

vhs 
Programm

2. Halbjahr 2018

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

Anmeldung: 0 73 25/102-31/-33
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 2018 liegt vor Ihnen und ist wieder mal gut gefüllt mit Neuem und Altbewährtem.

Auch unsere Ausflüge erfreuen sich immer größerer Beliebtheit! So haben wir dieses Mal mit zwei Märchentagen auf Schloss Klingenstein und der Bergromantik mit Weihnachtszauber in Bad Hindelang wieder etwas Gemütlich-Originelles im Programm. Die Badefahrt zur Panorama Therme nach Beuren wird dieses Mal nachmittags angeboten. Aber auch Traditionsreiches wie die Stadtführungen oder die beliebten Kaffeenachmittage und Büchertauschbörsen sind natürlich wieder mit im Programm.

Ihr Kurs ist diesmal nicht dabei? Für Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 07325 - 951 953 zur Verfügung oder Sie besuchen mich im Rathaus. Meine Öffnungszeiten finden Sie untenstehend.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Durchstöbern im neuen Programmheft und auf ein baldiges Wiedersehen!



Ihre
Kornelia Stöhr

Allgemeines



Volkshochschule Niederstotzingen, Träger Stadt Niederstotzingen
Im Städtle 26, 89168 Niederstotzingen

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

Bürozeiten der vhs:
im Rathaus Zimmer 014
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 - 31 und 0 73 25 / 102 - 33
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

Märchenzauber	5
SEGWAY-Tour(en)	6
Stadtführungen	7
Bergromantik und Weihnachtszauber	7
Psalm-Gospelkonzert	8
Weihnachtskrimi-Lesung	8
Fahrt zur Panorama Therme	9
Erzählcafé	10
Kaffeenachmittag(e)	9-10
Büchertauschbörse(n)	10

Vorträge

Erbrecht	10
Bei Onlinegeschäften auf der sicheren Seite	10-11
Vokabeln lernen im Schlaf	14
Meine persönlichen Aufzeichnungen	11

Vorträge – Gesundheit

Wenn die Seele nicht gehört wird	11
Schmerzfrei leben ist möglich	12
Vom „Pechvogel“ zum „Phönix aus der Asche“	12
Krankungen und Konflikte	13
Kopfschmerzen und Migräne	13
Bluthochdruck und Herz-/Kreislaufkrankungen	13

Film- und Diavorträge

Neuseeland Teil 1 und 2	14-15
„Am Zwergbach daheim“	15
Jordanien	15

Gestalten

Acrylmalen	16
Fotoseminar	16
Birkenstuhl aus Holz	17

Musik

Mundharmonika-Kurs	17
Afrikanisches Trommeln	17
Cajon-Workshop	17
Cajon-Spielkurs(e)	17-18
Blockflötenkurs für Wiedereinsteiger	18

Gesundheit

Vorträge ab Seite	11
Deeskalationstraining	18

Bewegung – Fitness

Line Dance	18
Aqua Fitness	19
Rückenfit	19
Bodytoning	19
Fit for fun	19
Vinyasa Power Yoga	19-20
Fit mit Step	20
Capoeira	20

Entspannung

Lachyoga-Workshop	21
Klangschalen-Meditation(en)	21
Indian Balance	22
Yoga am Vormittag	22-23
Yoga am Abend	23-24
Pilates	24
Qi Gong	24
Heilfasten nach Hildegard von Bingen	25

Erste-Hilfe-Kurse

Erste-Hilfe-Ausbildung	25
------------------------------	----

Essen und Trinken

Whisky-Tasting	26
----------------------	----

Sprachen

Englisch	26
Spanisch	27
Türkisch	27

Computer

Bewerbertraining	28
Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief	28
Die schriftliche Bewerbung	28
Herausforderung der unternehmerischen Praxis	29
Das Finanzamt vergisst Sie nicht!	29
Neue Schritte wagen	29

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder von 6 - 10 Jahren	30
Töpferwerkstatt	30
Töpfern — Filzen — Flechten	30
Osterhase aus Ytong	31
Adventsbasteleien	31
Basteln zum Muttertag	31
Holzbastelkurs	31
Seifensieden	31
Individuelle Handyhülle filzen	32
Chill out — Entspannungstraining	32
Kinder-Koch-Alphabet	32-33
Kochkurs zum Martini-Tag	33

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop	33
Cajon-Spielkurs(e)	33-34
Der kleine Musiker – „Manni“	34
Schwimmkurs(e)	34
Turnen macht Spaß	34
Turnen macht noch mehr Spaß	34
Capoeira	35
Birkenstuhl aus Holz	35
Erste-Hilfe-Kurs(e)	35-36
Bewerbertraining	36
Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief	36

Einzelveranstaltungen

Exkursionen / Theater / Lesung

200-10 Märchenzauber auf Schloss Klingenstein für Erwachsene

Wenn die Vorfreude auf Weihnachten beginnt und der Duft von Plätzchen die warmen Stuben erfüllt, dann ist es Zeit für heitere und nachdenkliche Märchen, Sagen und Legenden über gute Geister, böse Hexen, Glück und Unglück, Liebe und Verrat!

Freuen Sie sich auf einen zauberhaften Abend im einzigartigen Märchenzimmer von Schloss Klingenstein mit Glühwein, Tee und Gebäck - am kuschlig warmen Ofen!

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm
Termin: Samstag, 24.11.2018
Zeit: 19.00 - ca. 21.00 Uhr
Rückkehr: nach Absprache
Ort: Schloss Klingenstein, Blaustein
Abfahrt: 17.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
17.10 Uhr, Niederstotzingen, Linde
17.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
17.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
17.25 Uhr, Stetten, Brauerei

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 16.11.2018 · In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim



©Alle Rechte: Stadt Blaustein, Foto: Wolfgang Adler

200-20 Herzlich willkommen zum Märchen-Nachmittag für Groß und Klein auf Schloss Klingenstein!

„Es war einmal ...“ – so beginnen die schönsten Märchen! Nirgends erzählen sich Märchen besser als in einem Schloss! Im wunderschönen Märchenzimmer von Schloss Klingenstein lassen wir uns in die Welt der sagenumwobenen Schlösser und efeumrankten Burgen, reichen Könige und armen Bettler, verwunschenen Prinzessinnen, geheimnisvollen Feen, gutmütigen Zwerge und bitterbösen Hexen entführen. Wir lauschen den spannenden Geschichten über mutige Burschen, verzauberte Mädchen, sprechende Tiere und wahre Freundschaften, die niemals wanken!

Freut Euch auf die allerschönsten Märchen, die von wundersamen Begebenheiten erzählen - bei Kinderpunsch und himmlischem Gebäck!

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm
Termin: Sonntag, 02.12.2018
Zeit: 14.00 Uhr - ca. 15.30 Uhr
Rückkehr: nach Absprache
Ort: Schloss Klingenstein, Blaustein
Abfahrt: 12.30 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
12.40 Uhr, Niederstotzingen, Linde
12.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
12.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
12.55 Uhr, Stetten, Brauerei
Gebühr: 25,00 € für Erwachsene; 15,00 € für Kinder (Mindestalter 4 Jahre)



©Alle Rechte: Stadt Blaustein, Foto: Wolfgang Adler

Anmeldeschluss: 23.11.2018 · In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

111-05 *Mit dem SEGWAY auf GLEITZEIT über's Härtsfeld*

Erleben Sie das Härtsfeld aus einer vollkommen neuen Perspektive... nämlich vom Segway aus. Die leicht zu erlernende und intuitive Bedienung des Gerätes macht es möglich, auf Asphalt, Feld-, Wald- und Wiesenwegen gleichermaßen großen Spaß zu erleben!

Zunächst werden alle Teilnehmer theoretisch sowie praktisch mit dem Segwayfahren vertraut gemacht. Nach einer guten halben Stunde Üben geht es dann los. Die Tour führt uns zunächst Richtung Kloster, dann zum Waldrand. Von hier Richtung Burg Katzenstein und zum Härtsfeldsee. Zurück zum Ausgangspunkt führt die Route dann über die schönen Radwege entlang den Gleisen der Schättere. Bei der Anmeldung wird ein Formular mit Sicherheitsregeln und Haftungsausschluss ausgehändigt, das unterschrieben werden muss. Jugendliche ab 15 Jahre, die im Besitz eines Mofaführerscheines sind, können an der Tour teilnehmen.

Mitzubringen: wetterabhängige Kleidung, festes Schuhwerk, wenn möglich Fahrradhelm (kann auch gestellt werden).

Leitung: Gero Weiß
Termin: Samstag, 11.08.2018
Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Neresheim, alter Bahnhof
Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 03.08.2018

111-10 *Mit dem SEGWAY zu den Lonetal-Eiszeithöhlen des UNESCO-Welterbes*

Die Tour startet mit Gästeführer Hermann Häußler in Rammingen, Ausflugslokal Lindenau und geht nach etwas Training zügig durch das Lonetal zu den Fundstätten der bislang weltweit einzigartigen Elfenbeinschnitzereien aus der Eiszeit vor ca. 35.000 Jahren. Wir fahren die Vogelherdhöhle, das Hohlensteinmassiv mit Bären- und Stadelhöhle sowie den Neandertaler-Siedlungsplatz am Bockstein an.

Hier hören Sie von den spannenden Grabungsgeschichten der spektakulären archäologischen Funde, deren Höhlen mittlerweile zum UNESCO-Welterbe ernannt wurden. Möglicherweise reicht es zu weiteren Stopps wie z. B. in Stetten bei der „Schwarzen Madonna“ oder an geologisch markanten Stellen wie „Jurastotzen“ und Dolinen. Ganz sicher reicht es aber zu einem Einkehrschwung in einer der gemütlichen Lokalitäten am Rande des Lonetals.

Genießen Sie mit dem SEGWAY auf eine „trendige“ Art das archäologische Schmuckkästchen. Bei der Anmeldung wird ein Formular mit Sicherheitsregeln und Haftungsausschluss ausgehändigt, das unterschrieben werden muss. Jugendliche ab 15 Jahre, die im Besitz eines Mofaführerscheines sind, können an der Tour teilnehmen.

Die Tour findet nicht statt bei: Sturm, Gewitter, Starkregen; bei Absage werden die Teilnehmer ca. 2 Stunden vor Tourbeginn informiert.

Infos zur Tour: Hermann Häußler, Tel. 0172/78 48 347

Mitzubringen: wetterabhängige Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm

Leitung: Hermann Häußler, Lonetal-Gästeführer und Archäoparkguide
Termin: Sonntag, 09.09.2018
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Rammingen, Ausflugslokal Lindenau
Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 31.08.2018



©Amrei Groß, Südwestpresse

111-25 *Mit dem Nachtwächter unterwegs (Nachtwächterführung)*

Der Nachtwächter warnte die schlafenden Bürger vor Feuer, Feinden und Dieben und überwachte das Verschließen von Haustüren und Stadttoren. Dabei wurde er von seiner Frau begleitet. Sie suchte aber mehr nach Neuigkeiten, die sie „brühwarm“ weitererzählen konnte. Diese kleinen Anekdoten gibt es bei der Günzburger Nachtwächterführung zu hören.

Leitung: Tourist-Information, Günzburg
Termin: Dienstag, 02.10.2018
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Treffpunkt: 18.00 Uhr Bahnhof Niederstotzingen zur Bildung von Fahrgemeinschaften.
Gebühr: 6,00 € / Person für Führung und Fahrt

Anmeldeschluss: 25.09.2018



©Tourist-Information Günzburg

111-30 *Historische Stadtführung*

Kennen Sie eigentlich die Stadt, in der Sie leben? Wir möchten Ihnen bei einer historischen Stadtführung Interessantes und Wissenswertes über Niederstotzingen erzählen, über die Ortsgründung, die freie Ritterschaft, über alte Gebäude und ihre Bedeutung und vieles mehr. Erleben Sie bei diesem nachmittäglichen Spaziergang einen Streifzug durch die (Menschheits-) Geschichte der Stadt Niederstotzingen und ihrer Menschen. Anschließend findet noch ein gemütliches Beisammensein im Landgasthof Krone statt. Dort besteht auch noch die Gelegenheit zur Beantwortung Ihrer Fragen.

Leitung: Joachim Schwarz
Termin: Samstag, 20.10.2018
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €

Anmeldung erwünscht

111-40 **BERGROMANTIK & WEIHNACHTSZAUBER** *Fahrt nach Bad Hindelang zum Erlebnis-Weihnachtsmarkt mit Besuch der Weihnachtsoper „Stille Nacht“ und dem zauberhaftem Weihnachtsumzug*



Der 17. Erlebnis-Weihnachtsmarkt im schönen Bad Hindelang im Allgäu! Umrahmt von weihnachtlichen Eindrücken und Düften, wie brennendes Holz, Pferdehufe, Tannengrün, Glühwein und leckeren Lebkuchen liegt das kleine Dorf still – in Mitten von purer Bergromantik.

Stille Nacht - die alpenländische Weihnachtsoper
Ein Lied wird 200 Jahre – im Jahr 1818 komponierten Gruber und Mohr das berühmte Lied „Stille Nacht, heilige Nacht!“
Erleben Sie die Entstehungsgeschichte des weltberühmten Liedes.

Zu sehr leiden die verarmten Dorfbewohner und Salzachscher von Oberndorf unter dem bösartigen, machtbesessenen Pfarrer Nüssler und der Hungersnot im Winter. Die Begegnung mit dem Waisenknaben Vitus, dessen Mutter bei der Geburt verstarb und sein Vater in den Fluten der Salzach umkam, schmerzte den jungen Priester Mohr zutiefst. Einzig im Schul- und Musiklehrer Franz Xaver Gruber findet Priester Mohr einen Freund. Gemeinsam versuchen sie dem Waisenknaben Vitus etwas Wärme zu geben und den Bürgern Kraft und Trost zu spenden....



©Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang

15.30 Uhr "Stille Nacht..." – die alpenländische Weihnachtsoper im Kurhaus

Lichterglanz & Weihnachtsmärchen

Erleben Sie im Lichterglanz den Zauber der Märchen- und Sagenwelt im weihnachtlichen Bad Hindelang

Durch das verträumte Weihnachtsdorf ziehen 150 Figuren aus der Märchen- und Sagenwelt.

Lassen Sie sich verzaubern von magischen Momenten und genießen Sie das Erwachen längst vergessener Kindheitserinnerungen.

Ein echtes Erlebnis zum Staunen und Eintauchen in die Märchenwelt.

18.00 Uhr Zauberhafter Weihnachtsumzug, Moderation Brigitte Weber

Termin: Freitag, 07.12.2018
Zeit: 13.30 - ca.19.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.00 / 21.30 Uhr
Ort: Bad Hindelang, Allgäu
Abfahrt: 11.30 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
11.40 Uhr, Niederstotzingen, Linde
11.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
11.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
11.55 Uhr, Stetten, Brauerei

Gebühr: 59,00 €

Anmeldeschluss: 12.09.2018 · In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

207-01 *Psalm-Gospelkonzert mit Tracey Jane Campbell (London)*



©Andreas Doncic

Auch in diesem Jahr gastiert Tracey Jane Campbell während ihrer Deutschland-Tournee in der Katholischen Kirche in Oberstotzingen. Ihre Stimme ist auf unzähligen CD-Aufnahmen und TV-Soundtracks verschiedener Künstlerinnen und Künstler europaweit zu hören. Sie arbeitete schon mit Größen wie Elton John, Michael Bolton, Mariah Carey, Barbara Streisand, Secret Garden und Westlife zusammen.

Psalmen haben Menschen zu allen Zeiten ganz unmittelbar angesprochen und sollen auch uns inspirieren. Nirgends mehr liegen verschiedenste Emotionen wie Trauer, Freude, Hoffnung, Rache und Dank so authentisch beieinander wie in den Psalmen.

Ausdrucksstark und kraftvoll, ansteckend in Lebendigkeit und Begeisterung - den Besucher erwartet ein einmaliges und unvergessliches Konzerterlebnis.

Termin: Freitag, 25.01.2019
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Katholische Kirche St. Martinus, Oberstotzingen
Eintritt: VVK Erwachsene 14,00 € (AK 16,00 €)
Jugendliche 6 - 17 Jahre 6,00 € (AK 8,00 €)
Kinder unter 6 Jahren sind frei

Kartenvorverkauf ab 12.11.2018

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt im Rathaus Niederstotzingen und Schreibwaren Glauning

Niederstotzingen sowie in der Ortsbücherei und der vhs Sontheim. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325/951953 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: Donnerstag, 13.12.2018
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Eintritt: 7,00 €

Kartenvorverkauf ab 13.11.2018

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt im Rathaus Niederstotzingen und Schreibwaren Glauning Niederstotzingen. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325/951953 reserviert werden.

304-00

Fahrt zur Panorama Therme nach Beuren Baden, Dampfbaden, Kneippen und Entspannen

Fahren Sie mit uns nach Beuren zur Panorama Therme und genießen ein paar Stunden Auszeit vom Alltag. Das Baden in wohlrig-warmem Thermal-Mineral-Wasser ist nur eine von vielen Möglichkeiten in der modernen Gesundheitsoase Panorama Therme Beuren. In insgesamt sieben Thermalwasser-Becken können Sie die wohltuende Wirkung des 28 Grad bis 40 Grad warmen Wassers genießen. Ein weiteres Becken bietet Kaltwasser mit 24 Grad. Drei Innen- und vier Außenbecken bieten für jeden Geschmack ein



©Panorama Therme Beuren

passendes Wasserangebot. Die Wassertiefe beträgt in allen Becken 1,35 m. Das Aktivbecken, in dem stündlich eine Wassergymnastik angeboten wird, wird in den Abendstunden in wechselndes Farblight getaucht. Im Wilhelmsbecken befinden sich ringsum Massagedüsen, die in unterschiedlichen Höhen angebracht sind und hierdurch eine Massagemöglichkeit von den Fußsohlen bis zum Scheitel bieten.

Termin: Mittwoch, 14.11.2018
Abfahrt: 14.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
14.10 Uhr, Niederstotzingen, Linde
14.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
14.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
14.25 Uhr, Stetten, Brauerei

Aufenthalt: 4 Std., es besteht die Möglichkeit für 2,5 Std. oder für 4 Std. Stunden das Bad zu nutzen.
Gebühr: 27,00 € Fahrt und 2,5 Std. Bad

Anmeldeschluss: 09.11.2018 · In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

307-30

Whisky-Tasting – Ist Japanischer Whisky der bessere Schotte (Scotch)?

Kursbeschreibung siehe Seite 26.

Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

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 (01.08., 05.09., 07.11., 05.12.2018, 02.01.2019)
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, 29.09.2018, 09.00 - 12.00 Uhr
101-31 Samstag, 27.10.2018, 09.00 - 12.00 Uhr
101-32 Freitag, 16.11.2018, 15.00 - 17.00 Uhr
101-33 Samstag, 15.12.2018, 09.00 - 12.00 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: Mittwoch, 17.10.2018
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis statt.

105-20 *Bei Onlinegeschäften auf der sicheren Seite*

Mal eben schnell das neue Lieblingsteil in den Warenkorb legen, Kontodaten angeben und fertig! Wie schön und schnell das Einkaufen im Internet funktioniert, begeistert viele. Aber wie sicher ist das Bezahlen im Internet eigentlich? Zahle ich am besten per Kreditkarte, per Sparkassenkarte, per Direktüberweisung oder mit einem Bezahlssystem?

Wie sicher sind meine Daten, wenn ich per Kreditkarte im Supermarkt, bei der Tankstelle oder beim Einzelhändler im In- und Ausland bezahle? Bezahle ich dann doch lieber mit Bargeld? Wo und wie beschaffe ich mir Bargeld? Wie sicher ist das? Brauchen wir Bargeld überhaupt noch?

Der Vortragsreferent, Thomas Rohr des Beratungsdienstes Geld und Haushalt der S-Finanzgruppe ist mit diesem Thema in ganz Südwestdeutschland, von Koblenz bis Lörrach und von Saarbrücken bis Ulm unterwegs. Als profunder Kenner der Materie versteht er es, den Zuhörern selbst schwierigste Sachverhalte anschaulich zu erklären.

Dieser Vortrag findet auch am Dienstag, 19.02.2019 als Abendveranstaltung um 19.30 Uhr im Katholischen Gemeindehaus St. Franziskus statt.

Leitung: Thomas Rohr
Termin: Montag, 05.11.2018
Beginn: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis.

105-30 *Bei Onlinegeschäften auf der sicheren Seite*

Kursbeschreibung siehe Seite 10

Leitung: Thomas Rohr
Termin: Dienstag, 19.02.2019
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis.

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.

Der Vortrag findet auch als Nachmittagsveranstaltung am Dienstag, 12.03.2019 um 14.30 Uhr im Katholischen Gemeindehaus St. Franziskus statt.

Leitung: Renate Mettmann, Kreissenioresrat
Termin: Dienstag, 20.11.2018
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis statt.

116-20 *Meine persönlichen Aufzeichnungen*

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Renate Mettmann, Kreissenioresrat
Termin: Dienstag, 12.03.2019
Beginn: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis statt.

304-05 *Wenn die Seele nicht gehört wird – Psychosomatik*

Der stille Wunsch der Seele nach Veränderung.

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden.

„Psycho“ (altgr. Seele) „Soma“ (altgr. Körper).

Psychosomatik bedeutet, seelisches Leid drückt sich im Körper aus.

Auf das Leiden des Körpers wird im Allgemeinen mehr geachtet.

Leidet die Seele, wird sie kaum gehört. Wenn sie keiner wahrnimmt, dann bleibt ihr oft nur die Möglichkeit, sich über den Körper bzw. die Organe, auszudrücken.

Wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Wenn die Seele leidet, dann leidet oft auch der Körper.

Es gibt viele Redensarten, die das Zusammenspiel von Psyche und Körper zum Ausdruck bringen:

- Etwas schlägt uns auf den Magen
- Bei Liebeskummer hat man ein gebrochenes Herz
- Etwas bereitet uns Kopfzerbrechen
- Etwas geht uns an die Nieren

Seelische Krisen und belastende Gefühle können die Abläufe unseres Körpers gehörig durcheinander bringen. An diesem Abend erfahren Sie von Möglichkeiten, dies eher wahrzunehmen und damit die Signale der Seele besser zu verstehen.

Die Referentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und kann aus ihrem Praxisalltag viele Beispiele zum besseren Verständnis der Thematik aufzeigen.

Leitung: Gabriele Kron, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: Freitag, 28.09.2018
Beginn: 19.30 - ca. 21.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

304-10 *Schmerzfrei leben ist möglich - dank der LNB-Schmerztherapie*

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

Leitung: Holger Döhnle, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin: Montag, 15.10.2018
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

304-15 *Vom „Pechvogel“ zum „Phönix aus der Asche“*

- von der Macht der Überzeugungen und der Wirkung von Glaubenssätzen im Alltag

Aus allem, was ein Mensch denkt und erlebt entwickeln sich ganz persönliche Überzeugungen „Glaubenssätze“ über die Welt, wie sie ist, über die Realität. Es entstehen förderliche Glaubenssätze, die wunderbare Fähigkeiten verleihen und uns in bestimmten Lebensbereichen erfolgreich machen, und einschränkende Glaubenssätze mit denen wir uns selbst im Weg stehen können:

Wer von sich glaubt, ein „Pechvogel“ zu sein, wird selten Neues wagen und daher wenige Chancen haben, neue positive Erfahrungen zu machen. Wer glaubt „ich bin kreativ und was ich anfasse gelingt“, wird eben dies immer wieder bestätigt finden. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Wirkung von Glaubenssätzen und wie die bewusste Wahrnehmung und Verwandlung solcher Sätze neue positive Entwicklungen fördern kann und Sie erfolgreich werden lassen.

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, 08.11.2018
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

304-20 *Kränkungen und Konflikte*

Vielen menschlichen Problemen liegt eine Kränkung oder ein Konflikt zugrunde. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. Tiefe Kränkungen können uns aus der Bahn werfen und – wie das Wort schon sagt, krank machen. Wir haben die Wahl, ob wir uns als Opfer der äußeren Umstände sehen oder ob wir beginnen, verantwortungsvoll zu handeln und die Entwertung erst gar nicht zulassen. Ziel dieses Vortrags ist es, die verschiedenen Kränkungen und Konflikte aufzuzeigen und den tieferen Sinn dahinter zu erkennen, so dass persönliches Wachstum entstehen kann. Sie werden einige Beispiele aus der Praxis kennenlernen, da der Dozent Heilpraktiker für Psychotherapie ist.

Leitung: Wolfgang Wächter, Heilpraktiker für Psychotherapie
Termin: Freitag, 16.11.2018
Beginn: 19.30 - ca. 21.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

304-25 *Kopfschmerzen und Migräne*

In Deutschland sind viele Menschen regelmäßig von Kopfschmerzen betroffen, jeder zehnte leidet sogar unter Migräne. Wer sie kennt, weiß um die oft unerträglichen Schmerzen, zum Teil begleitet von Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit. An diesem Abend erfahren Sie zunächst etwas über die möglichen Ursachen und schulmedizinischen Möglichkeiten zur Linderung der Schmerzen. Aber es gibt auch naturheilkundliche Therapien zur Behandlung dieser quälenden Beschwerden. Die Referentin stellt Ihnen verschiedene homöopathische Arzneien zur Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne vor. Anhand von Fällen aus ihrer Praxis erfahren Sie dann, wie es mit klassischer Homöopathie sogar möglich ist, Migräneanfälle dauerhaft zu beseitigen. Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit vielen praktischen Tipps.

Leitung: Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Montag, 19.11.2018
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

304-30 *Bluthochdruck und Herz-/Kreislaufkrankungen*

– Jetzt helfe ich mir selbst!

Wer an einer chronischen Erkrankung leidet, wird in der Regel medizinisch gut versorgt, hört aber: mit diesem Leiden müssen Sie leben lernen! Doch zahlreiche Studien zeigen: durch einfache Veränderungen in Ernährung und Lebensstil lassen sich die koronaren Erkrankungen positiv beeinflussen. Wer eine Einschränkung seiner Lebensqualität auf Lebenszeit nicht so einfach hinnehmen möchte und bereit ist, sich selbst Gutes zu tun und im Alltag Neues auszuprobieren, erhält in diesem Vortrag wesentliche Denkanstöße und Anregungen zu einem neuen Umgang mit der Erkrankung. 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, 15.01.2019
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

400-00 *Vokabeln lernen im Schlaf*

Sie haben eine interessante Fortbildung gewählt: Fremdsprachen lernen und speziell „Vokabeln lernen“. Sie werden überrascht sein, welche einfachen Möglichkeiten es gibt. Ich selbst bin Gedächtnistrainer seit 20 Jahren und kann Ihnen mit einfachen Techniken zeigen, wie Sie in Zukunft leichter Vokabeln lernen können. Sie werden nach kleinen anfänglichen Hürden, die Sie stufenweise leicht bewältigen, überraschend feststellen, dass Ihre Lern- und Merkfähigkeit beachtlich gesteigert werden kann. „Je lockerer und leichter, desto mehr Stoff bzw. Vokabeln sind merkbar“. Sie werden fragen, warum Ihnen diese Lernmethoden dann nicht schon während der Schulzeit beigebracht worden sind, wenn diese so gut sind. Nun die Antwort ist einfach: Damals gab es diese Entdeckungen noch nicht und schon gar nicht in der Perfektion, wie wir sie heute haben.

Leitung: Bernd Haussmann, Business Development Manager
Termin: Mittwoch, 24.10.2018
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 25,00 €

Film- und Diavorträge

110-10 *Filmvorführung Neuseeland – eine Legende erzählt, Teil 1*

Eine alte Legende erzählt, dass das Land aus dem Meer aufstieg, wie ein gigantischer Fisch und es hat gewartet, bis alle anderen Länder erkundet waren, bevor irgend ein Mensch seinen Fuß auf die Insel gesetzt hat – willkommen in dem jüngsten Land der Erde – Neuseeland!

So beginnt der Film von Heidi und Hannes Beylschmidt über ihre Reise durch Neuseeland.

Im ersten Teil erkunden die beiden die Südinsel. Von Christchurch aus beobachten sie Delphine auf der Akaroa-Halbinsel, filmen in Kaikoura Walfluken, bevor diese Kolosse wieder in die Tiefe abtauchen. Der Urwald Neuseelands mutet an wie ein asiatischer Dschungel und im Fjordland wähnt sich der Besucher in Norwegen, nur dass hier Palmen vor graublauen Gletschern stehen. Die Schaffarmen erinnern an Irland. Ein Flug über die Südalpen mit Mount Cook und Mount Tasman lassen die Fotoauslöser heiß laufen.

Die Otago-Halbinsel und Whanganui sind Highlights der unzähligen Traumstrände und bieten neben den Fotomotiven auch hautnahe Begegnungen mit Seelöwen und Pinguinen.

Ein Besuch der größten Albatross-Kolonie auf der Erde steht ebenfalls auf dem Programm, wie die Tasman Bay, Moreaki Boulders und Farewell Spit.

Mit einem Besuch in einer Ökologie in den abgelegenen Marlborough Sounds endet die Rundreise auf der Südinsel.

Die meisten Neuseeländer leben auf der Nordinsel, die Hälfte davon in nur einer Stadt – in Auckland, das den Regierungssitz 1865 an Wellington abtreten musste.

Hier beginnt die Rundreise über die Nordinsel. Auch hier finden sich ebenso schöne Inseln, Buchten und Strände wie an der Westküste, wo der Film „Das Piano“ gedreht wurde. Viele Besucher schauen gerne in den Northlands die Schauplätze an, wo der Film „Herr der Ringe“ aufgenommen wurde.

Dazu Neuseelands dampfende Schlote, die Vulkan- und Geysirlandschaften rund um Roturoa, wo sich die Maori Kultur in vielen Facetten erleben lässt. Ein Segeltörn in der Bay of Plenty, der Waipoua Forest mit den größten noch existierenden Bäumen, ein Wasserfall der außergewöhnlichen Art – die Huka Falls und Cathedral Cove, und, und, und!

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 26.10.2018, Teil 1
Termin: Freitag, 09.11.2018, Teil 2
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28
Gebühr: 4,00 €

110-20 *Filmvorführung Neuseeland – eine Legende erzählt, Teil 2*

Der erste Teil wird am Freitag, 26.10.2018 um 19.30 Uhr in der Schule Niederstotzingen gezeigt. Die Teilnahme an nur einem Abend ist jedoch auch möglich.

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 09.11.2018
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28
Gebühr: 4,00 €

111-50 *Filmvortrag „Am Zwergbach daheim“*

Der Zwergbach entspringt in Staufen, erhält aber schon bald durch die Klingquelle einen großen Zufluss und fließt dann durch das Bachtal nach Haunsheim und Lauingen und erreicht dann nach 23 km Schretzheim. In Staufen selbst ist auch gleich was los: Wir hören Wirtshausgeschichten, besuchen dann den Kunsthandwerkermarkt und sehen, wie es Vögeln an einem 2-Sterne Restaurant schmeckt. Gleich nach Staufen hat der Biber seinen ersten Damm angelegt, aber noch viele solcher Bauwerke sind auf der ganzen Strecke zu sehen. Teilweise sieht man auch die Schäden, die er anrichtete, aber er hat auch einige interessante Biotope geschaffen. Es gibt noch andere neue Bewohner in der Gegend: Die Bienenfresser, exotisch aussehende Vögel, die sich hier seit einigen Jahren wohlfühlen. In Landshausen bestaunen wir den Osterbrunnen und sind dann bald in Bachhagel. Am Kreuzweg steigen wir zur Friedhofskapelle hinauf. Nicht weit weg von hier können wir im Biotop den Eisvogel und den Zilpzalp sehen. Und kurz vor Unterbechingen ist ein weiteres Feuchtgebiet entstanden, dort treffen wir Rostgans und Fischreiher und auch den Biber.

Wunderschön ist das Wiesental zwischen Unterbechingen und Haunsheim. Uferschwalben haben im Steinbruch Kling ihre Bruthöhlen. Dann sind wir schon in Haunsheim und erfahren einiges über das Schloss. Auch schauen wir noch bei der Mosterei beim Zwergbachstüble vorbei. Ein paar Meter weiter sind wir an der evangelischen Dreifaltigkeitskirche mit dem in Deutschland einzigartigen Friedhof. Bevor es weitergeht, besuchen wir noch den Herbstmarkt.

Jetzt geht es Frauenriedhausen zu und treffen dort Sternsinger. Wir sehen die Kirchtürme von Lauingen und das ist auch unser nächster Ziel. Wir erleben den Zwergbach im Winter. Bei den alten Weiden am Zwergbach nach Lauingen singt uns der Zaunkönig ein Lied. Wieder sind wir an einem Biotop angelangt, noch ist das Wasser mit Eis bedeckt, aber wir erleben auch hier Augenblicke im Frühjahr. Nun sind wir in Dillingen angekommen. Vor hier aus ist es dann nicht mehr weit, bis der Zwergbach in Schretzheim von der Egau aufgenommen wird.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 05.10.2018
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28
Gebühr: 4,00 €

110-30 *Rundreise Jordanien*

Grünes Jordantal, einzigartige Wüste und Weltgeschichte im Zeitraffer
Ein Reisebericht von Fritz Merkle über Land und Leute von Jordanien. Jordanien ist vor allem wegen seines Nachbarn Syrien wieder in den Blickpunkt im Nahen Osten geraten. Bei 6 Mio. Einwohnern hat Jordanien ca. 2 Mio. Flüchtlinge aus Syrien in 6 Hauptcamps aufgenommen und der Strom reißt nicht ab. 80% der Flüchtlinge sind Frauen und Kinder.

Für uns als Touristen ist Jordanien aber deshalb so interessant, weil hier Zeugnisse der großen europäischen und vorderasiatischen Kulturen nebeneinander



auf engem Raum zu finden sind. So z. B. in Amman der Omayyaden-Palast und das römische Theater, Wüstenschlösser im Norden von Jordanien, das Tote Meer und die Wüste um Wadi Rum. Unvergleichlich ist aber vor allem Petra, die alte Hauptstadt der Nabatäer, versteckt in der Wüste. Wir haben diese Gegend erkundet und stimmungsvolle Bilder mitgebracht. Dieses Erlebnis sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 23.11.2018
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 90 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28
Gebühr: 4,00 €

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

Warum rechtzeitig anmelden zu Vorträgen und Einzelveranstaltungen?

Es kommen Teilnehmer unangemeldet und der Vortrag ist evtl. schon abgesagt. Das hat zur Folge, dass wir entweder erboste oder enttäuschte Teilnehmer und / oder enttäuschte und verärgerte Referenten haben.

- **Teilnehmer stehen vor geschlossenen Türen, weil der Vortrag aufgrund nicht genügender Teilnehmerzahlen abgesagt wurde. Es waren aber so viele unangemeldete Interessierte, dass der Vortrag hätte stattfinden können.**
- **Der Referent steht im leeren Saal, ohne Teilnehmer. Die Kosten hierfür trägt die vhs.**
- **Ein Vortrag wurde vor dem geplanten Termin abgesagt, anschließend erreichen uns genügend Anmeldungen, um den Vortrag stattfinden zu lassen. Alle Interessierten wieder anzurufen ist zu mühselig und kostenintensiv.**

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „meine Kurse/Notizen“ auf Seite 45. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.

Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Kurse

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: 01.09., 06.10., 03.11., 08.12.2018,
05.01.2019
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-
gebäude, Erdgeschoss, Werkraum
Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 TN erhöht sich die Gebühr auf
45,00 €.

211-01

Fotoseminar - Fotobücher erstellen mit der CeWe-Fotobuch-Software

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

Leitung: Roman Arnold
Termin: Donnerstag, 11.10.2018
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 15,00 €

212-20

Birkenstuhl aus Holz Bastelkurs für Frauen

*Gestalten Sie sich einen
schönen Dekostuhl aus lauter
Birkenstämmen, eine nette und
vielseitige Gestaltungsidee!*

Mit etwas Geschick und Fantasie basteln Sie sich einen schönen, dekorativen und vielseitigen kleinen Stuhl aus Birkenstämmen. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer. Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre.

Materialkosten: circa 10,00 € für Holz, Schrauben, Hartöl.
Die Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten. Wer hat, sollte eine Stichsäge mit langem Sägeblatt, Schleifklotz (Korn 120 – 180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Verpflegung und Getränke.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Mittwoch, 07.11.2018
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28,
Werkraum
Gebühr: 12,00 €



NEU

208-01

Mundharmonika Aufbaukurs

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

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 11.10.2018
Ort: Schule Niederstotzingen
Bergstraße 28, Zimmer 32

Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Gebühr auf 50,00 €.

208-04

Afrikanisches Trommeln mit der Djembe Aufbaukurs

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 24.09.2018, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 18,00 € / Monat

208-05

Cajon-Workshop

Bauen des Instruments 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, 01.12.2018
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere
Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 50,00 € Materialkosten

208-10

Cajon-Kurs – Workshop Spielen des Instruments

Wer schon früher eine Cajon gebaut hat oder eine Cajon besitzt, hat hier die Möglichkeit, die Grundtechniken aufzufrischen und zu verfeinern. Auch für Anfänger geeignet. Für Kinder ab 8 Jahre.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 01.12.2018
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 10,00 € / Person

208-15

Cajon-Kurs – Spielpraxis

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 19.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 14.01.2019, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 12,00 € / Monat / 6 Treffen

208-20

Blockflötenkurs für Wiedereinsteiger (Erwachsene)

Dieser Kurs bietet den TeilnehmerInnen die Mög-
lichkeit, die „alte“ Blockflöte wieder in die Hand
zu nehmen und das bereits vorhandene Wissen
aufzufrischen. Der Schwerpunkt liegt beim ge-
meinsamen 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 16.10.2018
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 36,00 € / 6 Treffen

Fitness - Gesundheit - Entspannung

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

300-20

Deeskalationstraining

Gewalt und Aggression am Arbeitsplatz und zu
Hause. Die Zahl der Übergriffe, aggressives
Verhalten und Gewalt gegenüber unseren Mit-
menschen ist mittlerweile leider Alltag.
In diesem Deeskalationskurs wird den Kursteil-
nehmern kombiniert Handlings (Befreiungs-
techniken), Kommunikationstechniken und
Strategien durch Gruppenarbeiten, Übungen
und Rollenspiel zur Konfliktbewältigung vermit-
telt. Damit schätzen Sie Gefahren für sich
besser ein, um Situationen sicher und selbst-
bewusst bewältigen zu können. Hierbei stehen
stets Deeskalation und Prävention im Vorder-

grund, damit Konfliktsituationen entschärft
werden, bevor sie eskalieren. Sie werden sensi-
bilisiert und auf Wahrnehmungsmerkmale
hingewiesen, denn...

„Ernste Situationen früh zu erkennen sind der
Schlüssel zur Deeskalation.“
Zusätzlich ist durch die gemeinsame Lösungs-
suche im Rollenspiel aus Ihrem Alltag sowie
das Wahrnehmen der Ressourcen im Team oder
Familie ein wichtiges Ziel, welches im besten Fall
in den drei Tagen ebenfalls erreicht werden soll.

Leitung: Ercan Akpolat, Ergotherapeut und
PAIR-Deeskalationstrainer
Beginn: ab 09.10.2018
Zeit: dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 90,00 € / 3 Treffen

Bewegung - Fitness

209-10

Line Dance

NEU

Country- und Western-Stimmung in Niederstotzingen!

Line Dance ist eine
choreografierte
Tanzform, bei der
einzelne Tänzer un-
abhängig von der
Geschlechtszugehör-
igkeit in Reihen und
Linien vor- und ne-
beneinander tanzen.

Volkshochschule
Niederstotzingen



Die Tänze sind passend zur Musik choreogra-
fiert, die meist aus den Kategorien Country und
Pop stammt.

Ab dem 19.09.2018 startet die VHS in Nieder-
stotzingen einen Country Line Dance-Anfänger-
kurs zur Neugründung einer Line Dance-Gruppe,
den VHS Twisters Niederstotzingen.
Philipp Dietz ist Tanzlehrer mit Deutschem Tanz-
sportabzeichen in Bronze und Silber und tanzt
seit 14 Jahren Line Dance. Er hat 500 Line
Dance-Tänze im Programm und mehrere Line
Dance Auszeichnungen.
Wir freuen uns auf viele neue Tänzer, die Spaß
am Tanzen haben.
Bitte Hallenturnschuhe mitbringen.

Leitung: Philipp Dietz, Tanzlehrer
Beginn: ab 26.09.2018
Zeit: mittwochs, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte St. Martinus,
Oberstotzingen
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen

Aqua Fitness

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

Leitung: Beate Merkle,
Speedo Aquatic Fitness Instructor
Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 56,00 € / 8 Treffen (20.09., 27.09., 04.10.,
18.10., 25.10., 15.11., 22.11., 29.11.2018)
anschließlich Hallenbadeintritt

302-10 Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 20.09.2018

302-15 Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 20.09.2018

Bitte beachten Sie auch unsere Klangschalen-Entspannung im Wasser auf Seite 22

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.

Leitung: Michael Volkmuth, Physiotherapeut
Beginn: ab 04.10.2018
Zeit: donnerstags, 10.15 - 11.00 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, Getränk.

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

302-20 am Vormittag

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 12.09.2018
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-25 am Abend

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 13.09.2018
Gebühr: 28,00 € / 8 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,
Niederstotzingen

302-40 Fit for fun I

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 11.09.2018
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45 Fit for fun II

Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 11.09.2018
Gebühr: 35,00 € / 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, stellt eine einzigartige Körpererfahrung und

weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Körperliche und emotionale Blockaden werden gelöst und der Atemfluss vertieft. Faszien sind das, was unser Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Wenn Faszien falsch oder zu viel belasten werden, können sie sich verdrehen oder verkleben.

Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit. Spezielle Übungen lassen die Faszien wieder glatt gleiten. Dazu gehören einerseits Abläufe mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen, die den Körper wieder beweglich machen. Andererseits ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Hauptakteur des Faszientrainings.

Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter die Haut.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin
 Zeit: freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
 Beginn: ab 14.09.2018
 Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle, Niederstotzingen
 Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen

Fit mit Step

Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es los. Mit fetziger Musik werden erst einfache dann komplexere Schrittkombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und bleiben dabei mit unserer Pulsfrequenz in der „Fettverbrennungszone“ und wir steigern somit unsere Ausdauer. Das anschließende Workout baut Muskeln auf und verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Zum Ausklang werden die gestärkten Muskeln dann beim cool-down gedehnt. Mitzubringen: feste Sportschuhe, Getränk, gute Laune und Spaß an der Bewegung.



Leitung: Gerlinde Altmann
 Zeit: montags, 17.30 - 18.30 Uhr
 Beginn: ab 01.10.2018
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
 Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

300-35 Kurs II

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
 Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
 Beginn: ab 01.10.2018
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
 Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

302-50 Capoeira

NEU

Capoeira ist eine brasilianische Kampftanz-Sportart und ist sowohl für jung als auch für alt eine effektive Art Fitness, Balance und Kraft innerhalb kurzer Zeit auszubauen. Capoeira verbindet Musik machen und singen mit Kampfkunst und Tanz und eignet sich hervorragend dazu, die Sinne zu schärfen und die Muskeln zu trainieren. Historisch entstanden ist Capoeira während der Sklaverei in Brasilien. Sie diente unter anderem dazu, den unbewaffneten Widerstand zu trainieren und ist damit Teil des Befreiungskampfes. Im Training wird für das gemeinsame Spiel in der Roda trainiert. In der Roda spielen jeweils zwei Capoeiristas miteinander und greifen dabei auf die trainierten Sequenzen zurück. Dabei werden sie von der Musik und dem Gesang der Roda begleitet und auch beeinflusst. Seit Jahren wird Capoeira u.a. in der Ergotherapie erfolgreich angewendet. Capoeira kann in jedem Alter begonnen werden! Wer sich auf eine Begegnung mit Capoeira einlässt, erlernt nicht nur eine wirkungsvolle Kampfkunst sondern erfährt eine neue Sprache und hat vor allem viel Spaß!

Leitung: Professor Jerry, Rogério Charles de Sousa, Schule Ging Mundo Capoeira, Verein Pardais de Ulm
 Zeit: donnerstags, 17.15 - 18.45 Uhr
 Beginn: ab 04.10.2018
 Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle, Niederstotzingen
 Gebühr: 75,00 € / 9 Treffen

Eine kostenfreie Schnupperstunde wird am Donnerstag, 27.09.2018 von 17.00 - 18.00 Uhr im Mehrzweckraum der Ballsporthalle angeboten; Anmeldung erforderlich.

300-30 Kurs I

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

Entspannung

Einzelveranstaltungen

301-00 *Lachyoga - lach dich frei*

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, verbesserte Immunkräfte und eine höhere Schmerztoleranz sind weitere Vorteile. Die Hauptintension von Lachyoga liegt jedoch darin, freies Lachen wieder mehr in den Alltag zu integrieren und den Körper dahingehend zu konditionieren.

Im Workshop lernen wir unsere eigene Lachbereitschaft kennen und können unser natürliches Lachen ganz neu entdecken. Der Einstieg erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die große Vielfalt an Lachübungen hilft Ihnen, eine eventuell vorhandene Hemmschwelle zu überwinden. Die Kombination der Lachübungen mit Klatsch-, Dehn- und Atemübungen ist ein einfacher Körper-Workout, der dem Gesamtfinden wohl tut. Sie lernen damit eine Methode kennen, wie Sie Ihren Stresslevel auf schnelle Weise im Alltag reduzieren können.

Schenken Sie sich mit dem Workshop eine kleine Auszeit vom Alltag und lassen Sie Vorbehalte einfach zuhause.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, Decke

Getränke sind vorhanden.

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

Termin: Samstag, 26.01.2019

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 20,00 €

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

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 begleiten. 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: montags, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

301-60 *Klangschalen- Meditation I*

Termin: 17.09.2018

301-62 *Klangschalen- Meditation II*

Termin: 01.10.2018

301-64 *Klangschalen- Meditation III*

Termin: 15.10.2018

301-66 *Klangschalen- Meditation IV*

Termin: 12.11.2018

301-68 *Klangschalen- Meditation V*

Termin: 26.11.2018

301-70 *Klangschalen- Meditation VI*

Termin: 10.12.2018

301-72 *Klangschalen- Meditation VII*

Termin: 07.01.2019

Klangschalen-Entspannung **NEU** im Wasser

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

Mitzubringen: Badesachen

Leitung: Heike Mair, Klangmassage-Master
Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Zeit: freitags, 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 10,00 € inkl. Hallenbadeintritt
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 12,00 €.

301-74

Klangschalen-Entspannung im Wasser I

Termin: 21.09.2018

301-76

Klangschalen-Entspannung im Wasser II

Termin: 12.10.2018

301-78

Klangschalen-Entspannung im Wasser III

Termin: 07.12.2018

301-80

Klangschalen-Entspannung im Wasser IV

Termin: 11.01.2019

301-82

Klangschalen-Entspannung im Wasser V

Termin: 08.02.2019

Kurse

301-90

Indian Balance

- den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

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: montags, 18.30 - 19.15 Uhr
Beginn: ab 17.09.2018, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 48,00 € / 6 Treffen

**Bitte beachten Sie auch den Workshop
Lachyoga auf Seite 21**

301-01

Yoga am Vormittag I

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



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

Leitung: Jutta Zimmermann
Zeit: montags, 09.00 - 10.30 Uhr
Beginn: ab 08.10.2018
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 55,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 61,00 €.

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

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

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

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

301-05 **Yoga am Vormittag II**

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 14.09.2018
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 72,00 € / 13 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 79,00 €.

Yoga am Abend

301-15 **Mit Yoga im Fluss sein I**

Yoga ist eine der ältesten Wissenschaften, die unsere Gesundheit ganzheitlich fördert und dabei Körper und Geist in Einklang bringt. Die Muskulatur wird gekräftigt, Gelenke werden beweglicher, der Atem in Verbindung mit den Körperhaltungen (Asanas) koordiniert. Eine präzise Ausrichtung in den Haltungen verfeinert unser Körpergefühl und die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung. Nach und nach werden die Asanas harmonisch zu kleinen „Flows“ (Bewegungsabläufen) verbunden. Eine Tiefenentspannung nach Yoga Nidra rundet die Stunde ab. Das ewige Gedankenkarussell kann zur Ruhe kommen.

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

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 12.09.2018
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

301-25 **Mit Yoga im Fluss sein II**

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 12.09.2018
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

301-35 **Yoga am Abend III**

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 12.09.2018
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 54,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmer erhöht sich die Gebühr auf 61,00 €.

301-42 *Yoga am Abend IV*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 13.09.2018
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 65,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 72,00 €.

301-44 *Yoga am Abend V*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 09.01.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 36,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

301-46 *Yoga am Abend VI*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 10.01.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 38,00 € / 7 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,00 €.

**Bitte beachten Sie auch den Workshop
Lachyoga auf Seite 21**

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 25.09.2018
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 25.09.2018
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 09.10.2018
Zeit: dienstags, 11.00 - 11.45 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 anfragen.

304-35

Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Infoabend

An diesem Abend informiert Sie Lisa Schleifer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen, über die Methode, Erfahrungen, den Hintergrund und Ablauf des Heilfastens nach Hildegard von Bingen. Für Personen, die zum ersten Mal fasten, ist die Teilnahme am Infoabend erforderlich.

Leitung: Lisa Schleifer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen
Termin: Dienstag, 09.10.2018
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Lisa Schleifer, Hohe Straße 7, Niederstotzingen
Gebühr: 5,00 € / 1 Treffen

304-40

Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Fastenwoche

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

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

Leitung: Lisa Schleifer, Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen
Termin: Fr., 19.10., Sa., 20.10., Mo., 22.10., Di., 23.10., Do., 25.10., Fr., 26.10.2018
Zeit: 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: Lisa Schleifer, Hohe Straße 7, Niederstotzingen
Gebühr: 63,00 € / 6 Treffen

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.

Erste-Hilfe-Kurse

Alle Erste-Hilfe-Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz in 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.



© P. Citoler / DRK

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

Inhalte des Kurses:

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

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 15.09.2018
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 12.09.2018

305-20

Erste-Hilfe-Ausbildung Führerscheinkurs

Ausschreibungstext siehe oben.

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 10.11.2018
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 07.11.2018

Essen und Trinken

307-30

Das Whisky-Tasting – Ist Japanischer Whisky der bessere Schotte (Scotch)?

Japanischen Whisky gibt es nunmehr seit rund 95 Jahren und die große Feier in Nippon wird wohl 2023 stattfinden.

Dabei haben die Japaner das Whisky-Handwerk im fernen Schottland erlernen dürfen. Was hat sich also bis heute daraus ergeben? Wir machen eine gemeinsame geschichtliche Reise zu den Quellen des Japanese Whisky mit Tiefgang und Geschmack. Dabei streifen wir eine Vielzahl der Whisky-Destillieren von Nord nach Süd und erarbeiten gemeinsam inhaltlich und geschmacklich das Thema: Sind die Japaner wirklich so perfektionistisch wie immer behauptet wird?

Wir laden Sie ein, einen exklusiven Abend mit viel Wissen, Geschmack und Hintergründen zu erleben über die tief verwurzelte japanische Whisky-Industrie, die in der Zwischenzeit für Furore rund um den Globus sorgt.

Wir gehen durch unterschiedliche Stationen der japanischen Whisky-Geschichte, wichtige Stationen über die letzten 100 Jahre mit dem einzigartigen Können und Perfektion der Menschen Nippons.

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Japanese Whisky Spirituosen à 2 cl
 - Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
 - Stilles Wasser am Tisch
- Slainte!*

Leitung: alleswhisky.de - Martin & Detlef Glock
Termin: Freitag, 12.10.2018
Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 39,00 €

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



Sprachen

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

406-01 Englisch



Wir lernen Englisch in kleinen, überschaubaren Schritten. Mit lustigen oder spannenden Kurzgeschichten wird der Wortschatz erweitert und in leichter Konversation geübt. Lernniveau A1/A2. Wir haben gerade mit Kursbuch Compass A2 begonnen, wiederholen jedoch auch A1 Material, so dass jeder mitmachen kann. Englisch macht Spaß!

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 19.09.2018
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/B1. Wiedereinsteiger sind in unserer freundlichen Gruppe immer willkommen!

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 19.09.2018
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 17.09.2018
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

Der Englisch- und Italienisch-Kurs mit Sara Margani pausiert im Herbst und geht voraussichtlich ab Januar 2019 weiter.

422-01 Spanisch



Somos un grupo pequeño que aprendemos la tercera lengua más hablada del mundo, el español, porque tenemos interés de visitar países y lugares donde se habla y practicarlo, y así poder entendernos mejor con la gente de esas regiones, conociendo su cultura y sus tradiciones y también disfrutar del calor y de su buena comida. Te esperamos. Bienvenido!

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 04.10.2018
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
Lehrbuch: Perspectivas Ya 2
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

422-02 Spanisch Intensivkurs

Minigruppe Spanisch Intensivkurs für Anfänger ohne oder mit geringen Sprachkenntnissen – Niveau A1.1 (15 DStD.)

Möchten Sie in kurzer Zeit Spanisch lernen? Mit Motivation, Regelmäßigkeit, Üben und natürlich Spaß kann man dieses Ziel erreichen! Auf abwechslungsreiche Art und Weise begleite ich Sie gerne dabei. Lernziele: Grundlagen der spanischen Sprache, durch kleine Smalltalks werden wir uns vorstellen, uns über unsere Pläne, Urlaub, Wetter und Freizeit unterhalten, etwas begründen, shoppen und eine Stadt/ein Land beschreiben.

Mit diesem einwöchigen Intensivkurs erreichen Sie mindestens so viel wie in einem Semesterkurs.

Materialkosten für Kopien in Höhe von 4,00 € pro Teilnehmer sind direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

Lehrbuch: wird vom Kursleiter gestellt, ca. 27,00 €
Leitung: Joel Calderón Mendoza
Termine: Di. und Do., 17.07., 19.07., 24.07., 26.07., 31.07.2018
Zeit: 16.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Zimmer 32
Gebühr: 155,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 165,00 €.

424-10

Türkisch für Grundschul Kinder



@Isakarokus

für türkischsprechende Grundschul Kinder der Klassen 2 bis 4

„Du kannst Türkisch schon recht gut sprechen und möchtest auch noch lernen, wie man es schreibt und liest? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Du lernst Spiele und Lieder und hörst Geschichten.“

Leitung: Mercan Bozer
Zeit: freitags, 16.00 - 17.45 Uhr, dazwischen 15 min. Pause
Beginn: ab 21.09.2018
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €.

424-20

Türkisch für Anfänger (Erwachsene)

Türkisch ist die meistgesprochene Fremdsprache in Deutschland. Mit diesem Sprachkurs wollen wir Ihnen helfen, sich in privaten sowie in beruflichen Situationen zu Recht zu finden und die Fremdsprache systematisch zu erlernen.

Bitte mitbringen: Türkisches Wörterbuch

Leitung: Mercan Bozer
Zeit: freitags, 18.00 - 19.45 Uhr, dazwischen 15 min. Pause
Beginn: ab 21.09.2018
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag „Vokabeln lernen im Schlaf“ auf Seite 14.

Computer

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller

Termin: Freitag, 14.12.2018

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum

Gebühr: 43,00 €, in der Gebühr sind die Kosten für das Skript in Höhe von 10,00 € bereits enthalten

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 48,00 €.

504-10 Bewerbertraining

Zielgruppe:

Personen in Bewerbungssituationen

Kursinhalte:

- Bewerbungsstrategie
- Bewerbungsschreiben evtl. Deckblatt
- Lebenslauf
- Zeugnissprache
- Internet- und Onlinebewerbung
- Bewerbungsgespräch
- Durchsicht und Überarbeitung der eigenen Bewerbungsunterlagen

Mitzubringen: eigene Bewerbungsunterlagen bzw. Bewerbungsmappe in analoger Form (ausgedruckt)

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller

Termin: Dienstag, 30.10.2018

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum

Gebühr: 35,00 €, in der Gebühr sind die Kosten für das Skript in Höhe von 10,00 € bereits enthalten

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

504-20 Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Gestaltung nach DIN 5008

Kursinhalte:

Der erste Eindruck ist der wichtigste, da er uns am längsten in Erinnerung bleibt. Das gilt ganz besonders für Schriftstücke und Briefe. Was sollte man dabei beachten?

Was sind die neuesten Normen? Antwort auf diese Fragen möchte ich Ihnen im Kurs vermitteln.

Sie lernen in dem Kurs:

- **Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008**
- Kopf- und Fußzeile
- Logo
- Absenderangaben
- Anschriftfeld
- Informationsblock
- Seitennummerierung
- Unterschriftsblock
- Anlagen- und Verteilvermerke
- **Serienbriefe erstellen**

Arbeit - Beruf

Die Kontaktstelle Frau und Beruf im Landkreis Heidenheim bietet nachfolgende 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. 07321/321-2558 oder frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de erhalten Sie weitere Auskünfte und können sich anmelden. Anmeldungen nimmt aber auch das Rathaus Niederstotzingen, Bürgeramt unter 07325/102-30 und -31 entgegen.

Die Kontaktstelle Frau und Beruf wird sowohl vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und dem Landratsamt Heidenheim finanziert.

504-30 Workshop: die schriftliche Bewerbung

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 dieser Veranstaltung bekommen die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, diese Fragen abzuklären und mit Frau Rosenkranz/Frau Walter eine Bewerbung zu erarbeiten. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, seine eigene Bewerbung prüfen zu lassen.

Leitung: Annette Rosenkranz, Susanne Walter

Termin: Mittwoch, 19.09.2018

Zeit: 08.30 - 11.30 Uhr

Ort: Landratsamt Heidenheim, Felsenstraße 36, Haus A, Raum A142

Gebühr: kostenfrei

504-40

Herausforderungen der unternehmerischen Praxis

Eine Existenzgründung ist über viele Wege möglich, egal ob mit der eigenen Idee oder durch die Übernahme eines bestehenden Unternehmens.

Mit unterschiedlichen Gründungsgeschichten und -ideen möchten wir Ihnen Mut für die eigene selbständige Tätigkeit, egal ob als Neben-erwerb, als Kleingewerbe oder im Vollerwerb, machen.

Die Veranstaltung beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück und richtet sich an alle Frauen, die an einem praxisnahen Austausch mit Tipps rund um die Selbstständigkeit interessiert sind. Jung- und Alt-Unternehmerinnen erzählen über ihren Start in die Selbständigkeit, die Freude und die täglichen Herausforderungen.

Drei Frauen mit ihren spannenden Ideen und ihrem Mut stellen sich und ihre Firma vor und beantworten dabei Ihre Fragen.

Fachliche Ergänzung gibt Ihnen dabei Frau Elke App von der IHK Ostwürttemberg.

Leitung: Kontaktstelle Frau und Beruf

Termin: Freitag, 12.10.2018

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Ev. Jugendwerk, Haus der evangelischen Kirche, Bahnhofstraße 33, 89518 Heidenheim

Gebühr: 10,00 €

Anmeldeschluss: 05.10.2018

504-50

Workshop: Das Finanzamt vergisst Sie nicht!

Unter diesem provozierenden Titel steht ein zweiter Workshop für Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen der Kontaktstelle Frau und Beruf Heidenheim. Inhaltlich wird das Ziel verfolgt, die Teilnehmenden über ihr Vorgehen gegenüber Finanzamt aufzuklären.

Fragen wie: Die Spezifika der Unternehmensformen, der Unterschied zwischen einem Kleinunternehmen und einem „Voll-Unternehmen“, einem ruhenden Gewerbe etc. sollen ebenso geklärt werden, wie die Formalien einer Anmeldung.

Die Fachfrau für Existenzgründungsberatungen des Heidenheimer Finanzamtes, Frau Kaltner-Jaworek, nimmt sich diesen Vormittag Zeit, sowohl einen Abriss über das Anmeldeverfahren zu geben, als auch individuelle Fragen zu beantworten.

Leitung: Kontaktstelle Frau und Beruf, Landratsamt Heidenheim

Termin: Freitag, 19.10.2018

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Landratsamt Heidenheim, Felsenstraße 36, Haus A, Raum A142

Gebühr: 10,00 €

504-60

Workshop: Neue Schritte wagen

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.

In dem Workshop geht um Inhalte wie

- Lernen
- Angst vor Fehlern
- Ausdauer
- Ziele formulieren und anstreben

Leitung: Angela Maunz, Frauencoach

Termin: Dienstag, 13.11.2018

Zeit: 08.30 - 12.30 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei

Beratungstage in Niederstotzingen

Die Kontaktstelle Frau und Beruf im Landkreis Heidenheim bietet kostenfreie Beratungstage im Rathaus in Niederstotzingen an.

Diese finden am jeweils dritten Mittwoch im Monat im Rathaus in Niederstotzingen statt. Eine vorherige Anmeldung telefonisch oder per Mail ist erforderlich.

Die Kontaktdaten sind: 07321 321 2558 oder frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de, weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.frau-beruf.info.

Junge vhs

Unter der Rubrik "Junge vhs" werden kostenfreie Kurse für Grundschüler angeboten, die vom Landkreis Heidenheim gefördert werden. Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Kreis Heidenheim.



201-60 *Märchenwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren*

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

Leitung: Heide Hartner
Termin: Mittwoch, 31.10.2018
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 24.10.2018

201-65 *Märchenwerkstatt*

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Heide Hartner
Termin: Freitag, 08.03.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 01.03.2019

206-10 *Töpferwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren*

In diesem Jahr töpft Ihr Euren Christbaumschmuck und die Geschenke selbst. Und das macht richtig Spaß! Beim 2. Termin glasiert Ihr Eure Keramiken. Den Abholtermin, rechtzeitig zur Adventszeit, besprechen wir dann gemeinsam im Kurs.

Mitzubringen: Malhemd / altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, unempfindliche Kleidung.

Die Materialkosten von ca. 10,00 € / kg Ton incl. Glasur und 2 Brände sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 06.11. und 20.11.2018
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 31.10.2018

206-15 *Töpferwerkstatt Advent & Weihnachten für Kinder ab 6 Jahren*

Sterne, Tannenbäume, Engel, Kerzenlicht! Was gehört für Euch zur Weihnachtszeit? Welches Geschenk findet Ihr besonders schön? Sucht aus und töpft gleich los! Beim 2. Termin bekommen Eure Töpferteile dann ihre Farben, wir bauen sie zusammen, Ihr könnt sie dann sofort mit nach Hause nehmen und die Geschenke bis Weihnachten gut verstecken.

Mitzubringen: Malhemd / altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, unempfindliche Kleidung

Die Materialkosten von ca. 5,00 - 10,00 € incl. Brand sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 13.11. und 27.11.2018
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 06.11.2018

206-20 *Töpfern – Filzen – Flechten – Kinder- werkstatt für Kinder ab 7 Jahren*

Dieses Jahr gibt es etwas Neues für Euch. Ihr dürft alle 3 alten Handwerkskünste in einem Kurs ausprobieren! Zunächst töpft, modelliert und filzt Ihr die einzelnen Schmuckstücke. Beim 2. Termin am Samstag flechtet Ihr und arbeitet Eure bunten Ton- und Filzteile darin ein. Ob Körbchen, Gartenfackeln oder ein anderes Geflecht, für jeden von Euch ist etwas cooles dabei.

Mitzubringen: Malhemd / altes T-Shirt, Getränk, Mittagssnack für samstags, unempfindliche Kleidung.

Die Materialkosten von ca. 7,00 - 15,00 € incl. 1 Brand, abhängig von Materialverbrauch und Flechtmodell, sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 19.03.2019, 16.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 30.03.2019, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 12.03.2019

206-25

Bastle Dir einen schönen Osterhasen aus Ytong für Kinder ab 8 Jahren



Unter Verwendung von Porenbeton bastelst Du einen schönen, einzigartigen, weißen Osterhasen. Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Porenbeton zu arbeiten. Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 80 - 180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Schürze oder alte Kleider, Vesper und Getränke mitbringen. Materialkosten ca. 5,00 bis 10,00 € für Ytong-Stein, Farbe, Kleinteile werden vor Kursbeginn abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Samstag, 06.04.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 29.03.2019

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

Anmeldeschluss: 30.04.2019

212-10

Bastle Dir ein schönes Tier aus Holz mit Material aus der Natur für Kinder ab 8 Jahren

Unter Verwendung von Naturmaterial bastelst du Dir ein oder mehrere Tiere. Mitzubringen ist 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, einen Baumwollappen, Verpflegung und Getränke mitbringen. Materialkosten: circa 5,00 - 10,00 € für Holz, Farbe, Kleinteile werden vor Kursbeginn mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Samstag, 20.10.2018
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 12.10.2018

206-30

Adventsbasteleien für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln kleine Überraschungen zum Advent. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Mitzubringen: Schere, Gartenschere.

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 21.11.2018
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 14.11.2018

300-10

Seifensieden für Kinder ab 8 Jahren

Entdecke die wunderbare Welt der handgesiedeten Naturseifen und fertige ein liebevoll hergestelltes Weihnachtsgeschenk. Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Aus Pflanzenölen, ätherischen Ölen, Kräutern und Natronlauge sieden wir individuelle Seifen, die hautfreundlich, ohne Konservierungsstoffe und Mikroplastik sowie verpackungsfrei sind. Verwendet werden nur natürliche Zutaten in Lebensmittelqualität. Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird. Mitzubringen: Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Silikonformen, Dosen oder Tetrapaks für die fertige Seife. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Inés Hermann
Termin: Freitag, 09.11.2018
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 31.10.2018

206-35

Basteln zum Muttertag für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln kleine Geschenke zum Muttertag. Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: Schere, Gartenschere. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 08.05.2019
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum

300-25**Individuelle Handyhülle
filzen
für Kinder ab 8 Jahren**

Beim Filzen entstehen fantasievolle Handyhüllen aus farbiger Wolle. Diese schützen das Handy nicht nur und liegen gut in der Hand, sondern sie sehen auch toll aus. Bitte das Handy mitbringen, damit dieses dann eine passgenaue Hülle bekommt! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: eigenes Handy, zwei alte Handtücher und Kleidung, die nicht sauber bleiben muss.

Die Materialkosten von ca. 4,00 € sind direkt mit der Dozentin abzurechnen

Leitung: Inés Hermann

Termin: Freitag, 16.11.2018

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

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

Anmeldeschluss: 09.11.2018

301-10**Chill out –
Entspannungstraining-
Schnupperkurs
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. Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall in der Schule, zu Schlafstörungen oder zu Ängsten. Doch auch körperliche Probleme wie Kopf- oder Bauchschmerzen können aufgrund von Dauerstress auftreten. Stress kann nicht ganz vermieden werden, doch es gibt Möglichkeiten, Methoden kennen zu lernen, mit denen sich entspannt, gelassen und voll Energie der Alltag bewältigen lässt. Entspannungsmodule, die im Entspannungstraining enthalten sein können: Autogenes Training, Klangschalen, Progressive Muskelentspannung, Massage, Yoga, Indian Balance, EDU Dance, Phantasieren, Mandala, Farben und Düfte.

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

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termin: montags, 17.09., 01.10., 15.10.2018

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen,
Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €

Anmeldeschluss: 10.09.2018

301-20**Chill out –
Entspannungstraining-
Aufbaukurs**

Kursbeschreibung siehe oben.

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termin: montags, 12.11., 26.11., 10.12.2018

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen,
Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.2018

Für ALLE Kochkurse gilt:

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

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

307-10**„Kinder-Koch-Alphabet“
– Vater-Kind-Kochkurs
von Apfel bis Zucchini
1. Teil von A - E
für Kinder ab 6 Jahren**

Es gibt für die Teilnehmer die Möglichkeit, sich für alle Teile anzumelden (4 Samstag-vormittage) – es ist auch möglich, sich nur für einen oder zwei Teile anzumelden...

Miteinander zu kochen und das gemeinsam zubereitete Essen zusammen zu verschmausen ist ein wunderbares Erlebnis für Kinder und die ganze Familie. Was macht Kindern Lust auf kochen, ohne sie mit unnötigem Schnickschnack zu überfordern? Wichtig ist, dass Kinder gemeinsam mit ihren Vätern das Küchen-Einmaleins grundlegend kennenlernen. Abwechslungsreiche und doch einfache Rezepte kennenzulernen – und später sehr leicht zu Hause nachkochen, dies soll das Ziel sein.

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 15.09.2018

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 07.09.2018

307-15 „Kinder-Koch-Alphabet“ – Vater-Kind-Kochkurs von Apfel bis Zucchini 2. Teil von F - K für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 22.09.2018
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 14.09.2018

307-20 „Kinder-Koch-Alphabet“ – Vater-Kind-Kochkurs von Apfel bis Zucchini 3. Teil von L - P für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 13.10.2018
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 05.10.2018

307-25 „Kinder-Koch-Alphabet“ – Vater-Kind-Kochkurs von Apfel bis Zucchini 4. Teil von R - Z für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 27.10.2018
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 19.10.2018

307-40 Zum Martini-Tag: Leckeres aus der Küche – Kochkurs für ein Kind mit Elternteil für Kinder ab 6 Jahren

Über den Heiligen Martin, dessen Tag am 11.11.

jedes Jahr gefeiert wird, gibt es eine schöne Le-
gende.

Es gibt auch leckere Grüße aus der Küche zu
diesem Tag. Wir werden St.-Martin-Schnitten,
St.-Martin-Sterne, Martinsküchlein, ... gemein-
sam herstellen und danach verkosten.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 10.11.2018
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 02.11.2018

Kurse für Kinder

Gestalten - Musik

208-05 Cajon-Workshop

Bauen des Instruments 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 Anwei-
sung zusammengebaut. Am Nachmittag werden
dann die ersten Schlag- und Spielversuche un-
ternommen.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 01.12.2018
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere
Familienmitglied zahlt nur 10,00 €,
zzgl. 50,00 € Materialkosten

208-10 Cajon-Kurs – Workshop

Wer schon früher eine Cajon gebaut hat oder
eine Cajon besitzt, hat hier die Möglichkeit, die
Grundtechniken aufzufrischen und zu verfei-
nern. Auch für Anfänger geeignet. Für Kinder ab
8 Jahre.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 01.12.2018
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 10,00 € / Person

208-15

Cajon-Kurs – Spielpraxis

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Zeit: montags, 19.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 14.01.2019, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 12,00 € / 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 Ge-
bühr auf 40,00 €.

208-80

Der kleine Musikus I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 18.09.2018

208-81

Der kleine Musikus II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 18.09.2018

Bewegung – Entspannung

300-01

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Kurs I

Schwimmen zu können ist eine Überlebenschance!

In diesen Kursen können Kids das Schwimmen
erlernen. Bei Erreichen des „Seepferdchens“ fallen
noch Gebühren von 5,00 € für Ausweis und Abzei-
chen an. Bitte keine Kinder unter 5 Jahren anmelden.

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin
Peter Seidenspinner, Schwimmtrainer
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 17.09.2018
Ort: Pistoriussschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
inklusive Hallenbadeintritt

300-02

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Kurs II

Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 17.09.2018

300-05

Turnen macht Spaß! für Kinder mit ihren Eltern



In dieser Eltern- (Großeltern-) und
Kindgruppe wird spielerisch an die ersten Turn-
elemente 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: Beate Niedrist-Wernitz
Zeit: montags, 15.15 - 16.00 Uhr
Termin: ab 17.09.2018
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 Entspannungsge-
schichten dürfen ebensowenig fehlen.

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 17.09.2018
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

302-55**Capoeira**
*für Kinder von 4 - 12 Jahren***NEU**

Der brasilianische Kampfsport, auch Kampftanz genannt, besteht aus kämpferischen, tänzerischen und akrobatischen Elementen. Das Training ist gegliedert in Basistechnik, Anwendung in der „Roda“ (Kampf im Kreis), tänzerisches Training und Musiktraining.

Die Kinder werden hierbei spielerisch an den Sport herangeführt. Sie lernen Koordination, Flexibilität und ihren Körper zu beherrschen. Durch das Training bauen die Kinder eine ganzheitliche Muskelstruktur auf, welche späteren Haltungsstörungen vorbeugt.

Mit viel Spaß lernen sie ein gutes Sozialverhalten und Selbstbewusstsein. Ein „Miteinander“ und Respekt vor anderen ist grundlegend für diesen Sport. Auch der musikalische Aspekt kommt bei der Capoeira nicht zu kurz. Es werden verschiedene Instrumente und Lieder auf Portugiesisch gelehrt, welche schon früh zur künstlerischen, musikalischen Entwicklung beitragen.

Leitung: Professor Jerry, Rogério Charles de Sousa, Schule Ging Mundo Capoeira, Verein Pardais de Ulm

Zeit: donnerstags, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: ab 04.10.2018

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle Niederstotzingen

Gebühr: 72,00 € / 9 Treffen

Eine kostenfreie Schnupperstunde wird am Donnerstag, 27.09.2018 von 17.00 - 18.00 Uhr im Mehrzweckraum der Ballsporthalle angeboten; Anmeldung erforderlich.

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 17

212-20**Birkenstuhl aus Holz**
Bastelkurs für Frauen

Gestalte dir einen schönen Dekostuhl aus lauter Birkenstämmen, eine nette und vielseitige Gestaltungsidee.



Mit etwas Geschick und Fantasie bastelst du dir einen schönen, dekorativen und vielseitigen kleinen Stuhl aus Birkenstämmen. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer. Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre.

Materialkosten: circa 10,00 € für Holz, Schrauben, Hartöl. Die Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten. Wer hat, sollte eine Stichsäge mit langem Sägeblatt, Schleifklotz (Korn 120 - 180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Verpflegung und Getränke.

Leitung: Harald Trinkle

Termin: Mittwoch, 07.11.2018

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 12,00 €

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

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz

Termin: Samstag, 15.09.2018

Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr

Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7

Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 12.09.2018



© P. Citoler / DRK

Pizzeria Italia

Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen

Telefon: 0 73 25 / 63 10



Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

305-20

Erste-Hilfe-Ausbildung Führerscheinkurs

Ausschreibungstext siehe Seite 35.

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 10.11.2018
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen,
Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 07.11.2018

- Absenderangaben
- Anschriftfeld
- Informationsblock
- Seitennummerierung
- Unterschriftsblock
- Anlagen- und Verteilvermerke
- **Serienbriefe erstellen**

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Freitag, 14.12.2018
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 43,00 €, in der Gebühr sind die Kosten für das Skript in Höhe von 10,00 € bereits enthalten

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 48,00 €.

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

504-10

Bewerbertraining

Zielgruppe:

Personen in Bewerbungssituationen

Kursinhalte:

- Bewerbungsstrategie
- Bewerbungsschreiben evtl. Deckblatt
- Lebenslauf
- Zeugnissprache
- Internet- und Onlinebewerbung
- Bewerbungsgespräch
- Durchsicht und Überarbeitung der eigenen Bewerbungsunterlagen

Mitzubringen: eigene Bewerbungsunterlagen bzw. Bewerbungsmappe in analoger Form (ausgedruckt)

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Dienstag, 30.10.2018
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 35,00 €, in der Gebühr sind die Kosten für das Skript in Höhe von 10,00 € bereits enthalten

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

504-20

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Gestaltung nach DIN 5008

Der erste Eindruck ist der wichtigste, da er uns am längsten in Erinnerung bleibt. Das gilt ganz besonders für Schriftstücke und Briefe. Was sollte man dabei beachten?

Was sind die neuesten Normen? Antwort auf diese Fragen möchte ich Ihnen im Kurs vermitteln.

Sie lernen in dem Kurs:

- **Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008**
- Kopf- und Fußzeile
- Logo



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

Sontheimer Forum

22.11.2018 Beginn: 19:00 Uhr

Gemeindehalle Sontheim an der Brenz



Fachvortrag:
**„Sprechen auf Knopfdruck und nach
Stundenplan- Sprachförderung im
Rückwärtsgang?“**



Frau Prof. Dr.
Renate Zimmer

Direktorin des Nieder-
sächsischen Instituts für
frühkindliche Bildung und
Entwicklung (nifbe)

Mit anschließender **Podiumsdiskussion**

Teilnehmer: · Ilse Petilliot-Becker (Kultusministerium)
· Andreas Stoch (SPD Fraktionsvorsitzender)
· Georg Hohl (Gschf. evang. Landesverband)
· Hans-Jörg Ludwig (Caritas Ulm)

Eintritt: 7,- € / 4,- € ermäßigt

Gemeinsam organisiert von



Reisen mit der vhs – Ein besonders intensives Bildungserlebnis

Studienreisen sind immer Bildungsveranstaltungen, die das bereiste Land in allen seinen Facetten und mit besonders hohen inhaltlichen Ansprüchen näherbringen.

Unsere Reisen werden nicht von „Fremdenführern“ geleitet, die vom Veranstalter oder dem lokalen Tourismusbüro ausgewählt sind und auf deren Qualität wir keinerlei Einfluss haben.

Die vhs Aalen geht bei Ihren Reiseangeboten einen ganz eigenen Weg:

Mit der Marke „vhs-Bildungsreisen“ bieten wir kein Produkt von der Stange an. Die Reisen werden von uns jeweils einmalig geplant und sind in dieser Form, dieser inhaltlichen Dichte und individuellen Ausführung kaum irgendwo auf dem Markt der kommerziellen Veranstalter erhältlich.

Besonderen Wert legen wir dabei auf handverlesene, wissenschaftlich ausgebildete und pädagogisch kompetente Reiseleiter mit großer Praxiserfahrung, engem persönlichen Bezug zum Zielland und Kenntnissen der Landessprache.

Diese Reiseleiter werden direkt von uns ausgewählt. Eine Besonderheit unserer Studienreisen ist nämlich die intensive Betreuung: Von Deutschland aus reisen Fachexperten und Länder-Spezialisten mit. Örtliche Reiseleiter agieren darüber hinaus als Vermittler zu ihrem Land und die vhs sorgt außerdem für die organisatorische Begleitung.

Reiseangebote 2019



Heilige Stätten Nordindiens

Dr. Jürgen Wasella

Donnerstag, 27.12.18 bis Montag, 14.01.19

Preis p. P. im DZ: 3.335,00 €

Die umfassende Toskana-Reise - Höhepunkte der Kunst und Kultur (mit einem Abstecher nach Urbino)

Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt

Sonntag, 24.03.19 bis Donnerstag, 04.04.19

Preis p. P. im DZ: 3.111,00 €

Jugendstil, Bauhaus und ein bisschen Goethe: Exkursion nach Weimar und Dessau

Barbara Honecker

Dienstag, 09.04.19 bis Freitag, 12.04.19

Preis p. P. im DZ: 745,00 €

Griechenland - Peloponnes

Dr. phil. Elisabeth Völling

Freitag, 07.06.19 bis Freitag, 21.06.19

Preis p. P. im DZ: 3.492,00 €





Der Jakobsweg in Spanien - Vom Baskenland über Navarra, Rioja und Kastilien nach Galizien

Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Samstag, 24.08.19 bis Freitag, 06.09.19
Preis p. P. im DZ: 3.117,00 €

Jordanien – Kulturgeschichte im Haschemitischen Königreich

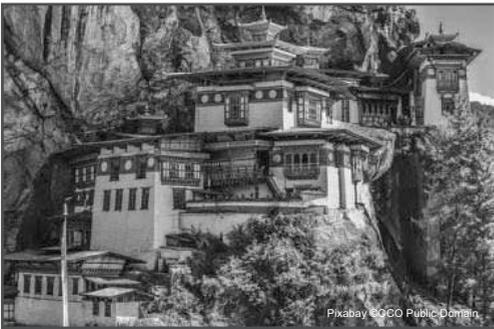
Dr. Jürgen Wasella
Samstag, 28.12.19 bis Montag, 06.01.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.



Museen der Welt: Rom

Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Montag, 28.09.20 bis Sonntag, 04.10.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

Reiseangebote 2020



Sikkim, Bhutan & Nepal

Dr. Jürgen Wasella
Samstag, 04.04.20 bis Samstag, 18.04.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

Museen der Welt: Budapest

Barbara Honecker
Montag, 22.06.20 bis Freitag, 26.06.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.



Nizza: Klassische Moderne in Nizza und an der Côte d'Azur

Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Dienstag, 12.05.20 bis Sonntag, 17.05.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-bildungsreisen.de

Ihr Ansprechpartner:

Dr. Jürgen Wasella

Tel.: +49 (0)7361 9583-12

bildungsreisen@vhs-aalen.de

Das aktuelle Programmheft der Bildungsreisen finden Sie zum Download unter <http://vhs-bildungsreisen.de/downloads/>

Die nächste Ausgabe der gedruckten **Broschüre der vhs-Bildungsreisen** erscheint im **April 2019**.

Angebote der Volkshochschule Giengen im Semester 02/2018:

Tagesfahrten

103-001

Biberach - ehemalige Reichsstadt mit eindrucksvollem Stadtkern

Besuch der Stadtmuseums und Kaffeepause im Jordanbad

Guido Kilian

Samstag, 20.10.2018,

Anmeldeschluss: 12.10.2018

103-002

Florenz und seine Maler: Von Giotto bis Leonardo da Vinci

Alte Pinakothek München

und Besuch der Altstadt von Dachau

Guido Kilian

Samstag, 10.11.2018,

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Anmeldeschluss: 02.11.2018

103-003

”Münchner Transeamus” - Adventskonzert und Weihnachtsmarkt

Guido Kilian

Sonntag, 16.12.2018,

Anmeldeschluss: 07.12.2018

103-004

”Schwäbisches Krippenparadies”

Besuch von Haus- und Kirchenkrippen im Raum Günzburg-Krumbach

Guido Kilian

Samstag, 05.01.2019,

Anmeldeschluss: 21.12.2018

103-005

Mykene ”Die sagenhafte Welt des Agamemnon”

Sonderausstellung im Badischen Landesmuseum Karlsruhe und

Besuch der Basilika von Tiefenbronn Guido Kilian

Samstag, 09.02.2019,

Anmeldeschluss: 01.02.2019

Information und Anmeldung

Volkshochschule Giengen

Spitalstraße 5

89537 Giengen

Tel. 07322/7758

Fax. 07322/919043

Email: vhs@giengen.de

Internet: www.vhs-giengen.de

Angebot der Volkshochschule Nattheim im Semester 02/2018:

218-1001

Musiktheater "My Fair Lady" Theater Ulm

Begleitung: Sylvia Haas

Theater Ulm (Großes Haus)

Samstag, 10. November um 19.00 Uhr

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

Kategorie A: 66,00 €; Kategorie B: 60,00 €; Kategorie C: 57,00 €

Abfahrt: 17.30 Uhr Nattheim Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in Giengen möglich)

Heimkehr ca. 22.00 Uhr

Max. 35 TN - Anmeldeschluss: 27. August

218-0002

Pfefferle und sein Ernst mit der Aufführung "Auf am Sündabänkle"

Samstag, 17. November 2018 um 19.00 Uhr in der Gemeindehalle Nattheim

Vorverkauf: 12,00 € / Abendkasse: 14,00 €

Die Karten sind bei der VHS Nattheim, im Bürgeramt der Gemeinde Nattheim sowie online über www.vhs-nattheim.de erhältlich.

218-1005

IRLAND - Die am schnellsten wachsende Whiskey-Nation!

Martin Glock, alleswhisky.de

Zimmer 223 (Altbau), OG Wiesbühlchule

Freitag, 23. November von 19.00 - 23.00 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Die VHS Nattheim und alleswhisky.de präsentieren dieses Tasting · Anmeldeschluss: 05. November

218-1003

Stuttgart - Fernsehturm und Weihnachtsmarkt

Begleitperson: Sylvia Haas

Montag, 03. Dezember

Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt und Führung Fernsehturm): 42,00 €

Abfahrt: 14.00 Uhr Nattheim Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in Heidenheim und Giengen möglich)

Heimkehr ca. 23.00 Uhr · Max. 35 TN - Anmeldeschluss: 25. Oktober

218-0004

Der Schauspieler Walter Sittler liest Dieter Hildebrandt "ICH BIN IMMER NOCH DA!"

Sonntag, 27. Januar 2019 um 18.00 Uhr in der Gemeindehalle Nattheim

Diese Lesung findet in Kooperation mit dem Aktion „Freunde schaffen Freude e.V.“ und der VHS Nattheim statt.

Eintritt: 25,00 € - freie Platzwahl

Karten sind erhältlich:

- "Freunde", Tel: 07327 9222111, info@fsf-ev.de

- VHS Nattheim, Tel: 07321 979426, vhs@nattheim.de

- Bürgeramt der Gemeinde Nattheim, Tel: 07321 97840

- online unter www.vhs-nattheim.de

VHS Nattheim

Schulstraße 18 · 89564 Nattheim

Tel. 07321 979426 (Geschäftsstelle) · Tel: 07321 7302050 (Homeoffice)

vhs@nattheim.de · www.vhs-nattheim.de

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Niederstotzingen (nachfolgend „VHS“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

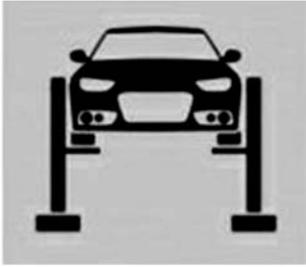
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
E-Mail: andreas.haessler@niederstotzingen.de
Telefonnummer: 07325/102 26



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.



Qualität kauft man im Fachgeschäft

- Gardinen
- Sonnenschutz
- Betten
- Matratzen
- Bettwäsche
- Bettfedernreinigung

- Tischwäsche, Frottierwaren, Nachtwäsche, Unterwäsche,
- Baby- u. Kinderartikel, Textilien, Strumpfwaren,
- Boxspringbetten

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





Spezialisierte Bereiche

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

Praxis Volkmoth
Im Städtle 20
89168 Niederstotzingen

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

Therapeutisches Training Plus⁺
www.kg-volkmoth.de

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

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

H a a r s c h a r f

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



Logopaedie
Andrea Lang

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

Tiefer Weg 11
89176 Asselfingen

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

REISEBÜRO

AM RATHAUS

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

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

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: _____

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

Anmeldung und Auskünfte:

Bernhard-Reisen

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

Viel Reisen für wenig Geld



Auszug aus unserem Reiseangebot 2018

Mehrtagesfahrten (Auszug)

Vom 27.-29.07.2018

Spreewald

Vom 22.-26.08.2018

**Deutsche Hansestädte
mit Insel Pohl**

Vom 13.09.-16.09.2018

Südtirol

Vom 01.11.-03.11.2018

Bayerischer Wald

Tagesfahrten (Auszug)

Do. 02.08.2018

- Blaufahrt

So. 12.08.2018

- Bregenzer Wald
mit Karren

So. 02.09.2018

- Pferdekutschenfahrt
im Isarwinkel

So. 23.09.2018

- Kürbiswelten
und Fernsehturm

So. 14.10.2018

- Herbstfahrt

So. 11.11.2018

- Martinifahrt

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

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 2019
wieder
Menü & Comedy
mit



HERZ DRÖPFA

Termine: Donnerstag, 10.01.2019, 18.00 Uhr
Samstag, 12.01.2019, 19.30 Uhr
Sonntag, 13.01.2019, 18.00 Uhr

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

Aktuelles im Mohren: ⇒ 07.10. – 31.10.2018
⇒ 02.11. – 04.11.2018
⇒ 09.11. – 11.11.2018
⇒ 01.12.2018
⇒ 25.12. + 26.12.2018
⇒ 31.12.2018
⇒ 01.01.2019

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

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

Unsere Winter-Öffnungszeiten ab 02.11.2018 bis 31.03.2019:

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

Warme Küche:

17.30 – 21.00 Uhr
11.30 – 14.00 Uhr und 17.30 Uhr – 21.00 Uhr
11.30 – 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 *



Deutsches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Heidenheim
Schloßhausstraße 98
89522 Heidenheim
Tel. 073213583-0

www.drk-heidenheim.de

info@drk-heidenheim.de

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.



Erfolg beginnt im Kopf!

Seminare & Coaching für:

- Firmen
- Führungskräfte
- Selbstständige
- Schüler/Auszubildende
- Existenzgründer
- 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) 9647 11
Telefax (07322) 9647 12
kontakt@druckerei-benz.com



FREMSPRACHENTRAINING

lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

► Englisch | Französisch

Reise · Freizeit · Konversation

► Business | Englisch

Standard · Special · Coaching

Einzelunterricht

Minigruppen

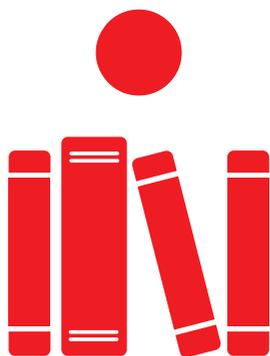
Ferienkurse

Martina Gröner · Hauptstr. 33 · 89275 Unterelchingen

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

MG





www.ksk-heidenheim.de

**Wir fördern
Bildung.**

**Gut für die VHS
Niederstotzingen.**

LB BW

LBS

STB

„Deka

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Heidenheim**

**Junginger
Fruchtsäfte**



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

*Das Beste
der Frucht im Glas*



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

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 schöpfen und sich erholen.

Wir beraten Sie gerne ausführlich und unverbindlich. Vereinbaren Sie doch einen Termin!

**„PAN – Da bin
ich zu Hause“**

☎ 07325/9500

**www.pan-
niederstotzingen.de**

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

