

vhs 
Programm

1. Halbjahr 2019

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

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

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

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Brenztal eG**



Vorwort

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

das neue Programmheft für das Frühjahr-/Sommer-Semester 2019 liegt vor Ihnen und ist gut gefüllt mit Neuem und Altbewährtem.

Dieses Mal haben wir wieder die traditionellen Fahrten ins Naturtheater Heidenheim sowie nach Bregenz zu den Festspielen im Programm. Seien Sie mit dabei, wenn sich der Bandenkrieg zwischen den Sharks und den Jets in der West Side Story zum Höhepunkt gipfelt oder sich der Hofnarr Rigoletto bei atemberaubender Kulisse am Bodensee über seinen Herzog amüsiert. Gästeführerin Anne Pröbstle freut sich, Sie durch das sagenhafte Ulm zu führen und erlebenswert und unvergesslich wird das Psalm-Gospelkonzert mit unserer Tracey Jane Campbell aus London in der Kirche St. Martinus in Oberstotzingen.



Gerne begrüße ich Sie auch bei den vielen Einzelveranstaltungen und Vorträgen und freue mich über Ihre Anmeldung zu den zahlreichen Kursen, die wieder im Programm sind.

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

Psalm-Gospelkonzert	5
Gemütliche Märchenstunde	5
Konzertfahrt zu André Rieu	6
Sagenhaftes Ulm	6
FAHRT ZU „Rigoletto“	6
Fahrt ins Naturtheater	7
Einführung in den Biolandbau	8
Felderbegehung: Praxis des Biolandbaus	8
SEGWAY-Tour(en)	9
Erzählcafé	10
Kaffeenachmittag(e)	10
Büchertauschbörse(n)	10

Vorträge

Bei Onlinegeschäften auf der sicheren Seite	11
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	11
Meine persönlichen Aufzeichnungen	11
Vokabeln lernen im Schlaf	14

Vorträge - Gesundheit

Kleine Hilfen mit ätherischen Ölen	12
Bluthochdruck und Herz-/Kreislaufkrankungen	12
Rückenschmerzen müssen nicht sein!	12
Vom „Pechvogel“ zum „Phönix aus der Asche“	13
Schmerztherapie in der Naturheilpraxis	13
Kränkungen und Konflikte	13
Hypnose – Mythos und Realität	14
Einfach Detox	14

Film- und Diavorträge

Unser Martinusweg von Oberschwaben ins Unterland	15
Marokko und seine Königsstädte	15
Costa Rica – ein Paradies zwischen zwei Ozeanen	16
Nord-Griechenland	16

Gestalten

Acrylmalen	17
Airbrush - Kurs	17

Musik

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

Gesundheit

Vorträge ab Seite	12
Deeskalationstraining	18

Bewegung – Fitness

Aqua Fitness	18
Bodytoning	19
Fit for fun	19
Vinyasa Power Yoga	19
Fit mit Step	19-20

Entspannung

Lachyoga	20
Ayurvedische Fußmassage	20
Partner-Massage-Kurs	20-21
Klangschalen-Meditation(en)	21
Klangschalen-Entspannung im Wasser	21
Yoga am Abend - mittwochs	22-23
Yoga am Abend - donnerstags	23
Pilates	24

Erste-Hilfe-Kurse

Erste-Hilfe-Ausbildung	24
------------------------	----

Essen und Trinken

Whisky-Tasting	25
Syrische Küche	25

Sprachen

Englisch	25-26
Spanisch	26
Intensiv-Sprachkurse Günzburg	26-27

Computer

Step by step	28
Präsentieren mit PowerPoint und Internet	28
Senioren im Internet	28

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren	29
Töpfern - Filzen - Flechten	29
Bastle Dir einen schönen Osterhasen aus Ytong	29
Basteln zum Muttertag	30
Seifensieden	30
Chill Out – Entspannungstraining	30
Kinder-Koch-Alphabet	31

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop	31
Cajon-Spielkurs(e)	32
Der kleine Musiker – „Manni“	32
Schwimmkurs(e)	32
Turnen macht Spaß	32
Turnen macht noch mehr Spaß	33
Kinder-Kulinarium	33
Fit am PC	33
Erste-Hilfe-Ausbildung	33

Einzelveranstaltungen

Konzert / Exkursionen / Theater

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 sofort

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt im Rathaus Niederstotzingen und Schreibwaren Glauning Niederstotzingen sowie in der Ortsbücherei und der vhs Sontheim. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325/102-31 reserviert werden.

200-20 „Gemütliche musikalisch - literarische Märchenstunde“

Die Sontheimerin Cosima Marius (geb. Speer) lädt mit ihrem Ensemble, dem „Hoffmeister-Trio“ und der Schauspielerin Anne Abendroth in die Welt der Sagen, Märchen und Legenden ein. Neben Werken für das klassische Streichtrio werden Texte aus verschiedenen mehr oder weniger bekannten, märchenhaften Erzählungen vorgetragen.

Das „Hoffmeister-Trio“, bestehend aus den Absolventen der Musikhochschule Trossingen: Cosima Marius (Violine), Filip Marius (Violine) und Sarah-Luise Raschke (Violoncello). Seit 4 Jahren beschäftigt es sich u.a. mit Musikk-literatur zwischen 1750 und 1850.

Gemäß der damaligen Zeit spielt das Trio auf historisch nachgebauten Instrumenten. Die Schauspielerin Anne Abendroth studierte an der Universität der Künste in Berlin. Nach Erfahrungen am Theater und im Film ist sie mittlerweile vor allem als Sprecherin für Hörspiele und als Synchronsprecherin tätig.



©Cosima Marius

Termin: Sonntag, 24.02.2019
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Rittersaal, Schloss Brenz
Gebühr: 12,00 €, Vorverkauf ab sofort in der Bücherei in Sontheim
14,00 € direkt vor Ort

207-00 *Konzertfahrt zu André Rieu*

Konzertfahrt der Volkshochschulen Niederstotzingen und Sontheim zum Walzerkönig André Rieu in die Ratiopharm-Arena nach Neu-Ulm. Sein komplett neues Programm umfasst die bekanntesten Hits aus Filmen, Musicals, Opern, Rock und Pop und natürlich die schönsten Walzer. Romantische, humorvolle und unvergessliche Konzertabende.

Termin: Donnerstag, 17.01.2019
Ort: Ratiopharm-Arena, Neu-Ulm
Abfahrt: 17.15 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
17.25 Uhr, Niederstotzingen, Linde
17.30 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
17.35 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
17.40 Uhr, Stetten, Brauerei

Konzertbeginn: 20.00 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr
Gebühr: 84,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3; inkl. VVK-Gebühr)

Aufgrund der großen Nachfrage musste der Kartenvorverkauf bereits abgeschlossen werden. Verkauf einzelner Karten auf Anfrage.
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim



©Eventim

111-10 *Sagenhaftes Ulm! Sagenhafte Geschichten und geschichtsreife Sagen aus längst vergangenen Zeiten*

Es war einmal ...

So beginnen die schönsten Geschichten! Überall dort, wo Menschen siedeln, entstehen Legenden und Sagen, die von der Kultur und dem Leben der Menschen in ihrer Region Zeugnis ablegen – so auch in Ulm! Unser kurzweiliger Rundgang führt an sagenumwobene Plätze und lässt wieder lebendig werden, was einst gewesen. Wir entdecken gemeinsam Fesselndes, Kurioses, Merkwürdiges und auch Tragisches aus der Stadtgeschichte Ulm.

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm
Termin: Freitag, 14.06.2019
Zeit: 18.00 Uhr
Abfahrt: 16.30 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
16.40 Uhr Niederstotzingen, Linde
16.45 Uhr Niederstotzingen, Rathaus
16.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
16.55 Uhr, Stetten, Brauerei

Rückkehr: ca. 00.00 Uhr

Die Führung dauert ca. 2 ½ Stunden, anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Gebühr: 20,00 €

Anmeldeschluss: 07.06.2019

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim
und Naturtheater:

Termin: Samstag, 29.06.2019

Gebühr: 34,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.2019

200-10 *FAHRT ZU „RIGOLETTO“ – BREGENZER FESTSPIELE*

Oper in drei Akten von Giuseppe Verdi

In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Als Hofnarr amüsiert sich Rigoletto über das freizügige Leben seines Herzogs, den er tatkräftig bei dessen Eroberungen unterstützt. Sein Lachen über den erzürnten Monterone, der seine Tochter durch den Herzog entehrt sieht, bleibt ihm jedoch im Hals stecken, als dieser ihn verflucht. Ohne

sein Wissen wird Rigoletto zum Mittäter bei der Entführung seiner eigenen Tochter Gilda, die er schützend zu Hause eingesperrt hält. In der Zuwendung des Herzogs sieht sie einen Ausweg aus der Obhut ihres Vaters. Dieser aber hat einen Mörder beauftragt, um den egoistischen Liebshafen des Herzogs ein endgültiges Ende zu bereiten. Doch als Rigoletto die verhüllte Leiche ins Wasser werfen möchte, hört er erneut dessen zynisches Credo »La donna è mobile« und fürchtet um das Leben seiner Tochter ...

Giuseppe Verdis mitreißendes und schaurig schönes Meisterwerk ist zum ersten Mal auf der Bregenzer Seebühne zu erleben.

Termin: Samstag, 20.07.2019
 Abfahrt: 12.45 Uhr, Giengen, Parkplatz Stadthalle
 13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
 13.10 Uhr, Niederstotzingen, Linde
 13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
 13.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
 13.25 Uhr, Stetten, Brauerei

Konzertbeginn: 21.15 Uhr
 Gruppenführung
 mit Blick hinter
 die Kulissen: 16.00 Uhr, ca. 50 Min. (7,50 € / Person, fakultativ)
 Einführung
 in das Stück: 19.00 Uhr, ca. 30 Min. (7,50 € / Person, fakultativ)
 Gebühr: 155,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3)
 Gebühr: 132,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 4)

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

Anmeldeschluss: 15.01.2019

Eine Zusammenarbeit der Volkshochschulen Niederstotzingen, Giengen und Sontheim



©BREGENZER FESTSPIELE

201-01

Fahrt ins Naturtheater Heidenheim West Side Story

Die West Side Story ist die Übertragung von Shakespeares „Romeo und Julia“ in das New York der 1950er. Die Liebesgeschichte spielt sich in der West Side vor dem Hintergrund zweier rivalisierender Jugendgruppen und deren Familien ab. Die „amerikanischen“ Jets und die puertoricanischen Sharks führen einen Bandenkrieg in den Straßen New Yorks. Riff, der Anführer der Jets, schlägt seiner Gang einen klärenden Kampf zwischen ihnen und den Sharks vor. Für diesen Kampf will er auch seinen alten Freund und Mitbegründer der Jets Tony gewinnen.

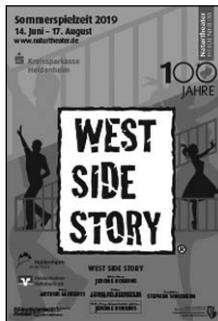
Tony, der sich der Gang abgewendet hat, lässt sich überzeugen und begleitet die Jets zum Ballabend, wo mit Bernardo, dem Anführer der Sharks die Bedingungen ausgehandelt werden sollen. Dort verliebt er sich in Maria, ausgerechnet Bernardos Schwester, die erst vor kurzem aus Puerto Rico nach Amerika gekommen ist. Das Glück der beiden verschärft den Konflikt der Banden und die Situation gerät außer Kontrolle.

Termin: Samstag, 29.06.2019
 Abfahrt: 18.45 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
 18.55 Uhr, Niederstotzingen, Linde
 19.00 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
 19.05 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
 19.10 Uhr, Stetten, Brauerei

Spielbeginn: 20.30 Uhr
 Gebühr: 34,00 € (Fahrt + PK 1)

Anmeldeschluss: 29.05.2019

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



©Naturtheater Heidenheim

111-20 *Einführung in den Biolandbau*

Jedes Jahr gibt es neue Meldungen, dass immer mehr Bioprodukte nachgefragt werden. Sie sind längst in den Regalen der Discounter angekommen. Doch daraus ergeben sich auch viel Fragen:

- Warum sind diese Produkte zum Teil deutlich teurer als normale Lebensmittel?
- Was bedeuten die verschiedenen Biosiegel?
- Kann ich mich darauf verlassen, dass ich auch Bio bekomme?
- Muss Bio regional sein?
- Wie sieht es mit dem Medikamenteneinsatz in der Tierhaltung aus?
- ...

Zu Beginn werden Sie die Prinzipien der Biologischen Landwirtschaft kennen lernen und feststellen, dass weit mehr dahinter steckt, als nur auf Spritzmittel zu verzichten. Sie werden einen Einblick in die Anforderungen an Ackerbau und Tierhaltung, das Tierwohl und das Kontrollwesen bekommen. Mit diesem Wissen können Sie die meisten Fragen dann selbst beantworten.

Leitung: Kurt-Martin Hölzle, Nollerhof, Erster Biolandbetrieb in Niederstotzingen
Termin: Montag, 06.05.2019
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: kostenfrei

111-30 *Felderbegehung: Praxis des Biolandbaus in Niederstotzingen*

Noch sind die biologisch bewirtschafteten Flächen in Niederstotzingen rar und versteckt, aber gemeinsam wollen wir uns auf die Suche machen, um auf den Feldern und in den Ställen verschiedene Prinzipien der biologischen Landwirtschaft in der Praxis zu sehen:

- Bodenaufbau und Düngung
- Unkrautregulierung
- Bekämpfung des Kartoffelkäfers
- Förderung von Insekten
- Weidehaltung
- Erhaltung bedrohter Nutztierassen
- Zweinutzungshuhn oder Legehybride
- ...

Wer an der Felderbegehung teilnehmen will, muss nicht an dem Seminar „Einführung in den Biolandbau“ teilgenommen haben. Wer kann, sollte sein Fahrrad mitbringen.

Leitung: Kurt-Martin Hölzle, Nollerhof, Erster Biolandbetrieb in Niederstotzingen
Termin: Freitag, 05.07.2019
Zeit: 19.00 Uhr
Treffpunkt: Nollerhof, Breite Straße 91
Gebühr: kostenfrei

*Sie haben noch keine Geschenkidee zu Ostern
oder zum Geburtstag?*

*Wie wäre es mit einem Gutschein Ihrer vhs Niederstotzingen
über einen Vortrag oder zu einem Kurs?*

Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.

111-40

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.



©Amrei Groß, Südwestpresse

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: Samstag, 25.05.2019
 Zeit: 13.00 - 15.30 Uhr
 Treffpunkt: Rammingen, Ausflugslokal Lindenau
 Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 17.05.2019

111-50

Mit dem SEGWAY zu den Lonetal-Eiszeithöhlen des UNESCO-Welterbes

Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Hermann Häußler, Lonetal-Gästeführer und Archäoparkguide
 Termin: Sonntag, 08.09.2019
 Zeit: 13.30 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt: Rammingen, Ausflugslokal Lindenau
 Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 30.08.2019

307-30

Whisky-Tasting – Die bewegende Geschichte Schottlands verwoben mit dem Nationalgetränk Whisky

Kursbeschreibung siehe Seite 25

101-10

Erzählcafé



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

Dieses Mal heißt das Motto: **Märchen sind für Kinder – weit gefehlt!**

„Kinder und Hausmärchen“ – unter diesem Titel verkaufte sich die Sammlung der Brüder Grimm besser. Deshalb wurde das Buch vor knapp 200 Jahren so genannt. **Ute Helbig**, seit 30 Jahren Märchenerzählerin weiß, welche tiefe Weisheit Märchen hinter ihrer „Verkleidung“ bergen und wird sie in den Zauber der Märchen führen und auch ein wenig hinter den Vorhang schauen lassen.

Termin: Samstag, 13.04.2019
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: PAN-Café, Banater Weg 5, Niederstotzingen
Eintritt: kostenfrei

101-20

Kaffeenachmittag bei Martin mit offenem Bücherregal

Sie haben es gern gesellig und sind gerne unter Menschen? Dann kommen Sie doch zu uns! Wir laden Sie ein, gemütliche Stunden in netter Kaffeerunde mit interessanten Leuten zu verbringen. Zu schade zum wegwerfen? Aber eigentlich doch Platzkiller und Staubfänger?

Dann bringen Sie Ihre Bücher doch zu uns. Tauschen Sie Ihre „Alten“ gegen andere Gebrauchte. Das Prinzip ist ganz einfach: bringen und nehmen (oder auch nur nehmen).

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat (02.01., 06.02., 03.04., 05.06., 03.07., 07.08.2019)
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, 19.01.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
101-31 Samstag, 23.02.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
101-32 Samstag 23.03.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
101-33 Freitag, 26.04.2019, 15.00 - 17.00 Uhr
101-34 Samstag, 18.05.18, 09.00 - 12.00 Uhr
101-35 Freitag, 07.06.2019, 15.00 - 17.00 Uhr
101-36 Samstag, 13.07.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
101-37 Freitag, 02.08.2019, 15.00 - 17.00 Uhr

105-30 *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.

Leitung: Thomas Rohr
Termin: Dienstag, 19.02.2019
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis

105-40 *Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung*

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

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

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

Leitung: Christian Uhrig
Termin: Mittwoch, 03.04.2019
Zeit: 19.30 - ca. 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*

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

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

Leitung: Renate Mettmann, Kreissenioresrat
Termin: Dienstag, 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.

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

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

Leitung: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege
Termin: Dienstag, 07.05.2019
Beginn: 18.30 - 20.00 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 €

Anmeldeschluss: 09.01.2019

304-35 *Rückenschmerzen müssen nicht sein!*

Rückenschmerzen sind die Schmerzkrankheit Nr. 1 in Deutschland. Viele Menschen leiden täglich darunter. Dennoch ist in der Schulmedizin deren wahre Ursache so gut wie unbekannt und die Zahl der Betroffenen steigt erschreckend an. Herr Holger Döhnel ist Heilpraktiker und möchte Ihnen als ehemaliger Rückenschmerzpatient in diesem Vortrag eindrucksvoll darlegen, wie Rückenschmerzen wirklich entstehen, was dagegen unternommen werden kann und warum die moderne Medizin kaum helfen kann.

Grundlage für den Vortrag ist die bahnbrechende Methode nach Liebscher und Bracht denen es gelungen ist, eine ganzheitliche Therapie zu entwickeln, welche in immer größerem Maße die Schmerzbehandlung revolutioniert. Es handelt sich hier um eine 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 oder chronische Schmerzen mit Schmerzgedächtnis vorliegen.

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin: Dienstag, 12.02.2019
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

Anmeldeschluss: 07.02.2019

304-40 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: Dienstag, 02.04.2019
Beginn: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

Anmeldeschluss: 27.03.2019

304-45 Schmerztherapie in der Naturheilpraxis

Was sind eigentlich Schmerzen? Wie entstehen sie? Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Magenschmerzen, die die Lebensqualität sehr einschränken. In der Schulmedizin gibt es dafür – wenn die Ursache nicht zu beheben oder zu finden ist – verschieden stark wirkende Schmerzmittel, oft mit entsprechenden Nebenwirkungen. An diesem Abend erfahren Sie, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde hier bietet. An Beispielen aus ihrer Praxis schildert die Referentin, wie erfolgreich naturheilkundliche Therapien in der Schmerzbehandlung sein können.

Leitung: Dr. rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Montag, 08.04.2019
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

Anmeldeschluss: 03.04.2019

304-50 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, 10.05.2019
Beginn: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

Anmeldeschluss: 06.05.2019

304-60 *Hypnose – Mythos und Realität*

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

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin: Montag, 13.05.2019
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

Anmeldeschluss: 09.05.2019

304-70 *Einfach Detox*

- *sich lustvoll von Ballast befreien und leicht fühlen*

„Detox“ bedeutet, sich durch eine „Reinigung von Innen“ von Stoffen zu befreien, die müde, matt und lustlos machen. Durch „Weglassen“, „Ausleiten“ und „sich selbst Gutes tun“, mit leichten Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Sie die Voraussetzung schaffen, sich nicht nur leichter sondern auch wacher, kraftvoller und gut gelaunt zu fühlen. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen,

- wie Sie die wichtigen Entgiftungsorgane Leber, Darm, Nieren, Haut und Lymphgefäße anregen und stärken können,
- welche Lebensmittel das Abnehmen und Entgiften erschweren,
- wie Sie Veränderungen leicht in den Alltag einbauen.

Außerdem gibt es einen kleinen Detox-Fahrplan und Ideen für wirkungsvolle Detox-Drinks. Es ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 2,00 € für das Skript am Kursabend an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin
Termin: Dienstag, 04.06.2019
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.2019

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, 27.03.2019
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 21,00 €

Anmeldeschluss: 20.03.2019

111-60 *Unser Martinusweg von Oberschwaben ins Unterland*

Wir wandern auf verschiedenen Routen der Martinuswege in der Diözese Rottenburg-Stuttgart und beginnen in der Bodenseeregion, berühren das Schwäbische und treffen in Biberach auf den von der Iller kommenden Hauptweg. Über Ulm und Ehingen erreichen wir in Oberstadion den berühmten Osterbrunnen.

Quer durch die Schwäbische Alb kommen wir nach Rottenburg und weiter zur Martinskirche in Malmshaus mit der interessanten Krippe in der Weihnachtszeit. Über Stuttgart und Ludwigsburg

kommen wir nach Heilbronn und beenden unsere Wanderung nach rund 900 km in Schwaigern. Auf dieser Wanderung erleben wir Württemberg von seinen schönsten Seiten, herrliche Landschaften, seltene Pflanzen, Schlösser und Ruinen und natürlich die vielen wunderschönen Klöster, Kirchen und Kapellen.

Leitung: Herbert Walker
Termin: Freitag, 01.02.2019
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €



© Herbert Walker

110-10 *Marokko und seine Königsstädte*

Ein Märchen wie aus 1001 Nacht zwischen Tradition und Moderne

Ein Reisebericht über Land und Leute im geographisch westlichsten Land der islamischen Welt. Während der Rundreise wurden nicht nur die vier wichtigsten Königsstädte Rabat, Fes, Meknes und Marrakesch besucht, sondern auch grandiose Bergwelten, grüne Oasen und die Wüste. Man sieht Berber und Araber, Schlangenbeschwörer und Wasserverkäufer, Paläste und Moscheen und in den Souks wird man von Geräuschen, Düften und Farben eingefangen. Marokko, ein Land voller Farben und großer Gegensätze.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 15.02.2019
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 100 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €



© Fritz Merkle

110-20 *Costa Rica – ein Paradies zwischen zwei Ozeanen*

Im Jahr 1502 erreichte Christoph Kolumbus die Küste von Costa Rica, wo die spanischen Eroberer Gold erwarteten. Sie nannten sie „Reiche Küste“, eben Costa Rica.

Reich ist dieses Land im eigentlichen Wortsinn. Zwei Ozeane, vier Gebirgszüge, aktive Vulkane, Trocken-, Nebel-, Regen- und Mangrovenwälder. Dazu kommen das angenehme tropische Klima, traumhafte Strände, üppige Natur. Seit über 50 Jahren ist Costa Rica ein friedliches, demokratisch geführtes Land, das ohne Armeesoldaten auskommt.

All das klingt paradiesisch und es kommt dem wirklich sehr nahe.

Heidi und Hannes Beylschmidt haben dieses Land vier Wochen lang bereist, und ihr Film vermittelt in beeindruckender Weise Impressionen dieses Landes.



© Hans Beylschmidt

Was hatten sie sich nicht alles vorgenommen: Im Meer baden, durch den Dschungel streifen, Affen, Papageien, Kolibris, Schlangen, Vogelspinnen, Faultiere, Ameisenbären beobachten und, und, und! Die Wunschliste war umfangreich. Das Schönste jedoch: Fast alles Gewünschte erfüllte sich auch. Kommen Sie mit auf eine Reise in dieses mittelamerikanische Land, das auf engstem Raum natürlich und vielfältig ist und den Besucher reich an Erlebnissen und Eindrücken wieder nach Hause lässt, mit einem Wermutstropfen – der Sehnsucht, wiederzukommen.

Termin: Freitag, 29.03.2019
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

110-30 Nord-Griechenland

Das erste Ziel im Norden von Griechenland ist der Kerkini-See. Hier sieht man Kormorane, Reiher, junge Löffler, Krauskopfpelikane, Wasserbüffel, Bienenfresser, Wiedehopf und Rallenreiher. Weiter geht es zum Prespasee mit dem Kloster und zum Dojransee mit dem Edessa-Wasserfall. Dieser See wurde vor einigen Jahren aufgestaut und dadurch ist am Ufer ein interessantes Feuchtgebiet entstanden. Höhepunkte sind weiterhin die Vikos-Schlucht und die Meteoraklöster. Sie gehören zum Weltkulturerbe und man nennt sie auch die Wolkenkratzer des Mittelalters. Das Agia Triado Kloster diente als Drehort für den James Bond Film „In tödlicher Mission“. Zum Abschluss wird das Alkion Deltas bei Thessaloniki besucht.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 12.04.2019
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 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 erbeste 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 43. 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: 02.02., 02.03., 06.04., 04.05.,
01.06.2019

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-
gebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Ge-
bühr auf 45,00 €.

205-50 Airbrush-Kurs

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

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

Leitung: Karl Beck, Galerie TRI-ART
Zeit: samstags, 15.00 - 17.00 Uhr
Beginn: ab 02.02.2019
Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschul-
gebäude, Erdgeschoss, HTW-Raum

Gebühr: 30,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Ge-
bühr auf 35,00 €.

208-01 Mundharmonika F-Kurs 18. Semester

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

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 02.05.2019
Ort: Schule Niederstotzingen
Bergstraße 28, Zimmer 32

Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Ge-
bühr 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 14.01.2019, 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 Anwei-
sung zusammengebaut. Am Nachmittag werden
dann die ersten Schlag- und Spielversuche un-
ternommen.

Mitzubringen: Akkuschauber und Hammer

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 04.05.2019
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person
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 verfei-
nern. Auch für Anfänger geeignet. Für Kinder ab
8 Jahre.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 04.05.2019
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 06.05.2019, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 12,00 € / Monat / 6 Treffen

208-20

Blockflötenkurs

Dieser Wieder-Einsteigerkurs richtet sich an alle
Interessierte, die ihre „alte“ Blockflöte wieder
hervor holen und in lockerer Atmosphäre zusam-
men mit anderen Begeisterten spielen wollen.
Die Töne vom tiefen C bis hin zum H sollten
spielbar sein. Ein weiterer Schwerpunkt dieses
Kurses ist das Einstudieren neuer und moderner
Lieder. Trauen Sie sich und machen Sie sich sel-
ber eine Freude.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 22.01.2019
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 36,00 € / 6 Treffen

Fitness - Gesundheit - Entspannung

**Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge
ab Seite 12 zum Thema Gesundheit.**

300-20

Deeskalationstraining

*Gewalt und Aggression am Arbeitsplatz und zu
Hause*

Die Zahl der Übergriffe, aggressives Verhalten
und Gewalt gegenüber unseren Mitmenschen
ist mittlerweile leider Alltag.
In diesem Deeskalationskurs werden den Kurs-
teilnehmern kombiniert Handlings (Befreiungs-
techniken), Kommunikationstechniken und
Strategien durch Gruppenarbeiten, Übungen
und Rollenspiel zur Konfliktbewältigung vermit-
telt. Damit schätzen Sie Gefahren für sich bes-
ser 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 sensibilisiert und auf Wahrneh-
mungsmerkmale 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
in der 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 12.03.2019
Zeit: dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 90,00 € / 3 Treffen

Bewegung - Fitness

Aqua Fitness

Dieses abwechslungsreiche Fitnesstraining
nutzt den natürlichen Wasserwiderstand und
den Auftrieb des Wassers. Die gelenkschonenden
Übungen machen nicht nur Spaß, sondern
sind auch hocheffektiv. Wir trainieren Kraft,
Ausdauer, erhöhen die Beweglichkeit, verbes-
sern 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: 49,00 € / 7 Treffen (24.01., 31.01.,
07.02., 21.02., 21.03., 28.3., 04.04.2019)
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10

Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 24.01.2019

302-15

Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 24.01.2019

**Bitte beachten Sie auch unsere Klangschalen-
Entspannung im Wasser auf Seite 21**

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.

302-20 am Vormittag

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 16.01.2019
Gebühr: 49,00 € / 14 Treffen

302-25 am Abend

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 17.01.2019
Gebühr: 49,00 € / 14 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

302-40 Fit for fun I

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 08.01.2019
Gebühr: 52,50 € / 15 Treffen

302-45 Fit for fun II

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 08.01.2019
Gebühr: 52,50 € / 15 Treffen

302-60

Vinyasa Power Yoga trifft Faszientraining

Eine Kombination in elf Einheiten. Beim Vinyasa Power Yoga werden die Asanas (Körperübungen) zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden, stellen eine einzigartige Körpererfahrung und wecken eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Körperliche und emotionale Blockaden werden gelöst und der Atemfluss vertieft.

Faszien sind das, was unser Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Wenn Faszien falsch oder zu viel belasten werden, können sie sich verdrehen oder verkleben.

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

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Leitung: Ramona Nickl, Zumba®-Trainerin
Zeit: freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 18.01.2019
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Gebühr: 77,00 € / 11 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.



300-30 *Kurs I*

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

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 14.01.2019
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 14.01.2019
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

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 Gesamtbefinden 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 €.

301-30 *Ayurvedische Fußmassage*

Entspannte Füße sind eine Wohltat für den ganzen Körper.

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

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

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin
Termin: Samstag, 30.03.2019
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr, mit Pause
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle,
Niederstotzingen
Gebühr: 40,00 € / pro Paar, inkl. kl. Skript,
Getränke und Snacks
Anmeldung paarweise

301-35 *Partner-Massage-Kurs*

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

Ganzkörpermassage wird gegenseitig durchgeführt.

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

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin

Termin: Samstag, 06.04.2019

Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr, mit Pause

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 60,00 € / Paar / 1 Treffen, Anmeldung paarweise (es können auch zwei Freundinnen mitmachen), inkl. Skript, Getränke und kleinem Snack

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: samstags, 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

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: Pistoriussschule 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: 18.01.2019

301-76

Klangschalen-Entspannung im Wasser II

Termin: 08.02.2019

301-78

Klangschalen-Entspannung im Wasser III

Termin: 15.02.2019

301-80

Klangschalen-Entspannung im Wasser IV

Termin: 15.03.2019

301-82

Klangschalen-Entspannung im Wasser V

Termin: 17.05.2019

301-60

Klangschalen-Meditation I

Termin: 19.01.2019

301-62

Klangschalen-Meditation II

Termin: 16.02.2019

301-64

Klangschalen-Meditation III

Termin: 23.03.2019

301-66

Klangschalen-Meditation IV

Termin: 18.05.2019

Kurse

Bitte beachten Sie auch den Workshop Lachyoga auf Seite 20

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 14.01.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 55,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 61,00 €.

Hatha-Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe

Yoga ist ein Konzept, das bei regelmäßigem Üben unsere Gesundheit ganzheitlich fördert. Altes Wissen wird in diesem Kurs kombiniert mit neuen Erkenntnissen aus z.B. der Faszienforschung und dies ergibt einen individuellen Yogastil, der unseren westlich geprägten Lebensalltag im Blick hat. Das Ziel ist es, für Körper und Geist einen Ausgleich zu schaffen, sich auf den Weg zu machen für sich selbst. Wir erarbeiten uns traditionelle Asanas, aber auch neue Variationen. Diese werden sowohl statisch, als auch fließend („Flows“) geübt. Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein, Beweglichkeit, Elastizität, Spannkraft, Gleichgewicht, Energie, innere Ruhe und Entspannung sind Aspekte unseres Übens.

Yoga Nidra – eine Form der Tiefenentspannung und visuelle Gedankenreisen beenden die Kursstunden.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Mitzubringen: großes Tuch/Handtuch, stabiles Kissen 30 x 30 cm, bequeme Kleidung

301-05 Yoga am Vormittag II – sanftes Üben!

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 11.01.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 72,00 € / 13 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 79,00 €.

301-08 Yoga am Vormittag II – sanftes Üben!

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 03.05.2019, kein Kurs am 31.05.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 39,00 € / 7 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 46,00 €.

301-10 Yoga am Vormittag II – sanftes Üben! Sommerkurs

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 12.07.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 25,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 32,00 €.

Yoga am Abend - mittwochs

301-15 Hatha-Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe I

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 09.01.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

301-18 Hatha-Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe I

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 08.05.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 31,50 € / 7 Treffen

301-20 *Hatha-Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe Sommerkurs*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 10.07.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 21,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

301-25 *Hatha-Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 09.01.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

301-28 *Hatha-Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 08.05.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 36,00 € / 8 Treffen

301-44 *Yoga am Abend*

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 09.01.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 36,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 40,00 €.

301-45 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 13.03.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 49,00 €.

301-46 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 26.06.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 22,50 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 24,50 €.

Yoga am Abend - donnerstags

301-47 *Yoga am Abend*

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 Kursgebühr auf 42,00 €.

301-50 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 14.03.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 54,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 60,00 €.

301-55 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 27.06.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 27,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 30,00 €.

Bitte beachten Sie auch den Workshop Lachyoga auf Seite 20

301-70 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 29.01.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-71 Pilates I

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 30.04.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-72 Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 29.01.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-73 Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 30.04.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

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

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 bewusstlosen Kradfahrer
- Knochenbrüche
- Vergiftungen
- sehr viele praktische Übungen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 02.03.2019
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 €
Anmeldeschluss: 27.02.2019

Essen und Trinken

307-30

Whisky-Tasting – Die bewegende Geschichte Schottlands verwoben mit dem Nationalgetränk Whisky

Schottland, das Land nördlich des Hardianswall, zieht Liebhaber aus aller Welt mit seiner großartigen Geschichte, einmaligen Landschaften und dem Nationalgetränk „uisgea beatha“, dem Scotch Whisky, magisch an.



Und das sicherlich nicht ohne Grund! Wer schon einmal die Möglichkeit hatte ALBA zu bereisen, kommt begeistert wieder nach Hause und wird künftig durch die liebenswerten Menschen sowie Flora & Fauna ein Leben lang im Bann gehalten. Es erwartet Sie ein ganz besonderer geschichtlicher Whisky-Abend mit einem Tasting über alle Regionen des Landes.

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Scotch 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, 05.04.2019

Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr

Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten

Gebühr: 39,00 €

307-40

Syrische Küche kennenlernen – Infonachmittag

Syrien ist ein Land, in dem viele verschiedene Völker und Religionen zusammenleben. Deshalb ist die syrische Küche wegen ihrer historischen Vergangenheit und der jahrtausendlangen Tradition sehr vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant. Sie gilt für viele als die beste Küche im Vorderen Orient und repräsentativ für die Kultur des Mittleren Ostens.

Alle sind angesprochen und herzlich eingeladen ein mehrgängiges syrisches Menü zu kochen. In

Syrien zu essen, heißt dabei: Gemeinsam gut essen und miteinander ins Gespräch kommen. Das ist ein zentraler Bestandteil der syrischen Kultur.

Kurzum: Die syrische Küche ist ein Erlebnis und wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Die Veranstaltung findet an zwei Terminen statt:

- Der Infonachmittag (kostenfrei!) ist am **18.05.2019 um 15.00 Uhr** und dauert ca. 1 Stunde. Dort kann die Anmeldung verbindlich erfolgen und wir besprechen und entscheiden welche Rezepte realisiert werden. Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmeranzahl und den ausgewählten Rezepten. Veranstaltungsort: Schulküche

307-45

Syrische Küche kennenlernen – Kochkurs

Leitung: Regina Hartmann, Silke Akpolat

Termin: Samstag, 25.05.2019

Zeit: 15.00 - 19.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Bitte beachten Sie auch unsere Vater-Kind-Kochkurse ab Seite 31.

Sprachen

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

406-01

English



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 arbeiten gerade mit Kursbuch Compass A2, 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 16.01.2019

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 106,00 €.

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 16.01.2019
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 106,00 €.

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 Cavigione
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 07.01.2019
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

422-01 *Spanisch*



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 14.02.2019
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: Mo., 18.02., Di., 19.02., Do., 21.02., Fr., 22.02.2019

Zeit: 16.00 - 20.30 Uhr

Termine: Sa., 23.02.2019

Zeit: 09.00 - 13.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Raum 32

Gebühr: 155,00 € / 5 Treffen

Folgende Intensivsprachkurse finden in Zusammenarbeit mit der vhs Günzburg statt. Anmeldung direkt bitte bei der vhs Günzburg, Telefon-Nummer 08221-3686-23

S900

Englisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (10 DStd.) A1

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ab L. 1

- bitte selbst besorgen, nicht im Kurspreis enthalten, ISBN 978-3-12-606585-6, Klett-Langenscheidt-Verlag

Intensivwoche in den Sommerferien

Für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und muss selbst besorgt werden.

Leitung: Susanna Jordan
Termine: Freitag, 26.07.2019, 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag, 30.07.2019, 17.30 - 20.30 Uhr
Mittwoch, 31.07.2019, 17.30 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 01.08.2019, 17.30 - 20.30 Uhr
Freitag, 02.08.2019, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der Bildung,
Bgm.-Landmann-Pl. 2, 89312 Günzburg,
Seminarraum 103 „Wanzl“
Gebühr: 102,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten)

S901

**Französisch
für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse
(8 DStd.) A1**

Lehrbuch: Chapeau! A1, ab L. 1

- bitte selbst besorgen, nicht im Kurspreis enthalten, ISBN 978-3-19-003434-5, Hueber-Verlag
Intensivwoche in den Sommerferien
Für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der französischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und muss selbst besorgt werden.

Leitung: Karl Jordan
Termine: Freitag, 26.07.2019, 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag, 30.07.2019, 17.30 - 20.30 Uhr
Mittwoch, 31.07.2019, 17.30 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 01.08.2019, 17.30 - 20.30 Uhr
Freitag, 02.08.2019, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der Bildung,
Bgm.-Landmann-Pl. 2, 89312 Günzburg,
Seminarraum 105, 1. OG
Gebühr: 102,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten)

S902

**Italienisch
für Anfänger/innen
(10 DStd.) A1**

Lehrbuch: Passo dopo passo A1, ab L. 1

- bitte selbst besorgen, nicht im Kurspreis enthalten, ISBN 978-3-19-409599-1, Hueber-Verlag
Intensivwoche in den Sommerferien
Für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und muss selbst besorgt werden.

Leitung: Letizia Mainetti
Termine: Montag, 29.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Dienstag, 30.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 31.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag, 01.08.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 02.08.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der Bildung,
Bgm.-Landmann-Pl. 2, 89312 Günzburg,
Seminarraum 009, EG
Gebühr: 102,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten)

S903

**Spanisch
für Anfänger/innen
(10 DStd.) A1**

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, ab L. 1

- bitte selbst besorgen, nicht im Kurspreis enthalten, ISBN 978-3464204887, Cornelsen-Verlag
Für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und muss selbst besorgt werden.

Leitung: Carlota Orribo Cruz
Termine: Montag, 29.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Dienstag, 30.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 31.07.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag, 01.08.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 02.08.2019, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der Bildung,
Bgm.-Landmann-Pl. 2, 89312 Günzburg,
Seminarraum 102, 1. OG
Gebühr: 102,00 € (inkl. 2,00 € Kopierkosten)

**In Zusammenarbeit mit der vhs Günzburg.
Anmeldung direkt bitte bei der vhs Günzburg,
Telefon-Nummer 08221/3686-23**

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

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

Bei Maria

**Besuchen Sie auch
unseren Biergarten!**

Computer

504-10

Step by step für Erwachsene



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

Leitung: Carolin Held
Zeit: dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 12.03.2019
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 60,00 € / 3 Treffen

504-20

Präsentieren mit PowerPoint und Internet

Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit PowerPoint und Internet und die daraus ergebenden Möglichkeiten zur Präsentationserstellung

Kursinhalte:

- Einfügen von Texten, Bildern, Musik, Videofilmen
- Animationen und Folienübergängen
- Suchen und Bearbeiten von Informationen und Bildern aus dem Internet
- Praxistipps für Präsentation vor Publikum
- Umgang mit Beamer

Kursziel: Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage mit PowerPoint eine Präsentation zu erstellen und das Internet als Hilfsmittel zu nutzen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit WIN 9x und Word oder Excel

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Donnerstag, 11.04.2019
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 €.

504-30

Senioren im Internet

Sie haben noch wenig Erfahrung im Internet und möchten sich über die Nutzungsmöglichkeiten des Internets informieren.

Im Kurs werden wir auf folgende Punkte eingehen:

- Einkaufen im Internet
- Onlinebanking
- Videoportale, Mediatheken
- E-Mail, chatten

Voraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung der Maus und Tastatur

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Freitag, 12.04.2019
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 €.

Arbeit - Beruf

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: Tel. 07321/321-2558 oder frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de, weitere Informationen sind auf der Homepage www.frau-beruf.info.

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

Junge vhs

Unter der Rubrik „Junge vhs“ werden kostenfreie Kurse für Grundschüler angeboten, die von den jeweiligen Volkshochschulen finanziert werden.

Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Kreis Heidenheim.



Die Materialkosten von circa 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 - I



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, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 29.03.2019

206-30

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

Kursausschreibung siehe oben

Leitung: Harald Trinkle

Termin: Samstag, 06.04.2019

Zeit: 13.00 - 16.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 29.03.2019

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: 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

206-20

Töpfern – Filzen – Flechten – Kinderwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren

Dieses Jahr gibt es etwas Neues für Euch. Ihr dürft alle 3 alten Handwerkskünste in einem Kurs ausprobieren! Zunächst töpferst, modellierst 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.

206-35 *Basteln zum Muttertag für Kinder ab 6 Jahren*

Wir basteln kleine Überraschungen zum Muttertag. Lasst Euch überraschen?
Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Mitzubringen: Schere, Gartenschere

Leitung: Ilse Kräutle

Termin: Mittwoch, 08.05.2019

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

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

Anmeldeschluss: 30.04.2019

300-40 *Seifensieden für Kinder ab 8 Jahren*

Entdecke die wunderbare Welt der handgesiedeten Naturseifen und fertige ein liebevoll hergestelltes Geschenk. 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 Tetrapak für die fertige Seife. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Inés Hermann

Termin: Freitag, 12.04.2019

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

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

Anmeldeschluss: 05.04.2019

301-85 *Chill out - Entspannungstraining I 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, Phantasiereisen, Mandala, Farben und Düfte.
Mitzubringen: Matte, Kissen, Trinken (Wasser), bequeme Kleidung, Decke (kein Fleece, kein Rot).

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termine: donnerstags, ab 17.01.2019

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen,
Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €, 3 Treffen

Anmeldeschluss: 10.01.2019

301-88 *Chill out - Entspannungstraining II für Kinder ab 5 Jahren*

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termine: donnerstags, ab 07.02.2019

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen,
Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €, 3 Treffen

Anmeldeschluss: 31.01.2019

301-90 *Chill out - Entspannungstraining III für Kinder ab 5 Jahren*

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin

Termine: donnerstags, ab 14.03.2019

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen,
Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 13,00 €, 4 Treffen

Anmeldeschluss: 07.03.2019

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, 09.02.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 01.02.2019

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, 16.02.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 08.02.2019

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, 16.03.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 08.03.2019

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, 23.03.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.2019

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 Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.

Mitzubringen: Akkuschauber und Hammer

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 04.05.2019



Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person
zzgl. 50,00 € Materialkosten

208-10 Cajon-Kurs – Workshop

Spiele 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, 04.05.2019
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 06.05.2019, 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 Gebühr auf 40,00 €.

208-80 Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 15.01.2019

208-81 Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 15.01.2019

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 Abzeichen an. Bitte keine Kinder unter 5 Jahren anmelden.

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin
Peter Seidenspinner, Schwimmtrainer
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 11.02.2019
Ort: Pistoriusschule, 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 11.02.2019

300-05 Turnen macht Spaß! für Kinder mit ihren Eltern



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

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Fachkraft für Bewegungserziehung
Zeit: montags, 15.15 - 16.00 Uhr
Termin: ab 07.01.2019
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 Spannungsschichten dürfen ebenso wenig fehlen.

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Fachkraft für Bewegungserziehung
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 07.01.2019
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

307-70

Kinder-Kulinarium im Mohren

Das Abend-Event für Kid's und Teens ab 6 Jahren

Lassen Sie Ihre Sprösslinge einen unvergesslichen Abend erleben. Mit Freunden unter Freunden gepflegt speisen in angenehmer Atmosphäre. Ganz ohne die Großen aber wie die Großen beim **6-Gänge-Kinder-Menü**. Die Kinder lernen dabei Wissenswertes über Tischmanieren und Etikette.

Das etwas andere Geschenk für Kids, die gerne das Besondere mögen.

Wir erstellen Ihnen gerne einen persönlichen Namensgutschein.

Leitung: Gasthaus Hotel zum Mohren, Stetten
Termin: Freitag, 03.05.2019
Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr: 19,90 € inklusive Getränke
Bei der Anmeldung sind 10,00 € Anzahlung fällig, die mit dem Essen verrechnet werden!

504-05

Fit am PC für Kinder von 8 - 11 Jahren

Der Kurs bietet Kindern eine Basis für den sicheren Umgang mit dem PC. Es geht um Grundfunktionen des Betriebssystems Windows sowie um den Umgang mit Ordern, Dateien und deren Verwaltung. Inhalte wie z.B. drucken, Texte gestalten, Tabellen bearbeiten, Grafiken einfügen und natürlich auch sicher mit dem Internet umgehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Schere, Kleber und gute Laune.

Leitung: Carolin Held
Zeit: mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: ab 03.04.2019
Ort: Schule Niederstötzingen, PC-Raum
Gebühr: 25,00 € / 2 Treffen

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 31

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.

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, 02.03.2019
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstötzingen,
Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 27.02.2019



© P. Citoler / DRK

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



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 €

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

Barbara Honecker
Montag, 07.10.19 bis Donnerstag, 10.10.19
Preis p. P. im DZ: 745,00 €

Jordanien – Kulturgeschichte im Haschemitischen Königreich

Dr. des. Hans-Ulrich Kühn
Samstag, 28.12.19 bis Montag, 06.01.20
Reisepreis wird Anfang 2019 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.

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.



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.



Museen der Welt: Budapest

Barbara Honecker

Montag, 22.06.20 bis Freitag, 26.06.20

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**.



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



Krone

Landgasthof · Hotel

89168 Niederstotzingen · Im Städtle 9

Tel. 0 73 25/9 23 98-0 · Fax 9 23 98-50

Adler in Stetten

Sie brauchen eine Location für Ihren Geburtstag,
Ihre Hochzeit, Ihren Sektempfang, Ihre
Weihnachtsfeier, Ihre Firmenfeier, ...?

☆☆ Buchen Sie unseren Gastraum! ☆☆



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

Kirchstraße 15 - 89168 Stetten ob Lontal - Tel: 07325-1808048 - www.adler-lonetal.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: datenschutz@niederstotzingen.de

Auto Cabraja

KFZ-Fachwerkstatt

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



Öffnungszeiten:

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



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

Qualität kauft man im Fachgeschäft

- Gardinen
- Sonnenenschutz
- 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





TP

Praxis Volkmoth

Praxis Volkmoth
Osteopathie

Praxis Volkmoth
Physiotherapie

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
Do. 09.00 - 12.00 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



Bernhard Reisen

Auszug aus unserem Reiseangebot 2019

Mehrtagesfahrten

vom 20.-22.04.2019

Magedeburg und Halle

vom 20.-23.06.2019

**Mecklenburgische
Seenplatte**

vom 01.-04.08.2019

**Hamburg, Elbphilharmonie
und Helgoland**

Tagesfahrten

Sa., 19.01.2019

So., 17.02.2019

Do., 14.03.2019

Sa., 23.03.2019

Sa., 06.04.2019

So., 28.04.2019

Do., 02.05.2019

So., 26.05.2019

So., 02.06.2019

- Eröffnungsfahrt
- Winterfahrt
- Werksbesichtigung Setra
- Betz, Ödenwaldstetten
- Frühling in der Pfalz
- BUGA, Heilbronn
- Seniorenfahrt
- Spargelfahrt
- Winkelmoosalm

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



Aktuelles im Mohren:

- > 31.12.2018
- > 01.01.2019
- > 14.02.2019
- > 06.03.2019
- > 03.05.2019
- > 17.05.2019
- > 01.05-02.06.2019

Silvester, 17.00 – 22.00 Uhr
Neujahr, ab 17.00 Uhr
Candle-Light-Dinner
Aschermittwoch
16. Kinder-Kulinarium
Spargel-Impressionen
Spargelwochen

- * Menü + à la carte
- * à la carte
- * Valentin - mit 6-Gang-Menü
- * Schnecken, Fisch & Meer
- * Ab 6 Jahre, 17.30 - 19.30 Uhr
- * 4-Gang Spargelmenü
- * Leckere Spargelgerichte

Tagesangebote unter www.lonetalhotel.de

Wechselnde Tagesgerichte während unserer Winter-Öffnungszeiten von Mittwoch bis Freitag. Aktuelle Tagesgerichte finden Sie auf unserer Homepage unter „Tipp der Woche“.

Winterzeit - Kutteln Zeit immer Freitags ab 11.00 Uhr, auch zum Abholen:

25.01.2019, 08.02.2019, 22.02.2019, 08.03.2019, 22.03.2019

Der frühe Vogel ... braucht viel Kaffee

Frühstücksbuffet: Täglich 8.00 - 10.30 Uhr nach Voranmeldung unter Tel. 07325/9224711
Genießen Sie unser reichhaltiges Frühstück vom Buffet für 11,50 Euro pro Person bei frischen Semmeln von der Bäckerei Walliser, frisch zubereitetes Rührei und gebratenen Speck, gekochte Eier, hausgemachte Marmeladen, frische Wurst und Käseauswahl.

Unsere Winter-Öffnungszeiten bis 31.03.2019:

Montag und Dienstag	8.00 - 10.30 Uhr + 17.30 - 22.30 Uhr
Mittwoch – Samstag	8.00 bis 22.30 Uhr
Sonn- und Feiertag	8.00 bis 22.30 Uhr

Warme Küche:

17.30 - 21.00 Uhr
11.30 - 14.00 Uhr + 17.30 - 21.00 Uhr
11.30 - 21.00 Uhr - durchgehend -

- * 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.

Angebote der Volkshochschule Giengen:

Baden-Baden - Museum Frieder Burda Die Brücke – der Deutsche Expressionismus und Schloss Favorite in Föhr bei Rastatt

Samstag, 16. März 2019

Abfahrten: Nattheim KSK 6.30 Uhr, Heidenheim ZOB 6.45 Uhr,
Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 7.00 Uhr.
Heimkehr: bis 20.30 Uhr

Landshut – Residenzstadt der niederbayrischen Herzöge

Samstag, 4. Mai 2019

Abfahrten: Nattheim KSK 6.30 Uhr, Heidenheim ZOB 6.45 Uhr,
Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 7.00 Uhr.
Rückkehr: 20.00 Uhr

Rottweil – älteste Stadt des Landes mit staufischer Prägung und Auffahrt auf den ThyssenKrupp-Testturm

Samstag, 8. Juni 2019

Abfahrten: Nattheim KSK 6.30 Uhr , Heidenheim ZOB 6.45 Uhr,
Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 7.00 Uhr
Heimkehr: etwa 19.30 Uhr

Freilichtspiele Schwäbisch Hall Jedermann - Das Spiel vom Sterben des reichen Mannes Schauspiel von Hugo von Hofmannsthal

Freitag, 5. Juli 2019

Aufführung: 20.30 - 22.30 Uhr
Abfahrten: Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 15.45 Uhr,
Heidenheim ZOB 16.00 Uhr, Nattheim KSK 16.15 Uhr
Rückkehr: gegen 24.00 Uhr

Information und Anmeldung: Volkshochschule Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Fax 07322/919043
E-Mail vhs@Giengen.de
Internet www.vhs-Giengen.de

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 10.00 - 12.00 Uhr
Donnerstagnachmittag 15.00 - 17.00 Uhr



Erfolg beginnt im Kopf!

Seminare & Coaching für:

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

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

Martina Gröner

Life & Karriere Coach

Hauptstraße 33 · 89275 Unterelchingen

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

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



FREMSPRACHENTRAINING

lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

► Englisch | Französisch

Reise · Freizeit · Konversation

► Business | Englisch

Standard · Special · Coaching

Einzelunterricht

Minigruppen

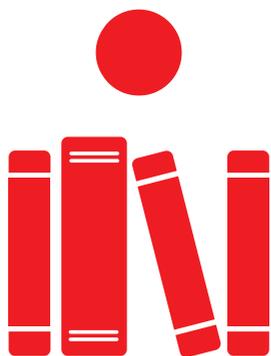
Ferienkurse

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



„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?**

