

vhs 

Programm

2. Halbjahr 2017

Einzelveranstaltungen

Vorträge

Filmvorträge

Gestalten - Musik

Fitness - Gesundheit

Entspannung

Essen und Trinken

Sprachen

Arbeit - Beruf

Junge vhs

Anmeldung: 0 73 25/102-30/-31

Auskunft und Leitung: 0 73 25/95 19 53

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

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Brenztal eG**



Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der Volkshochschule,

Das neue Programmheft für das Herbst- / Winter-Semester 2017 liegt vor Ihnen und wieder ist es gelungen, eine Vielzahl an Neuem und Altbewährtem anzubieten.

Nachdem sich die Ausfahrten so großer Beliebtheit erfreuen, starten wir gleich wieder durch zur Lindauer Hafenweihnacht und mit den Stadtführungen ins benachbarte Günzburg. Bereits müssen und können die Karten für die Opernfestspiele 2018 nach Heidenheim erworben werden. Ich hoffe, Sie sind bei Verdi's Oper Nabucco mit dabei?

Neu ist auch unser Whisky-Tasting. Folgen Sie mir mit einer Whiskyreise um die Welt; ich würde mich freuen oder wir sehen uns bei der Weihnachts(krimi)-Lesung im Rittergut in Stetten oder beim traditionellen Topolino-Figurentheater in der Halle in Oberstotzingen.

Neu ist auch der Kurs Lachyoga im neu gestalteten Vereinsraum im Rathaus. Warum nicht mal ausprobieren?

An dieser Stelle gilt mein allerherzlichster Dank allen Dozenten, Werbepartnern und Gönnern für die große Unterstützung und Wertschätzung, die mir entgegen gebracht wird.

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

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



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

Neue Bürozeiten der vhs:
im Rathaus Zimmer 014
Mo. 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

Lindauer Hafenweihnacht	5
Stadtführungen Günzburg	5, 6
Topolino-Figurentheater	6
Weihnachts(krimi)-Lesung	6
Fahrt Opernfestspiele Heidenheim	7
Erzählcafé	7
Kaffeenachmittag (e)	8
Büchertauschbörse(n)	8

Vorträge

Erbrecht	8
Tier und Mensch – ein faires Zusammenspiel?	8
Naturschutz mit Messer und Gabel!?	9
Meine persönlichen Aufzeichnungen	9
Grüner und schöner putzen	9
Gelungende Kommunikaktion	11

Vorträge – Gesundheit

Die Farb-Lichttherapie	9
Wohlfühlparfüms – Workshop	10
Homöopathie für die ganze Familie	10
Konflikttraining	10
Einfach Detox	11
Gesunde Öle (nicht nur) für die Küche	11

Film- und Diavorträge

Lutherweg in Sachsen-Anhalt	12
Naturschutzgebiet Weiherwiesen	12
Auf den Spuren der Sultane	12
Auf den Spuren Moses	13
Rundreise durch den Südwesten der USA	13
Allgäu-Orient-Rallye	14
Die türkische Riviera	14

Kurse für Eltern

Hilfe, mein Kind trotzt – oh je	15
Grenzen setzen	
– wie kann das bei meinen Kind gelingen?	15
Elternwerkstatt für Familien mit Kindern	
im Alter von 6 Monaten – 1 Jahr	15
Ein positiver Start ins Leben einer Frau –	
Infoabend	15
GemeinsamZeit	16

Gestalten

Acrylmalen	16
Airbrush	16
Modellierter Schmuck aus Feinsilber	17
Fotoseminar	17
Selbst ist die Frau bei Dekoideen aus Holz	17
Leseknochen – Nähkurs	17
Wendetasche – Nähkurs	18
Ratz-Fatz-Rock – Nähkurs	18
Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren	18

Musik

Aquaharmonika-Kurs	19
Afrikanisches Trommeln	19
Cajon Workshop	19
Blockflötenkurs	19

Gesundheit

Vorträge ab Seite	9
-------------------	---

Bewegung – Fitness

Aqua Fitness	19, 20
Wehr Dich! Frauen-Selbstverteidigung	20
Rückenfit	20

Bodytoning	20
Drums Alive®	20
Fit for fun	21
Zumba®	21
Vinyasa Power Yoga	21
Piloxing	22
Fit mit Step	22

Entspannung

Erlebnisabend	22
Wege zum Glücklich sein!	22
GemeinsamZeit	23
Ayurvedische Fußmassage	23
AusZeit vom Alltag – Wohlfühlnachmittag	23
Indian Balance	23, 24
Klangschalen-Meditation	24
Lachyoga	24
Yoga am Vormittag	25
Yoga am Abend	25, 26
Pilates	26
Qi Gong	27

Erste-Hilfe-Kurse

	27
--	----

Essen und Trinken

Das Whisky-Tasting	27
Kochen mit dem Thermomix	28

Sprachen

Englisch	28
Spanisch	29

Arbeit/Beruf

Die Bewerbungsunterlagen	29
Stärken erkennen und für den beruflichen	
Wiedereinstieg nutzen	29

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder von 6 – 10 Jahren	30
Adventszeit – Lichterzeit – Töpfern	30
Adventsbasteleien	30
Tiere aus Speckstein	30
Flecht- und Filzwerkstatt	
– Gartenhocker mit Sitzkissen	31
Teelichtständer aus Holz	31
Holzstecker	31
Nähmaschinenführerschein(e)	31
Chill out	32
Vater-Kind-Kochkurs „Kleingebäck“	32
Vater-Kind-Kochkurs „Alles Pasta“	32
Vater-Kind-Backkurs „Schnell auf's Blech“	33

Kurse für Kinder und Jugendliche

Silberanhänger selber stempeln	33
Cajon-Kurse	33
Der kleine Musikus – “Manni”	34
Schwimmkurse	34
Turnen macht Spaß	34
Turnen macht noch mehr Spaß	34
Kinder-Gewaltpräventionskurs	34
GemeinsamZeit	35
Workshop Pubertät / Mädchen	35
Selbst ist die Frau bei Dekoideen aus Holz	35
Leseknochen – Nähkurs	36
Wendetasche – Nähkurs	36
Ratz-Fatz-Rock – Nähkurs	36

Einzelveranstaltungen

Exkursionen / Theater / Lesung

111-10

Lindauer Hafenweihnacht, Weihnachtsschiff, Bregenzer Weihnachtsmarkt



Wir laden Sie zuerst zur Lindauer Hafenweihnacht ein. In festlicher Atmosphäre und durch die besonders einzigartige Lage verwandelt sich Lindau in der Adventszeit zu einer Weihnachtsinsel. Nicht umsonst zählt er zu einem der schönsten Weihnachtsmärkte. Mit liebevoll geschmückten Marktständen vor der Kulisse des Bodensees und vor dem beeindruckenden Alpenpanorama wird Ihnen die Wartezeit auf das Frohe Fest verkürzt.

Nach unserem Besuch der Hafenweihnacht gehen wir an Bord der behaglich beheizten MS „Austria“, dem Weihnachtsschiff. Dort erwarten uns eine Krippenausstellung sowie wundervolle Vorweihnachtsstimmung. Das weihnachtlich geschmückte Schiff der Weißen Flotte bringt uns direkt zum Weihnachtsmarkt am Kornmarktplatz und in die Oberstadt im Herzen von Bregenz.

Dort erwartet uns eine Vielzahl an Weihnachtshütten. Leckereien, Attraktionen, der Duft von Glühwein und eine eigens gebaute Krippe in der Nepomukkappelle, der große Christbaum, die lebende Krippe am Leutbühel sowie der traditionelle Kunsthandwerkermarkt in der Oberstadt laden Sie ein, in Bregenz zu flanieren und mit großer Freude die vorweihnachtliche Zeit zu erleben.

Mit der Rückfahrt nach Lindau findet die Fahrt bei der dortigen Einfahrt, mit der festlich beleuchteten Insel, dem Bayerischen Löwen sowie dem Leuchtturm einen krönenden Abschluss.

Ein wunderschönes, vorweihnachtliches Erlebnis am und auf dem winterlichen Bodensee.

Termin: Freitag, 08.12.2017
Abfahrt: 8.15 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
8.20 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
8.25 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
8.30 Uhr, Stetten, Brauerei

Rückankunft: ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 45,00 € (einschl. Bus- und Schifffahrt)

Anmeldeschluss: 27.10.2017

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim



111-20

Das Günzburger Wahrzeichen – Turmführung mit Kaffee und Kuchen

Die Geschichte des Günzburger Wahrzeichens kennenlernen und anschließend die schöne Aussicht in der Turmstube (6. Stock) bei Kaffee und Kuchen genießen.

Leitung: Paula Müller, Gästeführerin der Stadt Günzburg

Termin: Sonntag, 01.10.2017

Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: 12.00 Uhr, Bahnhof Niederstotzingen zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Gebühr: 12,00 € für Führung, Kaffee und Kuchen, Fahrt

Anmeldeschluss: 15.09.2017

111-30 *Günzburg und seine Geschichte – Stadtführung*

„Klein-Wien“, diesen liebevollen Beinamen hatte Günzburg in der Vergangenheit. Diese Stadt hat nach Freiburg im Breisgau die meisten Baudenkmale aus der 505 Jahre dauernden Ära habsburgischer Herrschaft vorzuweisen. Noch heute spürt man in den Gassen rund um den Marktplatz den Charme und die Lebensart dieser entschwundenen Zeit.

Leitung: Paula Müller, Gästeführerin der Stadt Günzburg
Termin: Sonntag, 15.10.2017
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Bahnhof Niederstotzingen zur Bildung von Fahrgemeinschaften.
Bitte bei Anmeldung angeben, ob direkte Heimfahrt oder evtl. Mittagessen in Günzburg gewünscht.
Gebühr: 6,00 € Erwachsene, 4,00 € Kinder für Führung und Fahrt
Anmeldeschluss: 29.09.2017

201-80 *Topolino-Figurentheater „Keine Angst vor Hotzenplotz“*

Stabmarionettenproduktion des Topolino-Figurentheaters nach dem Kinderbuchklassiker von Otfried Preußler.

Der Räuber Hotzenplotz ist wieder da! Und versetzt Kasperl, Seppel, die Großmutter und Wachtmeister Dimpfelmoser in helle Aufregung. Nachdem er seine Strafe im Gefängnis abgesessen hat, will er nun seinen Räuberhut an den Nagel hängen und ehrlich werden.

Da ihm niemand glaubt, sind Konflikte vorprogrammiert.

Zum Glück helfen Kasperl und Seppel dem Räuber Hotzenplotz, alle Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.



Leitung u. Regie: Topolino-Team
Termin: Samstag, 09.12.2017
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Schulstraße 7, Oberstotzingen
Spieldauer: ca. 50 Minuten
Eintritt: 5,00 € / pro Person
Gruppenermäßigung auf Anfrage

Kartenvorverkauf ab 13.11.2017

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauningener. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 0 73 25 / 95 1 9 53 reserviert werden.

201-95 *Weihnachts(krimi)-Lesung*

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

Leitung: Veronika Dittmann, Thomas Jentsch
Termin: Mittwoch, 06.12.2017
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Eintritt: 7,00 €

Kartenvorverkauf ab 06.11.2017

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauningener. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 0 73 25 / 95 1 9 53 reserviert werden.

201-90 *Fahrt zu den Heidenheimern Opernfestspielen „Nabucco“*

Nabucco, Abkürzung von **Nabucodonosor**, der italienischen Namensform von Nebukadnezar, ist der Titel einer Oper von Giuseppe Verdi, die 1841 komponiert wurde. Die Oper hat einerseits das Streben des jüdischen Volkes nach Freiheit aus der babylonischen Gefangenschaft zum Thema. Andererseits steht die extreme Selbstüberschätzung des Titelhelden Nabucco (der biblische Nebukadnezar II.) im Zentrum. Nabucco will sich der Handlung der Oper nach selbst zum Gott machen. Er wird daraufhin mit Wahnsinn geschlagen und erst durch die Bekehrung zum Gott der Hebräer geheilt. Nabucco mit dem weltberühmten Gefangenenchor muss man erlebt haben. Bei schlechtem Wetter findet die Aufführung im Congress Centrum (CC) in Heidenheim statt.

Termin: Samstag, 14.07.2018
Abfahrt: 17.15 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
17.25 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
17.30 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
17.35 Uhr, Stetten, Brauerei

Veranstaltungs-
beginn: 20.00 Uhr

Gebühr: 59,00 € (PK 2 + Fahrt)

Kartenvorbestellungen werden ab sofort im Bürgeramt Rathaus, Niederstotzingen, entgegen genommen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie am **201-00 Einführungsvortrag** teilnehmen. Der Einführungsvortrag findet am selben Tag um 19.10 Uhr statt und ist kostenfrei.

Anmeldeschluss: 15.08.2017

Die Fahrt zu den Opernfestspielen nach Heidenheim findet in Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim statt.

Erzählcafé / Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

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: **Heiteres und Nachdenkliches zur Adventszeit**

Wenn die Vorfreude auf Weihnachten beginnt und der Duft von Plätzchen die warmen Stuben erfüllt, ist es Zeit für besinnliche Stunden mit tiefsinnigen, nachdenklichen aber auch heiteren Gedanken und Geschichten über das Leben und die Liebe.

Freuen Sie sich auf eine wohlthuende Auszeit mit Erzählungen zum Staunen, Schmunzeln und Nachdenken in stimmungsvollem Ambiente!

Termin: Samstag, 02.12.2017
Zeit: 14.00 - ca. 15.30 Uhr
Ort: PAN-Café, Banater Weg 5, Niederstotzingen
Eintritt: kostenfrei

101-20 *Kaffeenachmittag bei Martin mit offenem Bücherregal*

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

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat (02.08., 06.09., 04.10., 06.12.2017, 03.01.2018)
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 Samstag, 23.09.2017, 09.00 - 12.00 Uhr
101-31 Freitag, 27.10.2017, 14.00 - 17.00 Uhr
101-32 Samstag, 25.11.2017, 09.00 - 12.00 Uhr
101-33 Freitag, 15.12.2017, 14.00 - 17.00 Uhr

105-10 *Erbrecht*

Rechtsanwalt Christian Uhrig ist Fachanwalt für Erbrecht.

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

Leitung: Christian Uhrig
Termin: Dienstag, 17.10.2017
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis statt.

115-10 *Tier und Mensch – ein faires Zusammenspiel?*

Viele Menschen lieben Tiere – zum Streicheln, zum Essen ... Doch was ist fair?

Der Vortrag macht einen Streifzug durch das Leben verschiedener Haus- und Nutztiere und lädt zu einem Perspektivenwechsel ein.

Leitung: Petra Moser, Tierschutzlehrerin
Termin: Dienstag, 07.11.2017
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

115-20 *Naturschutz mit Messer und Gabel!?*

Fleischkonsum, Vegetarismus und regionale Produkte, was hat das mit Umweltschutz zu tun?
Ein Vortrag mit Denkanstößen rund um die Ernährung.

Leitung: Petra Moser, Tierschutzlehrerin
Termin: Donnerstag, 18.01.2018
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

116-10 *Meine persönlichen Aufzeichnungen*

Renate Mettmann stellt Ihnen die Broschüre des Kreissenioresrates „Meine persönlichen Aufzeichnungen“ vor.

Sie erfahren, woran Sie denken sollten und was im Trauerfall geregelt werden muss. Die Broschüre enthält außerdem Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Leitung: Renate Mettmann, Kreissenioresrat
Termin: Dienstag, 14.11.2017
Beginn: 14.00 Uhr
Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis statt.

116-20 *Grüner und schöner putzen – ökologische Putzmittel einfach selbst gemacht*

Es ist hinlänglich bekannt, dass viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut sind. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel einfach selbst hergestellt werden können.

Mitzubringen: Einige saubere Flaschen oder Schraubgläser, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren. Die Materialkosten in Höhe von ca. 5,00€ sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Inés Hermann
Termin: Donnerstag, 09.11.2017
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Küche
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

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, 10.10.2017
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

300-15 Wohlfühlparfüms – Workshop

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

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromatherapie
Termin: Mittwoch, 08.11.2017
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr: 5,00 €

304-05 Homöopathie für die ganze Familie

Lernen Sie an diesem Abend die faszinierenden Heilungsmöglichkeiten der klassischen Homöopathie kennen. Richtig angewendet kann man im Alltag viele Beschwerden, Erkrankungen und Verletzungen behandeln – bei Kindern, Erwachsenen und auch bei älteren Menschen. Nach einem kurzen Ausflug in die Denkweise der Homöopathie besprechen wir die Zusammenstellung einer Haus- und Reiseapotheke und wie man die einzelnen Mittel sinnvoll anwenden kann. Aber nicht nur akute Beschwerden lassen sich homöopathisch behandeln, sondern auch viele chronische Erkrankungen, sogar wenn sie als schulmedizinisch austherapiert gelten. An Fallbeispielen aus ihrer Praxis (bei Kindern und Erwachsenen unterschiedlichen Alters) erläutert die Referentin diese so genannte konstitutionelle Behandlung.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Donnerstag, 19.10.2017
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
Gebühr: 4,00 €

304-10 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. Es ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 2,00 € für das Skript am Kursabend an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 28.11.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

304-20 *Einfach Detox*

- sich lustvoll von Ballast befreien und leicht fühlen
- „Detox“ bedeutet, sich durch eine „Reinigung von Innen“ von Stoffen zu befreien, die müde, matt und lustlos machen. Durch „Weglassen“, „Ausleiten“ und „sich selbst Gutes tun“, mit leichten Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Sie die Voraussetzung schaffen, sich nicht nur leichter sondern auch wacher, kraftvoller und gut gelaunt zu fühlen. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen,
- wie Sie die wichtigen Entgiftungsorgane Leber, Darm, Nieren, Haut und Lymphgefäße anregen und stärken können
 - welche Lebensmittel das Abnehmen und Entgiften erschweren
 - wie Sie Veränderungen leicht in den Alltag einbauen.
- Außerdem gibt es einen kleinen Detox-Fahrplan und Ideen für wirkungsvolle Detox-Drinks. Es ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 2,00 € für das Skript am Kursabend an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 06.02.2018
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

307-15 *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, 24.10.2017
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr: 5,00 €

500-10 *Gelingende Kommunikation*

– ein Gewinn für die persönliche Gesundheit

Häufig sind es Kleinigkeiten, die darüber entscheiden, ob ein Gespräch für beide Seiten positiv verläuft oder nicht.

Wenn sich die Beteiligten an einem Gespräch durch ihr Verhalten immer weiter gegenseitig „hochschaukeln“ mündet der Austausch nicht selten in einen „kommunikativen Teufelskreis“. Es entstehen Konflikte bzw. vorhandene Meinungsverschiedenheiten werden schlimmer statt besser. Doch wie kommt ein „kommunikativer Teufelskreis“ zustande, was kann frau/man dagegen tun und wie kommt frau/man da wieder raus?

In diesem Vortrag mit praktischen Übungen geht es um Ideen und Strategien, wie Sie in der Kommunikation diese „Teufelskreise“ erkennen, durchbrechen und in einen Gewinn für beide Seiten auflösen. Es ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 2,00 € für das Skript am Kursabend an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Donnerstag, 26.10.2017
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

Film- und Diavorträge

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 Melancthonhaus 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 €

111-60

Naturschutzgebiet Weiherwiesen

Fährt man von Essingen zum Wanderparkplatz Tauchenweiler erreicht man den östlichen Rand des Schutzgebietes Weiherwiesen. Bodenfunde und Bestattungsplätze belegen die Anwesenheit von Menschen bereits ab der mittleren Bronzezeit; nachweislich lebten hier die Kelten, 1987 wurden aber auch die Umrisse eines römischen Kastells entdeckt. 1978 erfolgte die Ausweisung der Weiherwiesen als Naturschutzgebiet. Die bunten Blumenwiesen mit Teufelskralle, gelbe Wasser-Schwertlilie, Fieberklee, Blutaug, roter Fingerhut und viele mehr, sind ein besonderes Merkmal. In den beiden Weihern sieht man Stockenten, Teichhuhn, Blässhühner, Zwergtaucher, Fischreiher und andere Tiere.

Leitung:	Ulrich Lieber
Termin:	Freitag, 06.10.2017
Zeit:	19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
Gebühr:	4,00 €

110-10

Auf den Spuren der Sultane

Salem aleikum - aleikum salem

Diese melodische Begrüßungsformel weckt bereits Assoziationen von geschäftigen Basaren und exotisch duftenden Gewürzständen. Wenn sich jetzt der Ruf des Muezzins zum Gebet mit dem Stimmengewirr und dem Hupen der Autos zu einer wilden Symphonie vermischt, dann ist Marokko ein Eintauchen in eine faszinierende orientalische Welt.

Dem Reiz dieses Landes kann man sich wohl kaum entziehen! Egal ob Oasen und Dattelpalmen im Süden, Felsformationen und Gipfel des Hohen Atlas oder die herrlichen Kasbahs: jede Ecke hat seinen besonderen Reiz und ist nicht nur ein Genuss für das Auge, sondern für alle Sinne. Wer sich auf dieses Land einlässt, taucht ein und wird berauscht durch die Düfte, die Stille der Wüste, die Farben der Oasen. Von Agadir geht die Reise in den AntiAtlas durch das Tal der Ammeln nach Tafraoute. Es sind die Felsen und die Landschaft sowie die Einwohner, welche eine Marokkoreise bis dahin loh-



nenswert machen. Weiter nach Zagora, ein Ausflug in die Wüste, durch das fruchtbare Drâatal mit seinen Palmenoasen nach Ouarzazate, Zeit für Ait-Ben-Haddou, wohl eines der schönsten Beispiele traditioneller Lehmarchitektur und Unesco-Weltkulturerbe, Marrakesch, die rote Stadt. Auf dem Djemaa el-Fna tobt das Leben, im Gegensatz zum Jardin Majorelle, einer Oase der Ruhe. Der Bahia-Palast und die Saadier-Gräber lassen Vergangenes erlebbar werden. Taroudannt, die kleine Schwester der Stadt Marrakesch, beeindruckt durch seine mächtige Stadtmauer und seine schöne Medina, um dann wieder zurück nach Agadir zu kommen. 1960 von einem Erdbeben zerstört, ist Agadir heute eine moderne Stadt. Den Hafen erleben, eintauchen in die Märkte und von der zerstörten Festung den kilometerlangen Strand und die schöne Bucht auf sich wirken lassen. Dann heißt es „maï als-lama - Auf Wiederseh'n“ mit diesem märchenhaften orientalischen Land.

Leitung: Hans und Heidi Beyschmidt
 Termin: Freitag, 27.10.2017
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
 Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
 Gebühr: 4,00 €

110-20 *Auf den Spuren Moses*

Moses erhielt in seiner Vision eine schier unlösbare Aufgabe – sein Volk aus der Knechtschaft in Ägypten zu befreien und ins Gelobte Land zu führen. Der Legende nach war er mit dem Pilgerzug im Sinai ca. 40 Jahre lang unterwegs. Der Vortrag gibt uns einen Einblick in die Geschichte Moses – auf biblischen Pfaden wandern wir durch die Berge und Wüste vom Sinai. Die Pilgeroute führt uns weiter nach Jordanien und mit dem Blick vom Berg Nebo haben wir unser Ziel erreicht.



Leitung: Paula Müller, Gästeführerin der Stadt Günzburg
 Termin: Freitag, 17.11.2017
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 90 min.
 Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
 Gebühr: 4,00 €

110-30 *Rundreise durch den Südwesten der USA*



Dieser Teil Amerikas hat mit seinen Nationalparks und Städten wirklich etwas Besonderes zu bieten. Fritz Merkle besuchte Los Angeles, San Diego, die Yuma-Wüste und Phoenix, bevor er den Grand Canyon erreichte. Obwohl dieser Anblick unbeschreiblich ist, versucht er, Ihnen mit seinen Bildern und Videos einen Eindruck davon zu vermitteln. Nicht minder eindrucksvoll ist der Lake Powell und Monument Valley. Über den Arches-Nationalpark und den Capitol-Reef-Nationalpark kam er zum Bryce-Canyon-Nationalpark, der ebenfalls seinesgleichen sucht. Nach dem Zion-Nationalpark besuchte er Las Vegas, die aufregende und kontrastreiche Stadt in der Wüste. Vorbei am Yosemite-Nationalpark erreichte er dann schließlich wieder die Pazifikküste und San Francisco. Entlang der Küste ging es dann über Monterey und Santa Barbara wieder zurück nach Los Angeles.

Leitung: Fritz Merkle
 Termin: Freitag, 01.12.2017
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 100 min.
 Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
 Gebühr: 4,00 €

110-40 Allgäu-Orient-Rallye



Mit alten Fahrzeugen von Oberstaufen im Allgäu bis nach Jordanien zu fahren bedeutet für jeden Teilnehmer eine enorme Herausforderung. Ohne Navi – nur auf Landstraßen durch 12 Länder – über einen Zeitraum von 3 Wochen sind die 111 Teams auf Tour und fahren ca. 7000 km für internationale Hilfsprojekte. Bei diesem automobilen Abenteuer faszinieren einmalig schöne Landschaften. Viele internationale Begegnungen bereichern das Unternehmen und zahlreiche Erlebnisse füllen das Roadbook. Der Vortrag zeigt starke Teams mit Menschen, die positiv verrückt sind.

Leitung: Paula Müller, Gästeführerin der Stadt Günzburg
Termin: Freitag, 23.02.2018
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 90 min.
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
Gebühr: 4,00 €

110-50 Die türkische Riviera - Baden und mee(h)r

Wenn man von der türkischen Riviera spricht, geht es um die endlosen Sandstrände zwischen Antalya und Alanya. An diesem 150 km langen Küstenabschnitt liegen die meisten jener Ferienanlagen, in denen die sonnenhungrigen Besucher aus dem Norden „all-inclusive“ Sonne, Strand und Meer genießen. Aber diese Gegend bietet dem interessierten Besucher mehr als nur Baden und Shopping. Wir machen Ausflüge ins Hinterland Richtung Taurusgebirge, besuchten eine erst 1970 wieder entdeckte Ruinenstadt, den Manavgat-Wasserfall und eine Moschee in der Stadt Manavgat. Mehrmals besuchten wir die ursprüngliche römische Stadt Side. Lassen Sie sich von Fritz Merkle mit Bildern, Videos und Musik unterhalten und lernen Sie nebenbei diese Gegend der Türkei näher kennen.



Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 02.03.2018
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 31
Gebühr: 4,00 €

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

*Wir bedanken uns
bei unseren Werbepartnern
für die freundliche Unterstützung!*

Kurse für Eltern

106-10

Hilfe, mein Kind trotz – oh je!

Für ein kleines Kind gibt es viele Gründe trotzig und wütend zu werden. Für uns Eltern ist diese Zeit eine Herausforderung.

Wie gehen wir nur damit um?

Unser Kind soll sich geliebt und angenommen fühlen, aber wir können doch nicht immer einfach seinem Willen nachgeben! Wie können wir gleichzeitig standhaft und fair sein – ihm alles geben, was es braucht, aber nicht alles, was es will?

In meinem Vortrag erhalten Sie Hinweise, Tipps und Unterstützung, damit Sie Ihren kleinen „Trotzkopf“ gelassen, liebevoll und konsequent unterstützen können.

Leitung: Birgit Nather

Termin: Montag, 16.10.2017

Zeit: 19.30 - ca. 21.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24

Gebühr: 12,00 €



106-20

Grenzen setzen – wie kann das bei meinem Kind gelingen?

Mit dem Thema Grenzen setzen haben wir ein Leben lang zu tun. Ganz besonders gefordert sind wir im Alltag mit Kindern und in unserer Familie. Die einen sagen, Kinder brauchen klare Grenzen, die anderen sagen, Kinder brauchen keine Grenzen – was genau ist jetzt richtig für die gute Entwicklung eines Kindes? Was genau brauchen Kinder und wie sieht ein wertschätzender Umgang in der Familie aus? Kenne ich meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse meines Kindes? In meinem Vortrag erhalten Sie Hinweise, Tipps und Unterstützung, damit Sie Ihr Kind gelassen, liebevoll und konsequent unterstützen können.

Leitung: Birgit Nather

Termin: Mittwoch, 22.11.2017

Zeit: 19.30 - ca. 21.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24

Gebühr: 12,00 €

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.

106-30

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 12.10.2017

Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24

Gebühr: 24,00 € / 2 Treffen

Eltern bringen ihre Babys mit

106-50

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, 18.11.2017 von 9.30 - 15.00 Uhr statt, Informationen zum Workshop siehe unter Kurs-Nr. 106-60.

Leitung: Birgit Nather
Termin: Mittwoch, 08.11.2017
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24
Gebühr: 5,00 €

Anmeldung unbedingt erforderlich!

106-60

Workshop für Mädchen der 5. und 6. Klasse

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur



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

Mitzubringen: Decke, warme Socken, Vesper und Getränke.

Informationen zum Elternabend siehe unter Kurs-Nr. 106-50, Seite 15

Leitung: Birgit Nather
Termin: Samstag, 18.11.2017
Zeit: 09.30 - 15.00 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24
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 Zeit-

mangel 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, 21.10.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26, Niederstotzingen

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: 07.10., 04.11., 02.12.2017, 13.01., 03.02.2018

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 TN erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

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 Airbrushtechnik

haben. Die Materialkosten sind mit dem Kursleiter abzurechnen.

Leitung: Karl Beck, Galerie TRI-ART
Termin: Samstag, 30.09.2017
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum

Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 35,00 €.

206-60

Modellierter Schmuck aus Feinsilber

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



Die Modelliermasse wird in Silikonförmchen gedrückt, per Hand frei geformt oder mittels Spritze als Hohlkörper (toll für leichte Ohrhänger) gespritzt. Es stehen eine Vielzahl von Silikonabdrücken zur Verfügung. Wer eine interessante Oberfläche entdeckt hat, kann diese gerne mitbringen. Sie können wahlweise Ring, Anhänger oder Ohrhänger oder wenn Sie zügig arbeiten, mehrere Stücke herstellen. Nach dem Trocknen wird das ART CLAY im Brennofen gebrannt und es entsteht direkt ein Schmuckstück aus 999er-Silber, Zirkonia oder Fusing-glas können direkt mitgebrannt werden (diese Stücke können erst später abgeholt werden).
Materialkosten: 3,50 € pro Gramm Art Clay (Sie benötigen je nach Größe des Schmuckstückes 10 - 20 Gramm), 1 Spritze mit 10 Gramm Art Clay 39,00 € (Kugel auf dem Foto ist 2 cm groß und wiegt ca. 5 Gramm); Brennen pro Stück 5,00 €.

Die bisherigen Kurserfolge können auch unter www.edelstein-schmiede.de angesehen werden.

Leitung: Andrea Remmele
Termin: Samstag, 03.02.2018
Zeit: 14.00 - 20.00 Uhr
Ort: Werkstatt: Art Clay, Starenweg 3, 89362 Offingen
Gebühr: 40,00 € / 1 Treffen

211-01

Fotoseminar - Fotobücher erstellen mit der CeWe-Fotobuch-Software

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

daheim haben. Jeder Kursteilnehmer erhält eine CD mit der CeWe-Fotobuch Software und einen Gutschein (im Preis inbegriffen).

Leitung: Roman Arnold
Termin: Donnerstag, 21.09.2017
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 15,00 €

212-30

Selbst ist die Frau bei Dekoideen aus Holz

Fertige für Dich oder als Geschenk für andere bezaubernde „Herz“-Werkstücke aus Holz.



Mit etwas Fantasie und einer guten Anleitung gelingt ein tolles Dekostück, das Ihr Heim verschönern wird. Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre. Wer hat, sollte eine Stichsäge, Schleifklotz (Korn 120 - 180 mm) mit Schleifpapier, kleinen und mittleren Flachpinsel, grobe und feine Holzraspel oder Feile mitbringen.

Materialkosten: ca. 10,00 € für Holz, Farbe, Hartöl. Die Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.
Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten, Verpflegung und Getränke

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Mittwoch, 20.09.2017
Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

214-30

Leseknochen

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Der sogenannte Leseknochen eignet sich perfekt als Nackenkissen, Venenkissen oder als Stütze für Bücher



und Tablets beim Lesen und Surfen! Im Kurs wird gezeigt, wie ein Leseknochen aus bunten Stoffen entsteht und anschließend mit Füllwatte gefüllt wird. Stoffreste und Knöpfe können bei einem Leseknochen gut verarbeitet werden und dürfen gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Sonstige Stoffe und Materialien sowie das Füllmaterial können dann im Kurs bei der Dozentin erworben werden. Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer eine eigene besitzt, darf diese jedoch auch gerne mitbringen. Das Kissen in Knochenform eignet sich übrigens auch wunderbar als Geschenk für Freunde und Bekannte.

Mitzubringen: Nähutensilien

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 02.12.2017

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum

Gebühr: 9,00 € / 1 Treffen

214-40 Wendetasche

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Wir nähen eine praktische Wendetasche aus bunten Baumwollstoffen. Diese Beuteltasche bietet nicht nur viel Platz für all die Dinge, die man gerne spazieren trägt, sondern passt sich auch Ihrer individuellen Laune und dem jeweiligen Tagesoutfit an. Denn – schwuppdwupp – kann die Tasche einfach umgedreht werden und somit einen neuen Look annehmen. Muster- und Farbenmix machen die einfache Wendetasche zu einem speziellen Blickfang. Nähen Sie einfach Ihre ganz persönliche Lieblingstasche.



Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer eine eigene besitzt, darf diese jedoch auch gerne mitbringen. Wer Stoffe, Bänder und Borten zuhause hat, darf diese ebenfalls gerne mitbringen. Ansonsten können auch alle Materialien im Kurs erworben werden. Mitzubringen: Nähutensilien

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 13.01.2018

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

214-50 Ratz-Fatz-Rock

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren



Einen stylischen Rock selber zu nähen ist gar nicht kompliziert und dauert auch nicht lange. Der Ratz-Fatz-Rock ist, wie der Name schon vermuten lässt, ratz-fatz und supersimpel genäht, da er nur aus zwei Teilen und elastischen Bündchen besteht. Als Materialien eignen sich bunte und leichte Baumwollstoffe perfekt. Hübsch verziert ist der Ratz-Fatz-Rock der tägliche Sommerbegleiter zu jedem Anlass! Der Kurs ist übrigens auch perfekt für Nähanfänger geeignet, die sich ihren ersten eigenen Rock unter Anleitung nähen möchten. Denn der Ratz-Fatz-Rock ist der perfekte Einstieg in den Bereich des Kleidernäehens.

Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer eine eigene besitzt, darf diese jedoch auch gerne mitbringen. Wer Stoffe, Bänder und Borten zuhause hat, darf diese ebenfalls gerne mitbringen. Ansonsten können auch alle Materialien im Kurs erworben werden. Mitzubringen: Nähutensilien.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 10.03.2018

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

300-20 Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Aus Pflanzenfetten, ätherischen Ölen, Kräutern und Natronlauge werden wir gemeinsam Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung erlernen. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Düften und Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbstgesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen so alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießßen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.

Mitzubringen: Haushaltshandschuhe, Schürze, Schreibzeug. Die Materialkosten in Höhe von ca. 6,00€ sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

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

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

Leitung: Inés Hermann
Termin: Donnerstag, 05.10.2017
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Küche
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

208-01 Mundharmonika-Kurs Aufbaukurs

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

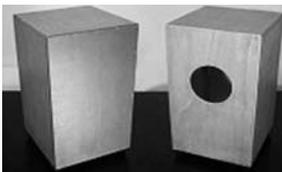
Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 28.09.2017
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Zimmer 32
Gebühr: 81,00 € / 9 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

208-04 Afrikanisches Trommeln mit der Djembe Aufbaukurs

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 11.09.2017, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 18,00 € / Monat

208-05 Cajon Workshop

Bauen und bespielen eines Cajons für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren
Eine Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht. Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anleitung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.



Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 09.12.2017
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr, dazwischen eine Stunde Mittagspause
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 82,00 € / Person, in der Gebühr sind die Materialkosten von ca. 50,00 € bereits enthalten.

208-10 Cajon-Kurs – Spielpraxis

Wir lernen und vertiefen unsere Spielpraxis. Für Anfänger und Leute, die schon mal gespielt haben. Für Kinder ab 8 Jahre

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 18.30 - 19.15 Uhr
Beginn: ab 15.01.2018, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 18,00 € / Monat / 6 Treffen = 54,00 €

208-15 Blockflötenkurs für Wiedereinsteiger für Erwachsene

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, die „alte“ Blockflöte wieder in die Hand zu nehmen 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 17.10.2017
Ort: Evang. Gemeindehaus, Teckstraße 8,
Niederstotzingen
Gebühr: 36,00 € / 6 Treffen

Fitness - Gesundheit - Entspannung

Vorträge

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge ab Seite 9 zum Thema Gesundheit und Ernährung.

Bewegung - Fitness

Aqua Fitness

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

Leitung: Beate Merkle,
Speedo Aquatic Fitness Instructor
Ort: Pistoriussschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 49,00 € / 7 Treffen (21.09., 28.09.,
12.10., 19.10., 16.11., 23.11., 30.11.2017)
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 *Aqua Fitness I*

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 21.09.2017

302-15 *Aqua Fitness II*

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 21.09.2017

300-25 *Wehr Dich!!! Frauen-Selbstverteidigung*

Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen – klar und deutlich NEIN zu sagen. Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt. Hierzu gehören nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und „versehentliche“ körperliche Berührungen. In vielen Fällen laufen die Situationen nach dem gleichen oder ähnlichem Schema ab. Unser Kurs gibt Antworten, wie durch frühzeitiges Erkennen und entschlossenes Handeln diese Situationen vermieden werden können.

Leitung: Viktor Laslo, Wing Tsung Trainer
Termin: Samstag, 04.11.2017
Zeit: 13.00 - 16.30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Schulstraße 7, Oberstotzingrn
Gebühr: 39,00 € / 1 Treffen

300-40 *Rückenfit – präventive Rückenschule am Vormittag*

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. Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Michael Volkmuth, Physiotherapeut
Beginn: ab 15.09.2017
Zeit: freitags, 09.00 - 09.45 Uhr
Ort: Praxis Volkmuth,
Im Städtle 20, Niederstotzingen
Gebühr: 60,00 € / 10 Treffen

Bodytoning

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

Leitung: Sabine Brachert,
Fachübungsleiterin Aerobic
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle

302-20 *am Vormittag*

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 20.09.2017
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-25 *am Abend*

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 21.09.2017
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-30 *Drums Alive® – Workshop*

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

Leitung: Bettina Zwiener, Drums Alive®-Instructor
Termin: Samstag, 21.10.2017
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: kostenfrei

302-35 *Drums Alive®-Kurs*

Leitung: Bettina Zwiener, Drums Alive®-Instructor
Zeit: samstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: ab 04.11.2017
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 15,00 € / 3 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

302-55 Zumba® II

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin
Zeit: freitags, 17.00 - 17.45 Uhr
Beginn: ab 22.09.2017
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

302-57 Zumba® III

Leitung: Jenny Goldau, Zumba®-Trainerin
Termin: Samstag, 25.11.2017
Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 5,00 € / 1 Treffen

302-40 Fit for fun I

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 12.09.2017
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45 Fit for fun II

Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 12.09.2017
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 Schebеста
Zeit: freitags, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 15.09.2017
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 45,00 € / 10 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, dies ist 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 belastet 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

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin
Zeit: freitags, 17.45 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 22.09.2017
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

302-70 Piloxing

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 15.09.2017
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 Schritt-kombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und bleiben dabei mit unserer Pulsfrequenz in der „Fettverbrennungs-Zone“ und wir steigern somit unsere Ausdauer. Das anschließende Workout baut Muskeln auf und verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Zum Ausklang werden die gestärkten Muskeln dann beim cool-down gedehnt. Mitzubringen: feste Sportschuhe, Getränk, gute Laune und Spaß an der Bewegung.



Entspannung

Einzelveranstaltungen

301-20 Erlebnisabend

Kurs aufnehmen zu mehr Lebensfreude- Warum achtsam Essen glücklich macht!
Schalten Sie den Autopiloten aus! Während wir frühstücken, lesen wir die Zeitung und zählen längst nicht mehr mit, das wieviele Brötchen wir uns da gerade schmecken lassen. Wir entscheiden meist nicht selber, was und wie wir essen, sondern handeln mehr oder weniger unbewusst. An diesem Abend erfahren Sie die Praxis des achtsamen Essens und was es bedeutet. Essen mit allen Sinnen bewusst erleben. Achtsames Essen lädt Sie dazu ein, von „Fast-Food“ auf „Slow-Food“ umzusteigen, um Ihrer Lebensfreude mehr Raum zu geben und uns Zeit nehmen zum Genießen. Somit kommen Sie Ihrem Wunschgewicht näher.

Leitung: Roswitha Schmid, Genusstrainerin
Termin: Mittwoch 27.09.2017
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Küche
Gebühr: 10,00 €

301-30 Wege zum Glücklich sein!

Achtsamkeit gegenüber dem was wir tun und erleben, schafft Genuss und erfüllt mit einem Gefühl der Dankbarkeit. Achtsam sein kann dabei helfen, aus der alltäglichen Hektik auszu-brechen. Denn bei all dem Planen, Vorausden-ken und Getriebensein verpasst man schnell eines: diesen Moment genau jetzt. Offen zu sein für das, was genau jetzt und hier passiert. Das hört sich einfach an, stellt andererseits im Alltag eine große Herausforderung für uns dar. In diesem Seminar werden prakti-sche Achtsamkeitsübungen vermittelt, die Sie in den Alltag integrieren können. Sie erleben bewusst Momente der Lebensfreude. Achtsam-keit steigert so die Lebensqualität.
Mitzubringen: Schreibzeug

Leitung: Roswitha Schmid, Genusstrainerin
Termin: Samstag, 14.10.2017
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr, mit Mittagspause
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Niederstotzingen
Gebühr: 55,00 € pro Person,
inkl. Getränke und Snacks

300-30 Kurs I

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

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 11.09.2017
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

300-35 Kurs II

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 11.09.2017
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen

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 = pro Person

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termin: Samstag, 21.10.2017

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26, Niederstotzingen

Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

301-48 *Ayurvedische Fußmassage*

Entspannte Füße sind eine Wohltat für den ganzen Körper.

An diesem Tag erlernen Sie eine ayurvedische Fußmassage, bei der die Beine und Füße von den Kniegelenken abwärts behandelt werden. Sie erfahren mehr über diese besondere Fußmassage. Die Berührung der Fußsohlen kann eine ausgleichende und reinigende Wirkung auf alle Organe und nahezu alle Regionen des Körpers haben und die Gesundheit beeinflussen. Die Massage wird mit einem speziellen Kräuteröl durchgeführt. Besonders zu empfehlen ist eine ayurvedische Fußmassage bei Schlafstörungen, Stresszuständen, innerer Unruhe und Muskelverspannungen.

Mitzubringen: Spannbezug, kleines Kissen, 2 große Handtücher, Decke

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin

Termin: Samstag, 18.11.2017

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr, mit Pause

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle, Niederstotzingen

Gebühr: 40,00 € / pro Paar, inkl. kl. Skript, Getränke und Snacks

Anmeldung paarweise

301-49 *AusZeit vom Alltag – Wohlfühlnachmittag*

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

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), Wasser und alles, was man braucht, um es sich im Liegen oder Sitzen bequem zu machen.

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termin: Samstag, 27.01.2018

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 €.

Indian Balance – den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

NEU

Was ist Indian Balance? Das indianische Training für geistige und körperliche Fitness Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre verbindet. Bei sich sein, Leichtigkeit finden, Bewegungen erkunden, die Kunst, Ruhe als Geschenk anzunehmen. Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstraining. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm. Alle Programmstufen der Indian Balance Bewegungswelt sind so umgesetzt, dass jede einzelne Technik für alle Altersgruppen

und Konditionstypen erlernt und trainiert werden kann. Das Programm lässt sich einfach und individuell an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen des Trainierenden anpassen, vermittelt Spaß an den Übungen und erzielt rasche Trainingserfolge. Gleichzeitig wird der gesamte Körper belebt und der Geist behutsam regeneriert.

Mitzubringen: Isomatte

Leitung: Heike Mair, Indian Balance Instructor

Zeit: freitags, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

Gerne können die Abende auch als Kurs für 48,00 € gebucht werden.

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

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), Wasser und alles, was man braucht, um es sich im Liegen oder Sitzen bequem zu machen

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master

Zeit: freitags, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

Gerne können die Abende auch als Kurs für 48,00 € gebucht werden.

301-60 *Indian Balance I*

Termin: 29.09.2017

301-62 *Indian Balance II*

Termin: 27.10.2017

301-64 *Indian Balance III*

Termin: 24.11.2017

301-66 *Indian Balance IV*

Termin: 15.12.2017

301-68 *Indian Balance V*

Termin: 26.01.2018

301-70 *Indian Balance VI*

Termin: 23.02.2018

301-72 *Klangschalen-Meditation I*

Termin: 29.09.2017

301-74 *Klangschalen-Meditation II*

Termin: 27.10.2017

301-76 *Klangschalen-Meditation III*

Termin: 24.11.2017

301-78 *Klangschalen-Meditation IV*

Termin: 15.12.2017

301-80 *Klangschalen-Meditation V*

Termin: 26.01.2018

301-82 *Klangschalen-Meditation VI*

Termin: 23.02.2018

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. Komm in eine tiefe Ruhe und Entspannung durch den Klang der Schalen, die Dich auf der Reise in das Reich der Fantasie be-

Kurse

301-00 *Lachyoga – lach Dich frei!*

NEU

Eine Technik, um grundlos Lachen zu können
Als Methode des initiierten Lachens wurde Lachyoga 1995 von einem indischen Arzt entwickelt, weil Lachen nachweislich gut tut. Dem Körper wird durch die vertiefte Atmung beim Lachen vermehrt Sauerstoff zugeführt und das Gehirn bekommt den Impuls Glückshormone auszuschütten. Stressreduktion, Stärkung des

Herz-Kreislauf-Systems und eine höhere Schmerztoleranz sind weitere Vorteile. Eine große Vielfalt an Lachübungen, die unter Anleitung ausgeführt werden, hilft Ihnen eine eventuell vorhandene Hemmschwelle zu überwinden. Die Hauptintension von Lachyoga liegt darin, freies Lachen wieder mehr in den Alltag zu integrieren und den Körper dahingehend zu konditionieren.

Der Einstieg ins Lachyoga erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die Übungen sind einfach und von jedermann durchführbar. Es erfolgt ein Wechsel von An- und Entspannung durch die Kombination der Lachübungen mit Klatsch-, Dehn- und Atemübungen. Sie benötigen weder Kondition noch Humor. Beides können Sie nach kurzer Übungszeit erlangen.

Lernen Sie in dieser Sequenz etwas über die Hintergründe von Lachyoga sowie die Wirkung von herzhaftem Lachen auf Körper, Geist und Seele. Schenken Sie sich mit Lachyoga kleine Auszeiten vom Alltag und lassen Sie Vorbehalte einfach zu Hause.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken sowie eine Yogamatte oder Decke. Es stehen einige Matten zur Verfügung.

Leitung: Heike Böck, zertifizierte Lachyoga-Leiterin nach Dr. Kataria

Zeit: donnerstags, 10.00 - 10.45 Uhr
Beginn: ab 19.10.2017 (Einführung Doppelstunde, dann weitere 4 Termine à 45 min.)

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 20,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 65,00 € / 12 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 73,00 €.

Yoga am Vormittag II

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

301-01 *Yoga am Vormittag I*

Für Fortgeschrittene bzw. mit Vorkenntnissen.

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Über das Körperbewusstsein selbstbewusst werden, auf den Körper hören wie auf einen vertrauten

Freund, seine Bedürfnisse wahr nehmen, ACHTSAM, GEDULDIG und LIEBEVOLL mit sich umgehen, auf sich ACHTEN.

Der Weg ist das Ziel, das Ziel ist der Weg.

Mitzubringen: Decke, Kissen, Kuschelsocken und Yoga-Matte.

Leitung: Jutta Zimmermann

Zeit: montags, 09.00 - 10.30 Uhr

Beginn: ab 09.10.2017



301-05 *Yoga am Vormittag II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU

Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr

Beginn: ab 15.09.2017

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 76,00 € / 14 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 85,00 €.

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 Kör-

perhaltungen (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, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 13.09.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 63,00 € / 14 Treffen

301-25 *Mit Yoga im Fluss sein II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 13.09.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 63,00 € / 14 Treffen

301-35 *Yoga am Abend III*

NEU

Durch Yoga ist es uns möglich, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Wir werden spielerisch und mit Spaß unsere Grenzen und Möglichkeiten erforschen. Das Üben beinhaltet dynamisch ausgeführte Bewegungsabläufe als auch statisch verweilende Körperhaltungen. Richtiges Atmen unterstützt unser Tun und schult das Körperbewusstsein. Unser Körper wird gekräftigt und gedehnt, bleibt flexibel und beweglich. Der Geist erfährt durch das Üben neue Impulse und kommt somit zur Ruhe. Yoga ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und ist eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten. Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Mitzubringen: Matte, kleines festes Kissen, evtl. Decke

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 20.09.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 54,00 € / 12 Treffen

301-42 *Yoga am Abend IV*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 21.09.2017
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 65,00 € / 12 Treffen

301-44 *Yoga am Abend V*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 10.01.2018
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 22,50 € / 5 Treffen

301-46 *Yoga am Abend VI*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 11.01.2018
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 27,00 € / 5 Treffen

301-50 *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, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 26.09.2017
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 26.09.2017
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-65

Qi Gong für Anfänger/innen am Vormittag

Die konzentrierten und meditativen Bewegungsübungen des Qi Gong stellen neben Akupunktur und Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilgebiete der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. 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 Erschöpfungszuständen entgegen, regulieren den Blutdruck und erweisen sich als wirksam bei Beschwerden im Wirbelsäulenbereich. Teilnehmen kann jeder, egal welches Alter und ohne körperliche Voraussetzungen. Kurs findet auch in den Ferien statt.

Leitung: Verena Volkmuth, Physiotherapeutin
 Beginn: ab 12.10.2017
 Zeit: donnerstags, 08.30 - 09.15 Uhr
 Ort: Praxis Volkmuth,
 Im Städtle 20, Gymnastikraum
 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 erfragen.

Erste-Hilfe-Kurse



Alle Erste-Hilfe-Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz, Heidenheim statt. Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Anmeldung auch online unter drk-heidenheim.de/angebote/kurse-im-ueberblick/erste-hilfe-ausbildung.html möglich.

305-10

Erste-Hilfe- Ausbildung (Führerscheinkurs)

Für Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen sowie interessierte Menschen, die Helfen lernen wollen.

In diesem Kurs bringen wir Ihnen in 9 Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher.

Inhalte des Kurses: Hilfsbereitschaft zum Helfen, Versicherungsfragen, Allgemeine Maßnah-

men der Hilfe, Ablauf der Hilfeleistung, Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand, Schlaganfall, Herzerkrankungen, Umgang mit Verbandsmaterialien, starke Blutungen, Verbrennungen, Verätzungen, Schock, Helmabnahme beim bewusstlosen Kradfahrer, Knochenbrüche, Vergiftungen, sehr viele praktische Übungen.

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
 Termin: Samstag, 09.09.2017
 Beginn: 08.30 - 16.30 Uhr
 Ort: DRK Leistungszentrum
 Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
 Gebühr: 30,00 €/ 1 Treffen
 Anmeldeschluss: 05.09.2017

305-20

Erste-Hilfe- Ausbildung (Führerscheinkurs)

Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
 Termin: Samstag, 18.11.2017
 Beginn: 08.30 - 16.30 Uhr
 Ort: DRK Leistungszentrum
 Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
 Gebühr: 30,00 €/ 1 Treffen
 Anmeldeschluss: 14.11.2017

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.

NEU**307-30**

Das Whisky-Tasting – Eine Whiskyreise um die Welt

Hochwertige Whiskyspirituosen genießen. Whisky ist ein Gattungsbegriff und die Herstellung erfolgt heute in unzähligen Ländern dieser Welt. Alles ging schon vor Jahrhunderten von den beiden Ursprungsländern Irland und Schottland aus. Wir, alleswhisky.de präsentieren mit (ihrer) unserer großen Wissensbasis sechs sehr ausgewählte und leckere Whisky-Spirituosen à 2cl aus sechs unterschiedlichen Ländern. Erfahren Sie mehr über die Länderauswahl, die einzelnen Orte der Herstellung sowie

viele Hintergrundinformationen. Sie werden überrascht sein, wie viel geschmackliche Unterschiede sich an diesem Abend durch die unterschiedlichen Produkte ergeben werden. (alleswhiskey.de) alleswhisky.de führt Sie mit viel Fachverstand, eigenen Bildern, Videos und wichtigen Basis-Informationen durch den Abend.

Während der Pause zur Halbzeit genießen Sie ein Vesper mit einer leckeren und exklusiven Whiskywurst und Brot dazu. Dieses Tasting ist geeignet sowohl für Neueinsteiger wie auch erfahrene Genießer und Whisky-Freunde.

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Spirituosen à 2cl
- 1 Paar rohgerauchte Whiskywurst
- Brot
- Stilles Wasser

Leitung: alleswhisky.de - Martin & Detlef Glock

Termin: Freitag, 24.11.2017

Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr

Ort: Gasthaus zum Adler,

Kirchstraße 15, Stetten

Gebühr: 37,00 € / 1 Treffen

307-35

Kochen mit dem Thermomix

Lecker Backen und köstliche Desserts zubereiten für die Adventszeit und die Weihnachtsfeiertage.

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

Leitung: Brigitte Hammann

Termin: Donnerstag, 30.11.2017

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 23.11.2017

Bitte beachten Sie auch unsere Vater-Kind-Koch-Kurse ab Seite 32.

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

Sprachen

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: Katherine Wieland

Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: ab 27.09.2017

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 lesen wir zusammen, wiederholen Grammatik und üben Konversation. Lernniveau etwa A2. Wiedereinsteiger sind in unserer freundlichen Gruppe immer willkommen!

Leitung: Katherine Wieland

Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: ab 27.09.2017

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, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 18.09.2017

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

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 05.10.2017
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*

Español en la práctica

Teilnehmern mit Spanischkenntnissen (30 UE)
Minigruppe-Spanisch-Kompaktkurs (15 DStd.)
B1 Teilnehmern mit Vorkenntnissen
Una de las dificultades a las que se enfrentan muchos alumnos de español es que después de clases, no tienen la posibilidad de practicar lo que han aprendido. En este curso te propongo hacer una gran variedad de actividades para hablar en español ... ¡y solo en español! para que lo mejores, para que tus conversaciones sean más fluidas y naturales y además en situaciones cotidianas como cuando jugamos juegos de mesa o cocinamos. Vamos a comentar películas o libros, temas de música y cultura o de algún tema que le interese al grupo. Es importante tener conocimientos básicos y no tener miedo a cometer errores.
¡Anímate!
Lehrbuch: Aula Internacional 3 nueva edición, Editorial Klett 978-3-12-515740-8
Materialkosten: 4,00 € pro Teilnehmer für Kopien sind direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

Leitung: Joel Calderón Mendoza
Termine: Mo. 25.09., Do. 05.10., 19.10., 09.11., 23.11.2017
Zeit: 16.00 - 19.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 28
Gebühr: 130,00 € / 5 Treffen

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

Computer

Im Moment können leider keine Computer-Kurse angeboten werden. Wir hoffen auf eine Fortsetzung ab Januar 2018.

Arbeit – Beruf

Die Kontaktstelle Frau und Beruf im Landkreis Heidenheim bietet die folgenden Workshops an. Die Kontaktstelle Frau und Beruf wird sowohl vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg sowie dem Landratsamt Heidenheim finanziert. Unter der Tel.-Nr. 0 73 21 /321-2558 oder frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de erhalten Sie weitere Auskünfte.

509-10 *Die Bewerbungsunterlagen – Wie bewerbe ich mich richtig?*

Der Weg zu einem Arbeitsplatz führt in der Regel über die schriftliche Bewerbung. Doch wann ist eine Bewerbung überzeugend? Wie kann ich meine Stärken und Kompetenzen in einer Bewerbung präsentieren? Welche Bewerbung passt zu mir? Welche Unterlagen gehören dazu? In diesem Workshop bekommen die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, diese Fragen abzuklären und mit Frau Rosenkranz eine Bewerbung zu erarbeiten.

Im Workshop besteht ebenfalls die Möglichkeit, seine eigene Bewerbung prüfen zu lassen.

Leitung: Annette Rosenkranz, Kontaktstelle Frau und Beruf, Heidenheim
Termin: Dienstag, 10.10.2017
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24
Gebühr: kostenfrei

509-20 *Workshop „Stärken erkennen und für den beruflichen Wiedereinstieg nutzen“?*

Die Kontaktstelle Frau und Beruf im Landkreis Heidenheim bietet ein ausgewähltes Programm an Seminaren und Kursen, das zielgruppengerecht Frauen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und beruflicher Qualifikation

anspricht, sich aber auch an Unternehmen und deren Mitarbeitenden wendet.

Wer seine Stärken kennt, kann leicht mit seinen Schwächen umgehen und neue Herausforderungen bewältigen. Doch häufig ist frau sich ihrer Stärken nicht bewusst oder nimmt nur ihre Schwächen wahr. Dieser Workshop hilft Ihnen weiter, Ihre Stärken gezielt zu suchen und zu erkennen, um von ihnen zu profitieren.

Der Workshop bietet den interessierten Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sowohl ihren Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit nach einer familienbedingten Auszeit vorzubereiten, als auch Sicherheit in und für die Berufstätigkeit zu erlangen.

Leitung: Annette Rosenkranz, Kontaktstelle Frau und Beruf, Heidenheim
Termin: Dienstag, 17.10.2017
Zeit: 08.30 - 12.30 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24
Gebühr: kostenfrei

Junge vhs

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



201-60 Märchenwerkstatt

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, 03.11.2017
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 27.10.2017

206-10 Adventszeit – Lichterzeit – Töpfern

Adventszeit - besinnliche Zeit der Lichter und Düfte. In diesem Sinne werden wir auch unsere Töpferarbeiten gestalten. Für die jüngeren Töpfer unter Euch stehen einfache Musterstücke zur Auswahl, die Älteren versuchen sich vielleicht schon an schwierigeren Objekten. Auf jeden Fall macht es richtig Spaß, die gebrannten Werke beim 2. Termin zu glasieren. Den Abholtermin, rechtzeitig zur Adventszeit, besprechen wir dann gemeinsam im Kurs. Mitzubringen: Malhemd, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, unempfindliche Kleidung
Materialkosten: ca. 10,00 €/kg Ton incl. Glasur und 2 Brände. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 14.11. und 28.11.2017
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 8,00 €, 2 Treffen

Anmeldeschluss: 07.11.2017

206-20 Adventsbasteleien

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

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 22.11.2017
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 15.11.2017

206-30 Tiere und andere spannende Objekte aus Speckstein

Speckstein ist weich und kann gemeißelt, geschnitten, 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 € und sonstiges Material 2,00 €, vorgefertigte Tiere: 5,00 € / 6,00 €

Leitung: Varuna Brigitte Reiner, Bildhauerin

Termin: Samstag, 14.10.2017

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, BK-Raum, Zimmer 18

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 06.10.2017

206-40

Flecht- und Filzwerkstatt – Gartenhocker mit Sitzkissen

In unserer „Flechtwerkstatt“ könnt Ihr diesmal an 2 Nachmittagen so richtig kreativ sein. Ihr beginnt am 1. Nachmittag mit Eurem Gartenhocker. Die Sitzfläche ist aus Holz, die Lehne flechtet Ihr, wie es Euch gefällt, dazu. Weiter geht's dann am 2. Nachmittag und Ihr filzt auch das passende Sitzkissen dazu. Euer cooler Hocker ist dann fertig und zum chillen bestens geeignet. Neugierig geworden? Also dann los geht's!

Mitzubringen: Getränk, Nachmittagssnack, unempfindliche Kleidung

Materialkosten: für den Hocker ca. 10,00 - 15,00 €, für das Sitzkissen ca. 4,00 - 8,00 € je nach Materialbedarf sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle

Termine: Donnerstag, 01.02.2018 und
Freitag, 02.02.2018

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €, 2 Treffen

Anmeldeschluss: 25.01.2018

212-10

Teelichtständer basteln

Bastle Dir einen schönen rustikalen oder farbigen Teelichtständer für Dich oder als Geschenk für andere



Staune, was Du aus einem unscheinbaren Holz-scheit alles herstellen kannst. Geeignet schon für Kinder ab ca. 8 Jahre.

Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten. Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 120 - 180 mm) mit Schleifpapier, kleinen und mittleren Flachpinsel, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Schürze oder alte Kleider und einen Baumwoll-lappen, Verpflegung und Getränke mitbringen. Materialkosten ca. 5,00 - 10,00 € für Holz, Farbe, Teelichter werden vor Kursbeginn mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle

Termin: Freitag, 20.10.2017

Zeit: 15.30 - 17.45 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 13.10.2017

212-20

Holzstecker basteln

Bastle Dir tolle Holzstecker für Dich oder als Geschenk für andere



Zum Beispiel Herstellung eines ansprechenden, schönen, massiven Holzstecker für den Blumentopf oder sonstige Steckmöglichkeiten. Sonne, Mond und Sterne oder leuchtende Blumen, Igel, Pferdekopf, . . .

Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten. Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 120 - 180 mm) mit Schleifpapier, kleinen und mittleren Flachpinsel, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Schürze oder alte Kleider und einen Baumwoll-lappen, Verpflegung und Getränke mitbringen. Materialkosten ca. 5,00 - 10,00 € für Holz, Edelstahlstab und Farbe werden vor Kursbeginn mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle

Termin: Freitag, 20.10.2017

Zeit: 13.00 - 15.15 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 13.10.2017

214-10

Nähmaschinenführerschein I

Dieser Kurs richtet sich an alle Grundschulkin-der, egal ob Mädels oder Jungs, die mit dem Nähen beginnen möchten. Wir tauchen einen Nachmittag ein in die „große Welt“ des Nähens. Es werden die grundsätzlichen Dinge rund um

die Nähmaschine erklärt und „kleine Dinge“ genäht, die fertig gestellt mit nach Hause genommen werden können.



Für die Teilnahme am Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, es reicht das Interesse am Nähen und Selbermachen. Jedes Kind erhält am Ende des Tages seinen eigenen „Nähmaschinenführerschein“! Vielleicht wird Nähen auch Dein neues Hobby? Probier es einfach aus! Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Mitzubringen: Gerne dürfen Stoffreste, Knöpfe, Bänder und Ideen von Zuhause mitgebracht werden. Weitere Stoffe und Materialien können bei der Dozentin gegen Materialkosten erworben werden.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 28.10.2017
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 20.10.2017

214-20 Nähmaschinenführerschein II

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 24.02.2018
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 16.02.2018

301-85 Chill out - Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahren

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. Konzentrationschwierigkeiten, 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, Phantasiereisen, Mandala, Farben und Düfte.

Mitzubringen: Matte, Kissen, Trinken (Wasser), bequeme Kleidung, Decke (kein Fleece, kein Rot).

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termine: freitags, 29.09., 27.10., 24.11.,
15.12.2017, 26.01., 23.02.2018

Termine können auch einzeln gebucht werden

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen, Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 3,00 € / pro Treffen

**Anmeldeschluss: 22.09.2017
oder bei Einzelbelegung 1 Woche vorher**

307-10

Kleingebäck – süß und herzhaft! Vater-Kind-Kochkurs

Kleines ist Feines – unter diesem Motto wollen wir süße und herzhaftes Gebäckstücke zubereiten, die man gut verschenken – wenn man will – und natürlich auch selber vernaschen kann! Mitzubringen: Schürze, mehrere Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 23.09.2017
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 15.09.2017

307-20

Alles Pasta – Nudeln sind der Hit! Vater-Kind-Kochkurs

Nudeln sind toll! Die sind schnell fertig, schmecken super und wenn Freunde zu Besuch kommen, mögen die sie bestimmt auch. Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise und entdecken die ultimativen Nudelgerichte – von den beliebtesten Klassikern bis zu köstlichen Neuheiten.

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 07.10.2017
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 29.09.2017

Materialkosten: Preis je nachdem, ob ein oder zwei Anhänger 15,00 - 20,00 €; an den Anhängern kommt eine Öse und ein Lederband.
Die bisherigen Kurserfolge können auch unter www.edelstein-schmiede.de angesehen werden.

Leitung: Andrea Remmele
Termin: Freitag, 02.02.2018
Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, BK-Raum,
Zimmer 18
Gebühr: 10,00 € / 1 Treffen

307-40

Schnell auf's Blech – fix in den Ofen – fertig in die Plätzchendose! Vater-Kind-Kochkurs

Einfache Plätzchenrezepte, die schnell zubereitet sind und die bestimmt allen schmecken – in der Advents- und Weihnachtszeit!

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 09.12.2017
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 01.12.2017

Kurse für Kinder

Gestalten - Musik

206-70

Silberanhänger selber stempeln

Kinder jeden Alters können sich hier einen Anhänger stempeln. Zur Auswahl stehen gerade oder runde Anhänger aus Sterling Silber (925er). Diese können mit Buchstaben und neu auch mit verschiedenen kleinen Bildchen gestempelt werden. Jedes Kind darf sich erst aufmalen, was es aufstempeln möchte und dies vorher in Kupfer ausprobieren, bevor wir dann den Silberanhänger stempeln. Ich helfe bei den kleinen Kindern mit, ein zweites Plättchen stempeln die größeren Kinder meist selbst.



208-05

Cajon Workshop

Bauen und spielen 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, 09.12.2017
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr, dazwischen eine Stunde Mittagspause
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 82,00 € / Person, in der Gebühr sind die Materialkosten von ca. 50,00 € bereits enthalten.

208-10

Cajon-Kurs – Spielpraxis

Wir lernen und vertiefen unsere Spielpraxis. Für Anfänger und Leute, die schon mal gespielt haben. Für Kinder ab 8 Jahre

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 18.30 - 19.15 Uhr
Beginn: ab 15.01.2018, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 18,00 € / Monat / 6 Treffen

Der kleine Musikus – „Manni“

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

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

Leitung: Tanja Renner
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

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

208-80 Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 19.09.2017

208-81 Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 19.09.2017

Bewegung – Entspannung

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schwimmen zu können ist eine Überlebenschance! In diesen Kursen können Kids das Schwimmen erlernen. Bei Erreichen des „Seepferdchens“ fallen noch Gebühren von 5,00 € für Ausweis und Abzeichen an. Bitte keine Kinder unter 5 Jahren anmelden.

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin
Peter Seidenspinner, Schwimmtrainer
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

300-03 Kurs I

Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: 18.09.2017

300-04 Kurs II

Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: 18.09.2017

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 18.09.2017
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 Bestandteil der Turnstunden. Leichtathletische Grundkenntnisse sowie Spannungsgeschichten dürfen ebenso wenig fehlen.

Leitung: Kornelia Stöhr, Übungsleiterin C
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 18.09.2017
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

300-50

Kinder-Gewalt- präventionskurs

Von Geburt an werden Kinder ständig behütet und bewacht. Im Laufe der Entwicklung lernen sie, einzelne Aufgaben, wie Essen und Trinken oder Zähneputzen zu übernehmen, um gesundheitliche Schäden abzuwenden. Im Kindergarten- bzw. Schulalter ergreifen Eltern weitere Maßnahmen, um ihre Kinder vor möglichen Gefahren zu schützen. Schwimm- oder Verkehrsunterricht tragen zur Sicherheit bei. Aber eines wird dabei viel zu oft vergessen! Was ist mit der möglichen Bedrohung durch andere Menschen? Gelingt es, die ersten Auseinandersetzungen positiv zu gestalten, steigt die Chance, dass das Kind mit einem gesteigerten Selbstbewusstsein weiter durch das Leben gehen wird. Wenn es diese aber negativ erlebt, wird es viel-

leicht unsicher und ängstlich in die Opferrolle abgleiten.

Fehlendes Selbstbewusstsein und mangelhaftes Selbstwertgefühl können zu schlechten Leistungen in der Schule, Perspektivlosigkeit und Isolation führen.

Unsere Gewaltpräventionskurse sorgen dafür, dass alle Teilnehmer/innen ihr Selbstbewusstsein deutlich steigern. Die Kinder und Jugendlichen bekommen die Möglichkeit, Konfliktsituationen erfolgreich zu bewältigen und ihr Leben gewaltfrei zu gestalten. Somit werden sie weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Die Ziele unserer Gewaltpräventionskurse:

- Grenzen ziehen, bewachen, verteidigen
- Weder Opfer noch Täter werden
- Anderen helfen
- Selbstbewusst auftreten
- Herausforderungen annehmen

Leitung: Viktor Laslo, Wing Tsung Trainer

Termin: Samstag, 25.11.2017

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos

Gebühr: 20,00 € / 1 Treffen

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, 21.10.2017

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26, Niederstotzingen

Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

Kurse für Jugendliche

106-60

Workshop für Mädchen der 5. und 6. Klasse

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur



Wenn sich plötzlich alles verändert, wenn Gefühle verrückt spielen und der Körper unverstandene Signale aussendet, dann hat man als Mädchen unzählige Fragen. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die Geheimsprache unseres Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Mit Rollenspielen, kniffligen Aufgaben und viel Musik werden wir die Zyklusshow kennen lernen und dabei jede Menge Neuigkeiten erfahren über das, was jeden Monat in unserem Körper abläuft und wie wir die oft seltsame Sprache unseres Körpers verstehen können. Mitzubringen: Decke, warme Socken, Vesper und Getränke.

Informationen zum Elternabend siehe unter Kurs-Nr. 106-50, Seite 15.

Leitung: Birgit Nather

Termin: Samstag, 18.11.2017

Zeit: 09.30 - 15.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 24

Gebühr: 35,00 €

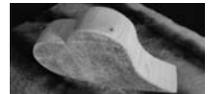
212-30

Selbst ist die Frau bei Dekoideen aus Holz

NEU

Fertige für Dich oder als Geschenk für andere bezaubernde „Herz“-Werkstücke aus Holz!

Mit etwas Fantasie und einer guten Anleitung gelingt ein tolles Dekostück, das Ihr Heim verschönern wird. Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre. Wer hat, sollte eine Stichsäge, Schleifklotz (Korn 120 - 180 mm) mit Schleifpapier, kleinen und mittleren Flachpinsel, grobe und feine Holzraspel oder Feile mitbringen. Materialkosten: ca. 10,00 € für Holz, Farbe, Hartöl. Die Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.



Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten, Verpflegung und Getränke

Leitung: Harald Trinkle

Termin: Mittwoch, 20.09.2017

Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

214-30 *Leseknochen*

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Der sogenannte Leseknochen eignet sich perfekt als Nackenkissen, Venenkissen oder als Stütze für Bücher und Tablets beim Lesen und Surfen! Im Kurs wird gezeigt, wie ein Leseknochen aus bunten Stoffen entsteht und anschließend mit Füllwatte gefüllt wird. Stoffreste und Knöpfe können bei einem Leseknochen gut verarbeitet werden und dürfen gerne zum Kurs mitgebracht werden. Sonstige Stoffe und Materialien sowie das Füllmaterial können dann im Kurs bei der Dozentin erworben werden. Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer eine eigene besitzt, darf diese jedoch auch gerne mitbringen. Das Kissen in Knochenform eignet sich übrigens auch wunderbar als Geschenk für Freunde und Bekannte.

Mitzubringen: Nähutensilien

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 02.12.2017

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum

Gebühr: 9,00 € / 1 Treffen



Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer eine eigene besitzt, darf diese jedoch auch gerne mitbringen. Wer Stoffe, Bänder und Borten zuhause hat, darf diese ebenfalls gerne mitbringen. Ansonsten können auch alle Materialien im Kurs erworben werden. Mitzubringen: Nähutensilien

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 13.01.2018

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

214-50 *Ratz-Fatz-Rock*

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Einen stylischen Rock selber zu nähen ist gar nicht kompliziert und dauert auch nicht lange. Der Ratz-Fatz-Rock ist, wie der Name schon vermuten lässt, ratz-fatz und supersimpel genäht, da er nur aus zwei Teilen und elastischen Bündchen besteht. Als Materialien eignen sich bunte und leichte Baumwollstoffe perfekt. Hübsch verziert ist der Ratz-Fatz-Rock der tägliche Sommerbegleiter zu jedem Anlass! Der Kurs ist übrigens auch perfekt für Nähanfänger geeignet, die sich ihren ersten eigenen Rock unter Anleitung nähen möchten. Denn der Ratz-Fatz-Rock ist der perfekte Einstieg in den Bereich des Kleidernäehens.

Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Wer eine eigene besitzt, darf diese jedoch auch gerne mitbringen. Wer Stoffe, Bänder und Borten zuhause hat, darf diese ebenfalls gerne mitbringen. Ansonsten können auch alle Materialien im Kurs erworben werden. Mitzubringen: Nähutensilien.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 10.03.2018

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum

Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen



214-40 *Wendetasche* **NEU**

– Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Wir nähen eine praktische Wendetasche aus bunten Baumwollstoffen. Diese Beuteltasche bietet nicht nur viel Platz für all die Dinge, die man gerne spazieren trägt, sondern passt sich auch der individuellen Laune und dem jeweiligen Tagesoutfit an. Denn – schwuppdiewupp – kann die Tasche einfach umgedreht werden und somit einen neuen Look annehmen. Muster- und Farbmix machen die einfache Wendetasche zu einem speziellen Blickfang. Nähe einfach deine ganz persönliche Lieblingstasche.



Computer

Im Moment können leider keine Computer-Kurse angeboten werden. Wir hoffen auf eine Fortsetzung ab Januar 2018.



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 kreative Ideen und möchten andere daran teilhaben lassen?



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

Lassen Sie uns doch einfach mal darüber reden.

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

TAGESPFLEGE

macht das Leben **SCHÖNER**

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

www.pan-niederstotzingen.de

PAN Privates Altenpflegehaus
Niederstotzingen
Banater Weg 5
89168 Niederstotzingen

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

Angebote der Volkshochschule Herbrechtingen im Semester 02/2017:

Genießer-Abende im Kloster

Bildpräsentation/Vortrag zu einem Land bzw einer Region oder Reise inkl. eines passenden Genießer-Mahls.

Genießer-Abend „Nationalparks in USA“

Sonntag, 22.10.2017

Genießer-Abend „Russland – der Goldene Ring in strahlendem Glanz, eingerahmt von Moskau und St. Petersburg“

Sonntag, 19.11.2017

Genießer-Abend „Sehnsuchtsweltreise – Teil 1: Das magische Afrika und die faszinierende Inselwelt Indonesiens“

Sonntag, 21.01.2018

jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr, Kloster Herbrechtingen, Karl-Saal

25 € pro Teilnehmer/in

Opernfahrten

Sie erhalten im Bus eine detaillierte Einführung in das Stück mit ausgewählten Musikbeispielen und Hintergrundinformationen. Einstieg ist in Giengen, Heidenheim, Mergelstetten und Herbrechtingen möglich.

Charles Gounod: „Faust“, Ulm

Mittwoch, 18. Oktober 2017

„Romeo und Julia“ (Ballett), Karlsruhe

18. November 2017

Giuseppe Verdi „Die sizilianische Vesper“, Frankfurt

Samstag, 9. Dezember 2017

Emmerich Kalman: „Gräfin Mariza“, Meiningen

Samstag, 30. Dezember 2017

Arthur Sullivan/William Schwenck Gilbert: „Die Piraten von Penzance“, Ulm

Mittwoch, 10. Januar 2018

Georg Friedrich Händel: „Alcina“, Händelfestspiele Karlsruhe

Sonntag, 18. Februar 2018

Giuseppe Verdi: „Nabucco“, Ulm

Mittwoch, 28. Februar 2018

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Herbrechtingen im Kulturzentrum Kloster

Eselsburger Straße 8 · 89542 Herbrechtingen

Tel.: 07324 955-1360 · Fax: 07324 955-1333

E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de · Internet: www.vhs-herbrechtingen.de

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



Auszug aus unserem Reiseangebot 2017

Mehrtagesfahrten (Auszug)

Vom 13.-17.08.2017, 5 Tage

Ostfriesland Mayerwerft

Vom 16.-17.09.2017, 2 Tage

Rhein in Flammen

Vom 30.09.-03.10.2017, 4 Tage

Mosel, Luxemburg, Eifel

Vom 28.10.-30.10.2017, 3 Tage

Comer See – Mailand (Shopping)

Tagesfahrten (Auszug)

Sa. 04.08.2017

- Blaufahrt

Mi. 03.09.2017

- Schwarzwald –
 Strohsulpturen

September 2017

- Almbetrieb

So. 15.10.2017

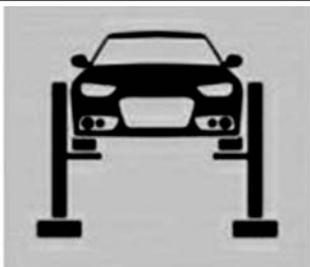
- Herbstfahrt

Sa. 11.11.2017

- Martinsfahrt

Sa. 02.12.2017

- Schloss Tüßlig
 und Weihnachtsmarkt



**Auto-Cabraja
 Kfz-Fachwerkstatt**

Breite Straße 27 · 89168 Niederstotzingen
 Tel.: 07325 / 1808272 · Fax: 07325 / 1808278

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag: 08:00 Uhr - 12:00 Uhr
 und 13:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Sonntag/Feiertage: Geschlossen

Öl-Service *alle Marken*

HU/AU

Scheiben-Profi

Klima-Service

Karosserie

Reparaturen aller Art

Alufelgen/Reifen

Unfallreparatur

Wir freuen uns Sie,
 Ihre Familie und Freunde
 bei uns begrüßen zu dürfen.



Seit 19.09.2016
in neuen Räumlichkeiten,
Im Städtle 20.



**Praxis
Volkmuth**
Krankengymnastik • Physiotherapie

Unsere spezialisierten Bereiche:

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

Verena Volkmuth
Physiotherapeutin
Im Städtle 32
89168 Niederstotzingen
Tel.: 0 73 25 / 39 53
Fax: 0 73 25 / 91 93 96
Info@kg-volkmuth.de
www.kg-volkmuth.de

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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Aus Liebe zum Menschen.

Erste Hilfe Kurse

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Heidenheim

Schloßhaustraße 98

89522 Heidenheim

Tel. 073213583-23

www.drk-heidenheim.de

c.maier@drk-heidenheim.de

REISEBÜRO



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

❖ NEUERÖFFNUNG ❖ NEUERÖFFNUNG ❖ NEUERÖFFNUNG ❖

CAFÉ IM ADLER

KIRCHSTRASSE 15
89168 STETTEN

SONNTAG UND MONTAG
VON 14-17 UHR GEÖFFNET

Mehr Infos unter www.adler-lonetal.de

FEIERN • ERLEBEN • ÜBERNACHTEN



vhs Niederstotzingen



Kursanmeldung und
SEPA-Basislastschriftmandat

Familienname, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon-Nummer

Handy-Nummer

Mail-Adresse

Ich möchte mich / Wir möchten uns / anmelden für:

Kurs-Nr.

***Kursname,
Kursteilnehmer, Geburtsdatum***

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

Kursgebühr

_____ €

_____ €

_____ €

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

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

Konto-Inhaber/in: _____

IBAN: _____

BIC, Bankinstitut: _____

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

Datum und Unterschrift Konto-Inhaber/in: _____

VHS Nattheim – 2. Semester 2017

217-1001

„Schwanensee“ Ballett von John Cranko

Samstag, 6. Januar 2018 um 19.00 Uhr im
Staatstheater Stuttgart
Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt) je nach Sitzplatz-
Kategorie:

- Kategorie 2: 133,00 €

- Kategorie 3: 115,00 €

- Kategorie 4: 97,00 €

Gesamtdauer: ca. 3 Std.

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

II. Akt: ca. 50 Min. - Pause 25 Min. -

III. Akt: ca. 40 Min.

Abfahrt ca. 16.00 Uhr

Einstieg in Nattheim Parkplatz der Ramen-
steinhalle (Zustieg in Heidenheim und Gien-
gen evtl. möglich)

Max. 36 TN - Anmeldeschluss: 09. Oktober

217-1003

Whisky tasting - Whisky ist Schottland

Martin Glock, alleswhisky.de
Am Freitag, 20. Oktober 2017
von 18.30 - ca. 23.00 Uhr
im Dorfgemeinschaftshaus Fleinheim
Gebühr: 37,00 €

Die VHS Nattheim und alleswhisky.de präsen-
tieren das Whisky tasting - Whisky ist Schott-
land! Nicht nur im Sinne des "Lebenswasser"
Whisky ist Schottland mehr als interessant.
Alleine als Plattform für einen ausgedehnten
Urlaub in der Natur, egal ob in den Highlands,
den Lowlands, der Küste oder den vielfältigen
Inseln bietet Schottland seinen Besuchern
eine prächtige Kulisse.

Beinhaltet sind:

Mind. 6 hochwertige Whisky-Spirituosen à 2 cl
Gemeinsames Vesper
Stilles Wasser am Tisch

Max. 30 TN - Anmeldeschluss: 22. September

217-0004

Theateraufführung „Tatortreiniger“

/ Junge Ulmer Bühne

am Samstag, 23. September 2017
um 19.00 Uhr in der Gemeindehalle Nattheim

„Schottys Kampf“ - ausgezeichnet mit dem
Grimme Preis.

Dass es sich beim Freundeskreis Heimat um
eine Nazivereinigung handelt, ist schnell klar.
Wie es dem Tatortreiniger dennoch gelingt,
das Vereinshaus komplett entrümpeln und
rosa streichen zu lassen, davon erzählt diese
Folge.

Schotty soll die Wohnung eines verstorbenen
Magiers reinigen und trifft dort auf dessen
schwulen Freund Fanny Fee. Als Schotty her-
ausfindet, dass dieser die Leiche seines Freun-
des vor dessen Ex-Frau verstecken möchte,
beginnt ein turbulentes Spiel.

Vorverkauf: 14,00 € / 8,00 € ermäßigt für
Schüler und Studenten
Abendkasse: 16,00 € / 10,00 € ermäßigt für
Schüler und Studenten

217-0006

Konzert mit „Erpfenbrass“

am Samstag, 7. Oktober 2017
um 20 Uhr in der Gemeindehalle Nattheim

„Unerhörte Power“ - so heißt es oft, nachdem
Erpfenbrass ihre Performance vollbracht
haben. Seit der Gründung im Jahr 2009 hat
sich die Gruppe hingehend Instrumenten und
Repertoire kontinuierlich entwickelt. Das liegt
sowohl an der außergewöhnlichen Besetzung
als auch an den unterschiedlichen künstleri-
schen Wurzeln der jungen Band, die dafür sor-
gen, dass bei einer Performance stets die
komplette Bandbreite verschiedener Musik-
stile erklingt.

Dank der Vielzahl an musikalischen Gerät-
schaften, die bei einem Auftritt zum Einsatz
kommen ist zudem sichergestellt, dass die
sechs Jungs an mindestens 15 Instrumenten
eine einzigartige Besetzung geschaffen
haben. Sicher ist auch, dass ein ErpfenBrass
Auftritt so immer wieder zu einem neuen Er-
lebnis mit vollen Klängen, motivierten Musi-
kern und begeistertem Publikum wird.

15,00 € Vorverkauf / 17,00 € Abendkasse
www.vhs-nattheim.de

Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

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



**Im Januar 2018
wieder
Menü & Comedy
mit**



HERZ DRÖPFA

**Termine: Freitag, 12.01.2018, 19.30 Uhr
Samstag, 13.01.2018, 19.30 Uhr
Sonntag, 14.01.2018, 18.00 Uhr**

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Karten, um die besten Plätze zu belegen. Kartenreservierungen nehmen wir bereits jetzt entgegen.

Aktuelles im Mohren: ⇒ 08.10. – 29.10.2017
⇒ 03.11. – 05.11.2017
⇒ 10.11. – 12.11.2017
⇒ 02.12.2017
⇒ 25.12. + 26.12.2017
⇒ 31.12.2017
⇒ 01.01.2018

Wildwochen
Gans und Ente
Gans und Ente
Candlelight Dinner
Weihnachten 11.00 bis 15.00 Uhr
Silvester 17.00 bis 22.00 Uhr
Neujahr 11.00 bis 14.00 Uhr

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

Unsere Öffnungszeiten:

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

Warme Küche:

17.30 bis 21.00 Uhr
11.30 bis 14.00 Uhr
11.30 bis 21.00 Uhr

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

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

Haarscharf

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

METZGEREI Schleicher



QUALITÄT UND FRISCHE AUS EIGENER SCHLACHTUNG

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

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.

Bei Barzahlung oder Überweisung ist die Kursgebühr vor Kursbeginn zu entrichten.



Krone

Landgasthof · Hotel

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



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

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



Erfolg beginnt im Kopf!

Seminare & Coaching für:

- Firmen
- Selbstständige
- Existenzgründer
- Führungskräfte
- Schüler/Auszubildende
- Privatpersonen

Persönlichkeit | Beruf/Karriere | Mitarbeiterführung | Teamentwicklung
 Kommunikation | Motivation | Stressmanagement | Konfliktbewältigung

Martina Gröner

Life & Karriere Coach

Hauptstraße 33 · 89275 Unterelchingen

Tel. 07308 / 53 94 · www.groener-coaching.de

Albert-Ziegler-Straße 29
 89537 Giengen
 Telefon (07322) 964711
 Telefax (07322) 964712
kontakt@druckerei-benz.com



FREMDSPRACHENTRAINING

lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

► Englisch | Französisch

Reise · Freizeit · Konversation

► Business | Englisch

Standard · Special · Coaching

Einzelunterricht

Minigruppen

Ferienkurse

Martina Gröner · Hauptstr. 33 · 89275 Unterelchingen

Telefon: 07308/53 94 · www.mg-fremdsprachentraining.de

MG



Gut für die Bildung.
Gut für die
VHS Niederstotzingen.



Kreissparkasse
Heidenheim



**Bei uns im
Keltereiverkauf
oder im Fachhandel**

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



feil STEUERBERATER

Böhmenstraße 1
89547 Gerstetten
Telefon 07323 9606-0

Sontheimer Straße 34
89168 Niederstotzingen
Telefon 07325 5049635

info@stb-feil.de www.stb-feil.de

Wir freuen uns über Ihre Initiativbewerbung!



12 km pfeilgrad
ab Günzburg oder
Gundelfingen
10 km ab Langenau

PAN

Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen

MOBILMENÜ

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

Langzeitpflege

...bevor es in
der Wohnung nicht
mehr geht

Kurzzeitpflege

... weil jeder
Mensch mal Erholung
braucht

Tagespflege Niederstotzingen

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

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

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

„PAN – Da bin
ich zu Hause“

☎ 07325/9500

[www.pan-
niederstotzingen.de](http://www.pan-niederstotzingen.de)

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

