

TAGESPFLEGE

SCHÖNER

macht das Leben

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



Privates Altenpflegehaus
Niederstotzingen
Banater Weg 5
89168 Niederstotzingen

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



Fröhlicher Start
ins Jahr 2017
mit **Hillu's Herzdrops**
bei **Menü & Comedy**



Verbringen Sie einen wohligen Abend
und lachen nach Herzenlust am:
14. / 20. / 21. Januar 2017
(Karten nur im Vorverkauf)

- ⇒ Di., 14.02.2017
- ⇒ Mi., 01.03.2017
- ⇒ Fr., 28.04.2017
- ⇒ Fr., 19.05.2017
- ⇒ 14.05. - 11.06.2017

Valentin – Candle-Light-Dinner mit 6-Gang Menü p. Person 48,- €
Aschermittwoch – Schnecken, Fisch und Meer . . .
14. Kinder-Kulinarium im Mohren ab 6 Jahre p. Kind 19.90 €
Spargel-Impressionen mit 6-Gang-Spargelmenü p. Person 48,- €
Spargelwochen – leckere Spargelgerichte

* Ansprechende Restauranträume 15-150 Personen * Sehr gute regionale und internationale Küche *

* Geschmackvoll eingerichtete Gästezimmer mit höchstem Comfort *

* Für Ihre Feier zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl empfehlen wir unseren Partyservice *

Wir sind täglich für Sie da:

Montag	ab 17.30 Uhr
Dienstag – Samstag	ab 11.00 Uhr
Sonntag	ab 10.00 Uhr

Warme Küche:

17.30 bis 21.00 Uhr
11.30 bis 14.00 Uhr u. 17.30 bis 21.00 Uhr
11.30 bis 21.00 Uhr durchgehend

Täglich:

Reichhaltiges Frühstücksbüfett
von 8.00 - 10.00 Uhr.
Nach Voranmeldung.

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



Ihre Optik Galerie:
v.l. 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.



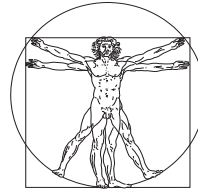
Krone

Landgasthof · Hotel

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

Naturheilpraxis

Anita Ruoff-Maier
Heilpraktikerin



Karin Hirsch
Fachberaterin für Ernährung und
Aromapflege zum Wohlfühlen

Sprechzeiten:
Montag bis Donnerstag
jederzeit nach Vereinbarung

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

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Gut für die Bildung. Gut für die VHS Niederstotzingen.



Kreissparkasse
Heidenheim



**"Wir wünschen viel
Spaß bei den
Veranstaltungen der
VHS Niederstotzingen."**
Familie Junginger mit Team

*Das Beste
der Frucht im Glas*



www.junginger-fruchtsaefte.de
Niederstotzingen • Breite Straße 24
Telefon 0 73 25 / 95 16 521

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?**

