Volkshochschule Niederstotzingen

Programm

1. Halbjahr 2012

Einzelveranstaltungen
Gestalten - Musik
Gesundheit - Fitness - Entspannung
Kochen
Sprachen
Computer
Junge vhs
Generation 60+

Anmeldung: 0 73 25/1 02-30/-31
Auskunft und Leitung: 0 73 25/95 19 53

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Was auch immer Sie antreibt, wir helfen Ihnen, Ihre Wünsche und Ziele zu erreichen. Das ist unser Grundprinzip, unsere Verpflichtung als Genossenschaftsbank. Dazu zählt auch, dass unsere Mitglieder aktiv über unseren Kurs mitbestimmen können. Dass wir uns um die Sicherheit Ihrer Anlagen kümmern. Und dass wir natürlich vor Ort immer für Sie da sind. Überzeugen Sie sich am besten selbst. Beim persönlichen Gespräch, am Telefon (07325 9630-0) oder online: www.volksbank-brenztal.de

was-uns-antreibt.de

Volksbank Brenztal eG

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Freunde der Volkshochschule,

Das neue Programmheft für das Frühjahr / Sommer – Semester liegt vor Ihnen. Wir haben wieder Altbewährtes aber auch viel Neues im Programm. Zahlreiche Vorträge und Veranstaltungen, Theaterfahrten, Exkursionen und viele viele Kurse erwarten Sie. Erstmals findet eine Fahrt zur Leipziger Buchmesse statt und es gibt wieder einen Französisch – Sprachkurs. Neu ist auch die Kooperation mit verschiedenen Vereinen und Institutionen, wie dem ökumenischen Frauenkreis, der kath. Kirchengemeinde, den Landfrauen, der Grundschule, dem FV Oberstotzingen, der Brenztaler Seniorenhilfe und dem NABU. Bewährt hat sich auch die gute Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.
Am 24. und 25. März 2012 findet die Leistungsschau statt. Ich werde am Stand der Stadt Niederstotzingen mitwirken. Über einen Besuch würde ich mich freuen.

Gut angenommen werden auch meine Bürozeiten:
Geöffnet habe ich für Sie am Dienstag und Donnerstag vormittag von 9-12.00 Uhr und ansonsten nach Vereinbarung.

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

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Entdecken und freue mich, Sie in einem der vielen Kurse begrüßen zu dürfen.

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

Anmeldung: Rathaus Niederstotzingen
Tel. 0 73 25 / 102 - 30 und 0 73 25 / 102 - 31
Fax 0 73 25 / 102 - 36

Öffnungszeiten: Mo. bis Mi. 8.15-11.45 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
Do. 15.00-19.00 Uhr
Fr. 8.15-13.00 Uhr

Inhaltsübersicht

Seite

Einzelveranstaltungen
Theaterfahrten
Das Wirtshaus im Spessart 6
Musicalnight 6

Studienfahrt Buchmesse Leipzig 6

Exkursionen
Kernkraftwerk Grundremmingen 7
Brenzer Schloss 7
Fledermausführung 7
Sommerlust und Blütentraum
Birkenried 8

Singnachmittag 8

Mitmachkonzert 8

Tanzcafé 9

Lesung 9

Vorträge / Seminare
Lernen leichter gemacht 9
Sich selber
und andere besser verstehen 9
Vortrag Polizeidienststelle 11
Wie wird das Wetter 2012? 12

Vorträge - Gesundheit
Damit es mir besser geht 10
Krankheiten aus dem Auge erkennen? ...10
40 plus, Wechseljahre? 10
Hypnose in der Therapie 11
Wegfindung in der Natur 11

Filmvorträge
Der Natur eine Chance 12
Bhutan erleben 12
Der Landkreis Heidenheim 12
Mein Weg
nach Santiago de Compostela 13
Myanmar 13

Kurse für Eltern
Elternführerschein
Baustein 3 - Fremdeln, Zahnen,
Laufen lernen 13
Baustein 4 - Gute Laune steckt an,
Trotz gehört dazu 13

Seite

Baustein 5 -
Ich komme bald in die Schule 14
Hurra ich hab' ein Schulkind 14

Kurse
Pannenkurs 14

Gestalten
Biblische Figuren gestalten 14
Mosaikgrundkurs 15
Türkränze und Gestecke 15
Gestalten mit Ytong Steinen 15
Kreativcafé 15
Fotoseminar 15

Musik
Cajon Workshop 16
Mundharmonika 16
Trommeln 16

Gesundheit
Vorträge 10

Gesundheit / Fitness
Beckenbodengymnastik 16
Aqua Fitness 17
Bodytoning 17
Fit for fun 17
Functional Training 18
Minitrampolin 18
Fit für Männer 18

Gesundheit / Entspannung
Yoga 18
Autogenes Training 18
Progressive Muskelentspannung 19

Kochen
Ostermenü 19
Genuss aus Meer und Fluss 19
Frühjahrsfrische Kräuterküche 19
Leckeres aus der Pfanne 19
"Kann man sich jung essen?" 20
Türkische Küche, Frauenkochkurs 20
Bella Italia, Männerkochkurs 20
Asiatische Küche, Männerkochkurs 20

Inhaltsübersicht

Seite

Erste Hilfe
für Führerscheinbewerber LSMU 20
Fit in erster Hilfe 20
Fit in erster Hilfe für Senioren 20

Sprachen
Englisch 21
Französisch 21

Computer
Tastaturschulung
mit Einführung in Word 21
Office Paket 21

Junge vhs für Kinder
Mitmachkonzert 21
Lesung 22
Gestalten mit Ytong-Steinen 22
Muttertagsbasteln 22
Musikus 22

Stärke
- Pekip 22
- Babyschwimmen 23

Schwimmkurs 23

Seite

Wassergewöhnung 23
Kangatraining 24
Kinesiologie 24

Kochen
- Osterbäckerei 24
- Kinder - Kulinarium 24

Junge vhs für Jugendliche
Gestalten mit Ytong-Steinen 25
Mosaikgrundkurs 25
Cajon Workshop 25
Sommercocktails 25
Tastaturschulung
mit Einführung in Word 25
Office Paket 26

vhs für die Generation 60 +
Lichtbildervortrag 26
“Kann man sich jung essen?” 26
“Wie wird das Wetter 2012?” 26
Tanzcafé 26
Kreativcafé 26
Fit für Männer - Gymnastik 26
Erste Hilfe 26

Sie haben noch keine Geschenkidee zum Geburtstag oder Ostern? Wie wäre es mit einem Gutschein Ihrer vhs Niederstotzingen über einen Vortrag oder Gesundheitskurs? Gutscheine sind im Rathaus erhältlich.

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

b-enz
DIE DRUCKEREI

Einzelveranstaltungen

1 *„Das Wirtshaus im Spessart“*

©Naturtheater Heidenheim

Ein Wirtshaus öffnet seine Pforten auf dem Schlossberg und zwar ein ganz Besonderes: „Das Wirtshaus im Spessart“. Eine zünftige Verwechslungskomödie um einen Räuberhauptmann, seine Räuberbande und des Grafen Töchterlein, frei nach Wilhelm Hauff.

Termin:	Freitag, 13.07.2012
Abfahrt:	18.30 Uhr, Rathaus Niederstotzingen
	18.40 Uhr, Gemeindehalle Sontheim
Spielbeginn:	20.30 Uhr
Gebühr:	27,00 € (PK 1)

Anmeldeschluss: 11.06.2012

2 *Fahrt zur Musical Night - Broadway am Naturtheater*

©Naturtheater Heidenheim

Zweimal im Jahr verwandelt sich die Schlossbergbühne in einen schillernden, glitzernden Ableger des berühmten Broadway: Dafür sorgt schon seit vielen Jahren traditionell die Stage Musical Company mit ihrem Star-Ensemble. Und das wiederum spielt sie alle: die alten Weisen aus lange schon bekannten Musicals, die Hits aus den beliebten Musicals der Zeit und natürlich auch die ganz neuen Melodien aus den Musicals, die noch in New York und London für Furore sorgen, bevor sie nach Deutschland kommen. Wer diese Nächte im Zeichen des Musicals im Naturtheater bereits erlebt hat, der weiß, dass sie Garanten für Stimmung und gute Stimmen und vor allem eine perfekte Show sind. Erleben Sie die Musical Night mit Liveband und den Original Stars der Musicalhäuser.

Termin:	Donnerstag, 26.07.2012
Abfahrt:	18.00 Uhr, Rathaus Niederstotzingen
	18.10 Uhr, Gemeindehalle Sontheim
Spielbeginn:	20.00 Uhr
Gebühr:	52,00 € (PK 1)

Anmeldeschluss: 25.06.2012

Die Theaterfahrten finden in Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim und dem ökumenischen Frauenkreis statt.

3 *Buchmesse Leipzig*

Morgens Abfahrt mit dem Bus nach Leipzig, dort Besuch der berühmten Buchmesse. Am Abend geht es weiter nach Weimar; Abendessen, Übernachtung und Frühstücksbuffet im 4* Hotel. Der zweite Tag beginnt mit einer Stadtführung in Weimar, Rückkehr je nach Zustieg gegen 18 Uhr.

Termin:	Samstag, 17.03.2012
Preis:	170,00 € inkl. genannter Leistungen

Anmeldeschluss: 15.02.2012

Zustiegsmöglichkeiten nach Rücksprache; Interessenten erhalten ab Februar detaillierte Informationen

Die Studienfahrt findet in Zusammenarbeit mit Volkshochschulen in der Region Ostwürttemberg statt.

4 *Kernkraftwerk in Grundremmingen*

©KKW Gundremmingen

Im Rahmen eines Einführungsvortrages werden die Anlage sowie deren Aufbau und Funktionsweise vorgestellt. Die anschließende Begehung eines Kraftwerksblocks bietet den Teilnehmer(Innen) einen praktischen Einblick in den Kraftwerksbetrieb.
Für das Betreten des Kontrollbereichs ist es erforderlich, dass alle Teilnehmer(Innen) das 18. Lebensjahr vollendet haben und einen gültigen Personalausweis mit sich führen. Dauer ca. 3 ½ Stunden.

Termin: Mittwoch, 28.03.2012
Treffpunkt: 13.15 Uhr, Informationszentrum Kernkraftwerk Grundremmingen, Dr. August-Eckesser-Str. 1
Gebühr: 5,00 €
Anmeldeschluss: 07.03.2012, bei Anmeldung bitte Personalausweisnummer angeben.

5 *Brenzer Schloss*

©Gemeinde Sontheim an der Brenz

Bei einer Führung durch das Brenzer Schloss erfahren Sie Wissenswertes über die vor kurzem abgeschlossenen Sanierungs- und Renovierungsarbeiten. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit eine Ausstellung im Museum zu besuchen (separater Eintritt).

Leitung: Heimatmuseum Sontheim
Termin: Mittwoch, 23.05.2012
Zeit: 15.00 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt: Schlosshof Brenz
Eintritt: 3,00 €
Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss: 07.05.2012

6 *Fliegende Kobolde – im Wald der Bechsteinfledermäuse*

BUND
FREUNDE DER ERDE

Der Sontheimer Wald ist ein vielfältiger Lebensraum. Unter anderem leben dort auch seltene Fledermäuse. Gemeinsam mit dem Revierförster Dietmar Franz und Markus Schmid vom NABU können Sie einen Einblick in den Wald und seine Bewohner bekommen. Erfahren Sie Spannendes aus dem Leben unserer Waldfledermäuse.

Leitung: Markus Schmid und Dietmar Franz
Termin: Samstag, 16.06.2012
Zeit: 20.45 – 22.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz „Lochacker“ zwischen Hermaringen und Brenz, Infos auch bei Markus Schmid, Tel.: 0170-9346714
Eintritt: gebührenfrei
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

7 *Sommerlust und Blütentraum*

Sie träumen im Sommer von einem Blütenmeer im Garten? Ob auf dem Balkon, der Terrasse oder dem Beet, mit den richtigen Tipps und Tricks vom Fachmann wird Ihr Traum wahr.
Kursinhalt:

- Die richtige Pflanzenauswahl für jeden Standort ist wichtige Voraussetzung für dauerhaften Blüherfolg
- Anleitung zum Ein- und Bepflanzen
- Pflege der Pflanzen
- Düngung und Pflanzenschutz während des Sommers
- Anregungen durch Pflanzbeispiele und Anschauungsmaterial wie Gefäße etc.

Im Anschluss an den Vortrag folgt ein Praxisteil mit Führung durch die Gewächshäuser, dabei Vorstellen von Neuheiten und Altbekanntem im Sortiment. Pflanzenauswahl und Bepflanzung von Gefäßen unter Anleitung von Fachpersonal.

Leitung:	Isabell Eber, Dipl. Ing. Gartenbau
Termin:	Samstag 28.04.2012
Vortrag:	14.00 bis ca. 15.00 Uhr anschließend Praxisteil
Ort:	Gärtnerei Eber, Birkenried
	Kurs findet im Gewächshaus statt, entsprechende Kleidung erforderlich
Gebühr:	3,00 €
Mitzubringen:	evtl. Gefäße
Materialkosten:	je nach Bedarf für Pflanzen

8 *„Wir singen das Frühjahr ein ...”*

Singnachmittag. Erleben Sie ein gemütliches Beisammensein mit alten und bekannten Liedern zum zuhören und mitsingen. Dazwischen gibt es kurzweilige Geschichten, gelesen von Doris Eichkorn.

Termin:	Samstag, 10.03.2012
Zeit:	14.30 - 16.00 Uhr
Ort:	PAN-Café
Eintritt:	frei

9 *Mike Müllerbauer & Band*

Ein Musik- und Mitmachkonzert für klein und groß, jung und alt. Lasst Euch mitreißen von fetzigen Liedern und humorvollen Texten des sympathischen Entertainers. „Der Knaller!“ heißt die neue CD von Mike Müllerbauer; dieser Ohrwurm und noch viele mehr rocken in rund 2 Stunden über die Bühne. Familien-Mitmach-Konzerte richten sich vor allem an Familien mit Kindern von 4 - 12 Jahren. Aber natürlich dürfen auch Onkel, Tante, Oma, Opa ... mitkommen.

Lieder und Texte:	Mike Müllerbauer
Termin:	Freitag, 27.04.2012
Beginn:	16.30 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Eintritt:	3,00 € / Kinder und 4,00 € / Erwachsene
Kartenvorverkauf:	ab 01.03.2012
Vorverkaufsstellen:	Rathaus Niederstotzingen, Bürgeramt,
	Kath. Pfarrbüro Niederstotzingen
	Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen
Veranstalter:	Kath. Kirchengem. Seelsorge-Einheit Lone-Brenz

10 *Tanzcafé*

Für alle, die Musik und Tanz lieben. Es spielt Alleinunterhalter Helmut Meier am Keyboard.

Termin: Sonntag, 05.02.2012
Sonntag, 25.03.2012
Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim.

11 *Die Prüfung – im Lonetal der Steinzeit*
Lesung mit Aideen Hallinger

Opa Johann macht mit seinen fünf Enkeln einen Ausflug zur Vogelherdhöhle im Lonetal und erzählt ihnen das Abenteuer von Kehron, dem Jungen aus der Steinzeit ...
Aideen Halliger ist Diplom-Sozialpädagogin und hat unter anderem auch „Fred Fledermaus“ und „Mira Maus“ geschrieben.

Termin: Mittwoch, 21.03.2012
Zeit: 09.00 - 10.15 Uhr, Kindergarten St. Martin
10.30 - 12.00 Uhr, Schule Niederstotzingen
geschlossene Veranstaltung

Vorträge / Seminare

12 *Lernen leichter gemacht!*

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr Kind optimal bei der Rechtschreibung unterstützen. Lesen und Schreiben erfordert ein optimales Zusammenspiel vieler unterschiedlicher Gehirnfunktionen. Neueste Erkenntnisse und viele Anregungen erwarten Sie dazu an diesem Vortrag.

Leitung: Birgit Nather, NLP-Master
Termin: Donnerstag, 29.03.2012
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Kindergarten St. Martin, Friedenstraße, Oberstotzingen
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: 20.03.2012

13 *Sich selber und andere besser verstehen- mit dem Modell von NLP*

NLP befasst sich mit den Zusammenhängen von körperlichen Vorgängen (Neuro), Sprache (Linguistik) und inneren Verarbeitungsprozessen (Programmen). Unsere Gedanken und Gefühle werden in unserer Sprache sichtbar und hörbar. Es besteht eine dauernde Wechselwirkung zwischen Körper-Geist-Seele. NLP ist keine Methode. Es ist lediglich ein Modell, wie Menschen die Welt wahrnehmen und wie sie über die Sprache ihre Wahrnehmung von der Welt verändern können. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, das Modell von NLP kennen zu lernen.
Sie erhalten in diesem Vortrag einen Einblick darüber, was John Grinder und Dr. Richard Bandler, die Begründer von NLP, erforscht haben.

Leitung: Birgit Nather, NLP-Master
Termin: Donnerstag, 10.05.2012
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: 26.04.2012

14 *Damit es mir besser geht*

In diesem Vortrag stellt die Referentin den Teilnehmern ihre und auch andere authentische Lebensgeschichten vor, in denen eine aktive und erfolgreiche Krankheitsbewältigung zentrales Thema ist. Sie vermittelt eindrucksvoll und anschaulich an Beispielen, wie man die eigene Lebensqualität verbessern kann.
Im ersten Teil wird erläutert, was Krankheit ist, was mich „krank" machen kann, was mich ausbremst, Energie kostet. Im zweiten Teil wird dargestellt, wie ich den Spieß herumdrehen, eigenverantwortlich handeln, meine Sichtweise und Einstellung verändern kann, mehr Energie bekomme, mich auf das konzentriere, was ich mir wünsche. Es werden Impulse gegeben, sich der Kraftreserven bewusst zu werden und diese zur Verbesserung des eigene Befindens einzusetzen. Die Referentin ist seit 2005 Leiterin von mehreren Selbsthilfegruppen und seit 2009 im Bundesvorstand der Restless Legs Vereinigung e.V.

Leitung: Regina Wehrenfennig
Termin: Montag, 27.02.2012
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss Montag, 20.02.2012

15 *Krankheiten aus dem Auge erkennen?*

Was ist Irisdiagnose? Was kann man tatsächlich aus dem Auge erkennen – und was nicht? Sie erfahren bei dem Vortrag die Entstehungsgeschichte der Irisdiagnose und an Beispielen, was man mit der Irisdiagnose anfangen kann. Was sie tatsächlich leistet, was das für Auswirkungen auf die Therapie hat und wo man vor allem vorbeugend tätig werden kann, weil man gewisse Erbanlagen schon im Auge erkennen kann.

Leitung: Silvia Klaiber, Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 20.03.2012
Beginn: 20.00 – ca. 21.30 Uhr
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

16 *40 plus, Wechseljahre?*

Die Lebensmitte lädt Frauen ein, darüber nachzudenken, wo sie gerade stehen, als Familienfrauen, als Berufstätige oder auch beides.
Nach dem 40. Geburtstag nehmen Frauen wahr, dass irgendwie die Belastbarkeit anders ist, als mit 20. Es zeigen sich vielleicht erste Beschwerden, die auf die Wechseljahre hindeuten (können), wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen …
Erfahren Sie, was in dieser Zeit mit Ihnen, Ihrem Hormonhaushalt los ist, was Sie selbst für sich tun können mit Ernährung, Pflanzenheilmitteln, homöopathischen Mitteln. Sind es nur die Hormone oder vielleicht auch die Lebensumstände?
Gewinnen Sie neue Ausblicke, erkennen Sie die Wechseljahre als Chance, sich zu verändern, neue Perspektiven zu gewinnen.

Leitung: Silvia Klaiber, Heilpraktikerin
Termin: dienstags, ab 12.06.2012
Beginn: 20.00 – ca. 21.00 Uhr
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 8,00 € / 2 Treffen

17 *Hypnose in der Therapie – Seminar*

Hypnose wird heute als anerkannte und erfolgreiche Heilbehandlung bei Schmerzen und Ängsten - wie z.B. Trauma, Prüfungsangst - eingesetzt. Aber was ist Hypnose überhaupt?
Hypnose in der Psychotherapie (Hypnotherapie) basiert auf einem Entspannungsverfahren, das Zugang zu Ihren unbewussten Fähigkeiten ermöglicht und mit einer bildhaften Fokussierung psychische Krankheitsursachen und wichtige Fähigkeiten erschließt. Das heißt, dass Sie während einer angenehmen Tiefenentspannung, Ihre Kräfte erkennen und mobilisieren können. Hypnotherapie kann Ihre Leistungsfähigkeit steigern und Blockaden abbauen.
In diesem Vortrag wird die Referentin die Vorurteile über Hypnose abbauen, Ihnen Einblick in Hypnosetechniken geben und die bedeutende Rolle in der Psychotherapie erläutern.
Nach der Einführung werden praktische Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt, die zur aktiven Teilnahme gedacht sind.

Leitung: Tatjana Etzel, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Termin: Dienstag, 08.05.2012
Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €
Mitzubringen: Isomatte oder Decke
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: 24.04.2012

18 *Wegfindung in der Natur: Dem Tag entgegen gehen – Seminar*

Gemeinsam in der Gruppe möchten wir die ersten Stunden des Tages miteinander teilen und dabei - wenn gewünscht - unsere Gedanken und Erkenntnisse austauschen.
Wir werden an einem Sonntagmorgen bereits um 7.00 Uhr den Tag im Wald miteinander starten und dabei eine 4-stündige gemütlich-besinnliche und schweigende Tour im Wald unternehmen. Es wird Gelegenheit gegeben, nach einem bestimmten Zeitintervall die Eindrücke der Natur und des Erlebens untereinander auszutauschen, um aber dann wieder im tiefen Schweigen mit- und nebeneinander gemeinsam weiter zu gehen – genau in dem Tempo unseres gemeinsamen Schrittes. Dabei können Sie Ihren persönlichen Anliegen und Themen auf eine ganz neue oder auch einfach andere Art und Weise begegnen. Raus aus dem Alltag und sich für eine kurze Zeit auf seinen Weg und sein Ziel im Leben besinnen.
Unser Motto: Sich selbst begegnen – gemeinsam und in der Natur.
Sich selbst erfahren und in der Gruppe seine Zugehörigkeit erspüren.
Seinen Weg finden – allein und gemeinsam.
Mitzubringen: Vesper und Getränk für gemeinsames Frühstück, evtl. Sitzunterlage

Leitung: Tatjana Etzel, Personal Coach
Termin: Sonntag, 29.04.2012
Zeit: 07.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt: großer Wanderparkplatz Vogelherdhöhle
Gebühr: 40,00 €
Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: 16.04.2012

19 *Schutz vor Betrügern an der Haustüre*

Ob Enkeltrick, Lederwarenverkauf oder „ehemalige" Arbeitskollegen. Vor Betrügern an der Haustüre ist niemand sicher. Harald Wenzel von der Beratungsstelle der Polizeidirektion Heidenheim gibt in seinem Vortrag wertvolle Tipps, um nicht auf derartige Machenschaften hereinzufallen und beantwortet gerne Ihre Fragen. Des Weiteren erhalten Sie Informationen zum Einbruchsschutz.

Leitung: Harald Wenzel, Beratungsstelle der Polizeidirektion Heidenheim
Termin: Donnerstag, 02.02.2012
Zeit: 14.00 Uhr
Ort: Evang. Gemeindehaus, Teckstraße, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei
Anmeldung erforderlich (Ausnahme Seniorenkreis). **Anmeldeschluss: 26.01.2012**
Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis, den Landfrauen Niederstotzingen und Sontheim im Rahmen des Seniorennachmittages statt.

20 *Wie wird das Wetter 2012?*

Vortrag mit Wetterprophet Peter Scheidel

Termin: Freitag, 10.02.2012
Zeit: 14.00 Uhr
Ort: Vereinsraum der Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim.

Bitte beachten Sie auch unsere Gesundheitsvorträge auf den Seiten 10 und 11

Filmvorträge

21 *Der Natur eine Chance*

Wo die Natur eine Chance bekommt, entwickelt sich eine bunte Vielfalt von Tieren und Pflanzen. Wo Biotope gepflegt werden, entstehen wertvolle Naturarchive. Durch die ehrenamtlichen Arbeiten der NABU-Grppe Zöschingen ist in und um Zöschingen ein kleines Naturparadies entstanden. Erleben Sie Trollblumen, Wespenspinnen, ein Bienenhotel und den Kleiber, Vogel des Jahres 2006, mit seinen Jungen. Sie erleben Schmetterlinge auf Nektarsuche, Laubfrösche beim abendlichen Konzert und vieles mehr.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 10.02.2012
Zeit: 19.30 Uhr, Spielzeit ca. 1 Stunde
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung erforderlich

22 *Bhutan erleben*

Bhutan liegt im östlichen Himalaja zwischen Indien und China (Tibet) und ist etwa so groß wie die Schweiz. Die Berge dort sind großartig, die Wälder dicht, die Menschen freundlich, die Luft ist rein und die Religion ist aufregend. Doch das harte Leben der Bauern lässt ihnen keine Zeit zum Träumen. Die Bevölkerung lebt hauptsächlich von der Landwirtschaft und der Viehzucht. Der Buddhismus ist allgegenwärtig: die Chorten (Schreine zur Erinnerung an Verstorbene), die flatternden Gebetsfahnen, die Gebetsmühlen und die Kloster.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 30.03.2012
Zeit: 19.30 Uhr, Spielzeit ca. 1 Stunde
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung erforderlich

23 *Der Landkreis Heidenheim. Der Film. Die Geschichte.*

Die ältesten Kunstwerke der Menschheit und die Kunst, Firmen von Weltruf zu entwickeln - alles das vereint der Landkreis Heidenheim. Idyllische Landschaft und moderne Technologien - diese Gegensätze zeigt das Filmporträt „Der Landkreis Heidenheim. Der Film. Die Geschichte“, das jetzt beim Haus des Dokumentarfilms erschienen ist. Der Film kann im Anschluss käuflich erworben werden. Wenn vorhanden, werden auch Kurzfilme über Niederstotzingen gezeigt.

Leitung: Viktor Wagner, Kreismedienzentrum
Termin: Dienstag, 24.04.2012
Zeit: 19.30 Uhr, Spielzeit ca. 1 Stunde
Ort: Musksaal, Schule Niederstotzingen
Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

24 *Lichtbildervortrag „Mein Weg nach Santiago de Compostela“*

Leitung: Renate Müller
Termin: Dienstag, 17.01.2012
Zeit: 14.00 Uhr
Ort: Vereinsheim der Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim

25 *Lichtbildervortrag über Myanmar (Birma)*

Eine Rundreise durch ein unbekanntes und ursprüngliches Land.

Leitung: Karl Rupp
Termin: Montag, 12.03.2012
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: Vereinsheim der Landfrauen Niederstotzingen
Eintritt: frei
Ein Angebot der Landfrauen Niederstotzingen

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

Kurse für Eltern

Elternführerschein
Startklar fürs Familienleben - stark für die Zukunft

Der Eltern-Führerschein unterstützt Eltern mit Informationen, Austausch und Gespräch. Sie erfahren, was Kinder brauchen und auch was Ihnen als Eltern gut tut.
In einer Gruppe mit anderen Eltern macht es Spaß, Neues zu erfahren, gemeinsame Fragen und Probleme zu klären und Lösungen für das Leben mit dem Kind zu finden.

26 *Baustein 3: Babys 2. Lebens-Halbjahr*

haus der familie
Familienbildungsstätte Heidenheim e.V.

Fremdeln, Zahnen, Laufen lernen
- Was das Baby alles kann
- Einschlafen, schlafen, durchschlafen
- Wie das Baby mit uns spricht
- erst die Milch und dann der Brei - gesunde Ernährung
- anstrengende Situationen
- wie Sie als Eltern für sich sorgen können
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Leitung: Birgit Nather
Termine: dienstags, ab 19.06.2012
Zeit: 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: kostenfrei / 2 Treffen
Eltern bringen ihre Babys mit.

27 *Baustein 4: 2. - 4. Lebensjahr*

haus der familie
Familienbildungsstätte Heidenheim e.V.

Gute Laune steckt an - Trotz gehört dazu
- Trotzverhalten und Sauberkeitserziehung
- Bedürfnisse des Kindes
- Spiel und Aktivitäten - das Kind fördern
- Guter Umgang mit Medien
- „Lirum, larum Löffelstiel“ - gesunde Ernährung
- Unterstützung und Entlastung für Eltern
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Leitung: Birgit Nather
Termin: montags, ab 30.01.2012
Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Sontheim, Begegnungsstätte, Jakobstraße
Gebühr: kostenfrei / 3 Treffen
Ein Angebot der vhs Sontheim

28 *Baustein 4: 2. - 4. Lebensjahr*

haus der familie
Familienbildungsstätte Heidenheim e.V.

Gute Laune steckt an - Trotz gehört dazu
Textbeschreibung siehe Kurs Nr. 27

Leitung: Birgit Nather
Termin: montags, ab 16.04.2012
Zeit: 19.30 – 21.45 Uhr
Ort: Kindergarten St. Martin, Friedenstraße, Oberstotzingen
Gebühr: kostenfrei / 2 Treffen

29 *Baustein 5: 5. - 7. Lebensjahr*

haus der familie
Familienbildungsstätte Heidenheim e.V.

Ich komme bald in die Schule
- wachsen und selbstständig werden
- das „schulreife“ Kind
- Anregung und Bildung
- Spiele und Aktivitäten
- guter Umgang mit Medien
- Bedürfnisse des Kindes - Freundschaften
- Freiraum, Regeln, Grenzen
- miteinander reden innerhalb und außerhalb der Familie
- Ernährung und Bewegung
- Entlastung und Unterstützung für Eltern

Leitung: Birgit Nather
Termine: montags, ab 07.05.2012
Zeit: 19.30 – 21.45 Uhr
Ort: Sontheim, Begegnungsstätte, Jakobstraße
Gebühr: kostenfrei / 2 Treffen
Ein Angebot der vhs Sontheim

Diese Kurse sind gebührenfrei und finden in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie, Heidenheim statt. Sie werden gefördert durch den Landkreis Heidenheim sowie private Sponsoren, denen Kinder und Familien wichtig sind. Sie können sich zu jedem Baustein einzeln anmelden, je nach Alter und Entwicklung Ihres Kindes. Für die Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

Hurra, ich hab' ein Schulkind

Hier erhalten Sie wertvolle und nützliche Tipps rund um den Schulanfang.
- Schulmaterialien, Unterrichtsfächer, Schulnoten und Schulberichte
- Hausaufgaben, Lesen und Vorlesen, Elternarbeit,
- sicherer Schulweg
- Tipps für die Schultüte und zum Schulranzenkauf
- Erstellen eines Wochenplanes
- Schulbegehung
- Fragerunde

Leitung: Anke Kübler, Tanja Gschwind
Ort: Spielezimmer, Schule Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

30 *Kurs I*

Termin: Dienstag, 22.05.2012
Zeit: 09.00 - ca. 11.00 Uhr

31 *Kurs II*

Termin: Donnerstag, 24.05.2012
Zeit: 19.30 - ca. 21.00 Uhr

Bitte beachten Sie auch zum Thema Erziehungsfragen unseren Vortrag Nr. 12 „Lernen leichter gemacht!“

32 *Pannenkurs – nicht nur für Frauen*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bei einer Panne nicht (mehr) auf Andere verlassen wollen. Folgende Kenntnisse werden vermittelt:
- Rädermontage
- Radwechsel
- Wagenheberanwendung
- Pannenhilfeset - Einsatz
- Fahrzeugabsicherung

Neuwagen haben mittlerweile oft keine Ersatzreifen mehr. Was ist bei einer Panne zu tun?

Leitung: Hans Bauer, KFZ-Service
Engelbert Kopp, Fahrschullehrer
Termin: Freitag, 11.05.2012
Zeit: 19.00 - ca. 20.30 Uhr
Ort: Autohaus Bauer
Gebühr: 8,00 €

Gestalten / Musik

Bitte beachten Sie auch unsere zahlreichen Einzelveranstaltungen ab Seite 6

33 *Biblische Figuren gestalten und mit ihnen erzählen*

ABF
Arbeitsgemeinschaft Biblische Figuren e.V.

Der Einsatz der Figuren eröffnet neue, anschauliche Zugänge zu Bibelgeschichten. Gestellte Szenen bringen Kindern wie Erwachsenen die Botschaft Gottes näher, machen sie begreifbar. Im Kurs können 2 Figuren und ein Baby hergestellt werden. Jede Figur ist ein Unikat. Während des Kurses erfahren Sie auch Interessantes über biblische Kleidung, Stoffe, Farben, Zubehör etc. An den ersten beiden Terminen werden die Puppen gefertigt, am 3. Abend die Kleider genäht.

Leitung: Jana Zimmermann, Kursleiterin der Arbeitsgruppe biblische Figuren e.V. (ABF)
Termine: Freitag, 27.01.2012, 17.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 28.01.2012, 09.00 - 22.00 Uhr
Montag, 30.01.2012, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 45,00 € / 3 Treffen

Mitzubringen sind:
Schreibzeug, Nähmaschine, Stoffreste etc. Eine detaillierte Liste wird Ihnen bei Interesse und / oder Anmeldung zugesandt.
Die Materialkosten von ca. 20,00 € - 25,00 € (je nach Größe) pro Figur sind mit der Kursleiterin abzurechnen. Baby- und Neugeborene-Figuren ca. 5,00 €.

34 *Mosaikgrundkurs (2-tägiger Workshop)*

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der Mosaikgestaltung aus gebrochenen Fliesen. Neben einer kleinen theoretischen Unterweisung wollen wir aber in der Hauptsache praktisch arbeiten. Wir gestalten den Rahmen eines kleinen Spiegels. Das Bekleben des Spiegels wird am ersten Kurstag fertig. Den folgenden Tag, wenn der Kleber getrocknet ist, benötigen wir dann fürs Verfugen.

Leitung: Andrea Neumayer, Textildesignerin
Termine: Samstag, 04.02.2012, 11.00 Uhr; Ende ca. 16.00 Uhr
Sonntag, 05.02.2012, 11.00 Uhr; Ende ca. 13.00 Uhr
Nach Absprache kann der Kurs auch an nur einem Tag durchgeführt werden, dann allerdings bis mindestens 18.00 Uhr.
Ort: Andrea Neumayer, Molkereistraße 22, 89547 Gerstetten-Heldenfingen
Gebühr: 70,00 € / 2 Tage

Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für einen einfachen Mittagstisch am Samstag und Getränke. Materialkosten von ca. 5,00 € sind noch mit der Kursleiterin abzurechnen. Die Spiegel werden gestellt. Wir bilden Fahrgemeinschaften.

35 *Türkränze und Gestecke*

Ob innen oder außen - geschmückte Türen wirken freundlich und einladend. Lernen Sie in diesem Kurs anhand von vorhandenen Gestaltungsvorschlägen oder aber auch ganz individuell einen Türkranz zu fertigen. Es werden verschiedene Materialien eingesetzt. Die Materialien können mitgebracht oder von der Dozentin erworben werden. Dazu bitte Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 8862. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.
Mitzubringen sind: Klebepistole, Schere, Gartenschere

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: 01.03.2012
Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 10,00 € / 1 Treffen

36 *Gestalten mit Ytong-Steinen*

für Erwachsene und junge Leute ab 12 Jahren

Nach einem langen Winter freuen wir uns darauf, den Garten oder Hauseingang frühlingshaft zu dekorieren. In diesem Kurs können Sie einen Gartenstecker aus Kugel, Herz, Blumen, eigenen phantasievollen Formen, Mammut oder Pferd gestalten (Gegenstück zum vorherigen Kurs).
Mitzubringen: grobe Raspel, grobes Schleifpapier und evtl. andere Werkzeuge zum Schaben und Kratzen, Arbeitskleidung
Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt.

Leitung: Elke Fritz
Termin: Samstag, 21.04.2012
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr
Ort: Schulhof, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 20,00 € / Erw.; 15,00 € / Jugendliche
Materialkosten von ca. 7 - 10,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

37 *Kreativcafé*

Im Kreativcafé finden regelmäßig Kurse, wie zum Beispiel, Gestalten von Grußkarten, Handarbeiten, Malen, Nähen, etc. je nach Bedarf und Nachfrage statt.

Termin: Donnerstag, 19.01.2012
Donnerstag, 16.02.2012
Zeit: 14.00 Uhr
Ort: Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim

38 *Fotoseminar -*

Fotobücher erstellen mit der CeWe-Fotobuch-Software

Fotobücher erfreuen sich unter den Digitalfotografen wachsender Beliebtheit. Sie sind gerne eine schöne Erinnerung für jede Gelegenheit. Die CeWe-Fotobuch-Software gehört zu den besten Programmen Europas und wurde mehrfach ausgezeichnet.
Egal ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder, Freunde oder sonstige wichtige oder einmalige Ereignisse verewigen möchten, wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen

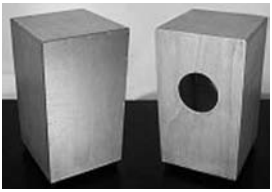
gestalten können. Zahlreiche Musterbücher stehen Ihnen an diesem Abend zur Verfügung. Das Seminar ist für alle Digitalfotografen geeignet, die selber ein Fotobuch gestalten möchten und einen PC oder ein Notebook daheim haben. Jeder Kursteilnehmer erhält eine CD mit der CeWe-Fotobuch-Software und einen Gutschein (im Preis inbegriffen).

Leitung: Roman Arnold
Termin: Freitag, 23.03.2012
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Musiksaal, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

Musik

39 Cajon Workshop

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



Leitung: Ridha Slimi, Percussion- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 03.03.2012
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr, dazwischen eine Stunde Mittagspause
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 70,00 € / Person, in der Gebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

40 Mundharmonika-Aufbaukurs
4. Semester

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit der Harp und den Strichen und Punkten des "Happy-Harmonica-Systems" vertraut sind.
Stilrichtungen: Schlager, Oldies, Folk, Blues, Swing, Reggae und sogar Klassik, Musical und Oper.
Es werden Kenntnisse vermittelt, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 01.03.2012
Ort: Klassenzimmer der Schule Niederstotzingen
Gebühr: 77,00 € / 9 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 86,00 €.
Die Teilnehmer des Fortgeschrittenen-Kurses sind hier ebenfalls willkommen.

41 Afrikanisches Trommeln mit der Djembe
Aufbaukurs - 6. Semester

Einfache Grundrhythmen, improvisatorische Rhythmusspiele, leichte Arrangements in der Gruppe spielen sind die Inhalte des Kurses. Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit dem Trommeln auf der Djembe vertraut sind.

Leitung: Ridha Slimi
Termin: montags, ab 09.01.2012, 14-tägig
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 24,00 € / Monat
Die Leihgebühr für die Djembe ist mit dem Kursleiter abzurechnen.

Gesundheit

Bitte beachten Sie auch unsere Gesundheitsvorträge unter der Rubrik Einzelveranstaltungen zu folgenden Themen:
Vortrag Nr. 14 „Damit es mir besser geht“
Vortrag Nr. 15 „ Krankheiten aus dem Auge erkennen?“
Vortrag Nr. 16 „ 40 plus, Wechseljahre?“
Vortrag Nr. 17 „Hypnose in der Therapie“

42 Weibliches Körperbewusstsein durch ganzheitliche Beckenbodengymnastik - ein Nachmittag nur für mich

Im Mittelpunkt dieses Nachmittags steht das Becken als Zentrum der Fortbewegung und des aufrechten Gangs; eine Körperregion, die zutiefst mit Weiblichkeit verbunden ist und Ort, in dem die Menschheit ihre Wiege hat. Mit Bildern, Spür- und Visualisierungsübungen werden wir uns diesem Bereich nähern, der der bewussten Wahrnehmung oft so schwer

zugänglich ist. Dabei werden Übungseinheiten und anatomische Erklärungen ebenso ihren Raum haben, wie die Entspannungsphasen. Und es soll vor allem deutlich werden, wie lohnend es im ganzheitlichen Sinne ist, dieses "Wunder in drei Lagen" bewusster wahrzunehmen.

Leitung: Johanna Knauß, Heilpraktikerin
Termin: 03.03.2012
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 22,00 € / 1 Treffen

Bewegung und Fitness

Aqua Fitness

Aqua Fitness ist der Überbegriff einer neuen Trainings- und Bewegungsmöglichkeit im Wasser. Mit Hilfe der physikalischen Eigenschaft des Wassers können ungeahnte Trainingsvarianten auf wesentlich gelenk- und bänderschonendere Art als "an Land" durchgeführt werden. Weiterhin werden die Muskulatur, Herz, Kreislauf, Durchblutung und Entschlakkung gefördert. Bei evtl. Risikofaktoren vorher Teilnahme mit dem Arzt abklären.

Leitung: Beate Merkle,
Speedo Aquatic Fitness Instruktor
Ort: Lehrschwimmbecken
Pistoriusschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 10
Gebühr: 50,00 € / 6 Treffen, die einzelnen Termine erfahren Sie bei der Dozentin, inklusive Hallenbadeintritt
Bei weniger als 10 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 55,00 €

43 Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr
Beginn: ab 26.01.2012

44 Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.15 – 20.00 Uhr
Beginn: ab 26.01.2012

45 Aqua Fitness für Schwangere

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten fit halten wollen. Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden. Auch als Geburtsvorbereitung geeignet. Mindestteilnehmerzahl 5. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die vhs-Leitung unter Telefon-Nummer 07325-951 953.

Bodytoning

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

Leitung: Sabine Brachert,
Fachübungsleiterin Aerobic
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 45,00 € / 15 Treffen

46 am Vormittag *(auch für Anfänger)*

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 18.01.2012

47 am Abend I

Zeit: donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: ab 19.01.2012

48 am Abend II

Zeit: donnerstags, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: ab 19.01.2012

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, Turnschuhe, Wasser

Leitung: Bettina Zwiener,
staatl. gepr. Übungsleiterin Aerobic
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 39,00 € / 13 Treffen

49 Fit for fun I

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 17.01.2012

50 Fit for fun II

Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 17.01.2012

51 *Fit for fun am Vormittag*

Leitung: Bettina Zwiener, staatl. gepr. Übungsleiterin Aerobic
Zeit: mittwochs, 08.30 – 09.30 Uhr
Beginn: ab 11.01.2012
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos
Gebühr: 25,00 € / 6 Treffen
In Zusammenarbeit mit dem FV Oberstotzingen.
Vereinsmitglieder bezahlen keine Gebühr.

52 *Functional Traning (FT)*

Steigern Sie Ihre sportliche Leistung mit funktionellem Training. FT ist das Trainingskonzept der Zukunft. Dabei werden mit einfachen Hilfsmitteln wie freien Gewichten, Medizinbällen oder instabilen Unterlagen ganze Muskelgruppen trainiert. Jede Übung verbessert zugleich Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, sowie das Gleichgewicht und die Koordination. Das Training lässt sich auf jede Sportart abstimmen und bereitet ideal auf Belastungen vor. Typische Bewegungsmuster werden perfektioniert, individuelle Schwächen analysiert und behoben, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird. Effizientes Trainingsprogramm, um das Maximum aus sich herauszuholen. Probeschnuppern nach Absprache unter Telefonnummer 4242 möglich.

Leitung: Bettina Bochtler, staatl. geprüfte Übungsleiterin Prävention
Zeit: montags, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: ab 16.01.2012
Ort: Stadthalle (Sportlereingang)
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen

53 *Ganzkörpertraining im Flug... / Minitrampolin*

Hüpfend Fett verbrennen, entgiften, Figur straffen und gute Laune tanken
... Ein Luftsprung in die Leichtigkeit des Seins!

Leitung: Bettina Bochtler, staatl. geprüfte Übungsleiterin Prävention
Zeit: mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
Beginn: ab 18.01.2012
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 52,00 € / 8 Treffen

54 *Fit für Männer*
Männergymnastik für die Generation 60+

Leitung: Uta Eisenbarth
Zeit: mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: ab 01.02.2012
Ort: Vereinsraum der Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim
Gebühr: 25,00 € / 5 Treffen
Anmeldeschluss: 30.01.2012

Entspannung

Yoga

Durch bewusste Atem-, Körper- und Entspannungsübungen werden Kräfte freigesetzt, die zu Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude führen. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse lernen durch Yoga-Übungen ihren Körper besser kennen, um dadurch mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe, jugendliche Spannkraft und körperliches Wohlbefinden zu erreichen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- bzw. Isomatte oder Decke.

Leitung: Erika Greiner, Yoga-Lehrerin SKA
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 54,00 €.

55 *Yoga am Abend I*

Zeit: mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 18.01.2012

56 *Yoga am Abend II*

Zeit: mittwochs, 19.40 - 20.55 Uhr
Beginn: ab 18.01.2012

57 *Yoga*

- Eine Zeit zum Innehalten und regenerieren
Yoga ist kein Trick, sondern ein Weg. Wenn Sie Ihr seelisches Gleichgewicht durch Erschöpfung oder Burnout gefährdet sehen oder sich in einer depressiven Krise befinden, dann möchte ich Sie einladen, den Yoga-Weg zu versuchen. Erreichen Sie Schritt für Schritt mehr Gelassenheit und Wohlbefinden und entdecken Sie wieder Ihre Stärken.

Leitung: Bettina Bochtler, staatl. geprüfte Übungsleiterin Prävention
Zeit: montags, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: ab 16.04.2012
Ort: Stadthalle (Sportlereingang)
Gebühr: 65,00 € / 10 Treffen

58 *Autogenes Training J.H. Schultz für Anfänger*

Autogenes Training ist ein leicht zu erlernendes und nachweisbares Entspannungsverfahren mit dem Ziel, Schritt für Schritt von alltäglicher Anspannung und Stress gezielt auf Erholung umzuschalten. Durch Autogenes Training

kommen Sie zu innerer Ruhe. So bauen Sie stressbedingte Beschwerden ab, stärken Ihr Immunsystem und gewinnen körperliches und geistiges Wohlbefinden, Kraft und Gelassenheit für Ihren Alltag. Ergänzende Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Phantasiereisen und Hintergrundinformationen vervollständigen den ganzheitlichen Weg zur Entspannung. Mit Autogenem Training können unter anderem Spannungskopfschmerzen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Tinnitus und vieles mehr gelindert werden.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Leitung: Gudrun Klenz, Entspannungspädagogin
Zeit: donnerstags, 09.30 - 10.45 Uhr
Beginn: ab 26.01.2012
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 40,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00 €

59 *Progressive Muskelentspannung nach Jacobson*

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist ein bewährtes, sehr leicht zu erlernendes und wirksames Entspannungsverfahren. Sie lernen Schrittweise durch An- und Entspannung einzelne Muskelgruppen gezielt zu beeinflussen, um dadurch Stress und Überlastungssituationen besser zu meistern und sich mehr in Gelassenheit üben zu können. Mittels der Methode nach Jacobson spüren Sie eine sofortige Hilfe beim Lösen von verspannten Muskeln. Die progressive Muskelentspannung hilft unter anderem bei z.B. Spannungskopfschmerzen, Rücken- und Magenproblemen oder auch bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen und vielem mehr.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Leitung: Gudrun Klenz, Entspannungspädagogin
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 18.01.2012
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 45,00 € / 9 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00 €

Kochen

Für alle Kochkurse gilt:
Die Kosten für die Lebensmittel sind mit der Kursleiterin abzurechnen. Mitzubringen: Schürze, Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.
Bei unentschuldigtem Fehlen behält sich die vhs vor, die Lebensmittelkosten einzuziehen.

60 *Ostermenü*

Kein Festtag ohne köstliches Essen. Doch es sollte auch noch genügend Zeit bleiben zum Eiersuchen und Entspannen. Wir werden ein mehrgängiges Menü, das einfach gekocht und teilweise vorbereitet werden kann, zubereiten.

Leitung: Tanja Hagmeyer, hauswirtschaftliche Leiterin
Termin: Freitag, 16.03.2012
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

61 *Genuss aus Meer und Fluss*

Frisch aus dem Meer, Bach, See oder Fluss lassen sich aus Fisch und Meeresfrüchten leckere Gerichte kreieren. Neben dem delikaten Geschmack sorgen sie auch dafür, dass der Jodspeicher in unserem Körper aufgefüllt wird.

Leitung: Tanja Hagmeyer, hauswirtschaftliche Leiterin
Termin: Freitag, 27.04.2012
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

62 *Frühjahrsfrische Kräuterküche*

Seit Jahrtausenden würzen Kräuter unsere Speisen auf köstlichste und zugleich natürlichste Weise. Sie können einfachen Zutaten einen neuen, oft besseren Geschmack geben, verleihen Gerichten vollendetes, unverwechselbares Aroma und haben außerdem wohltuende Wirkungen auf Magen und Darm. Schmecken und genießen Sie an diesem Abend würzige Kräutergerichte wie z.B. Kräutermuffins und Hähnchenbrustfilet mit Kräuterkruste

Leitung: Tanja Hagmeyer, hauswirtschaftliche Leiterin
Termin: Freitag, 04.05.2012
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

63 *Leckeres aus der Pfanne*

Selbst in der kleinsten Junggesellenküche gibt es sie: die Pfanne. Doch wer darin nur Spiegeleier und Bratkartoffeln zubereitet, bringt Familie und Freunde um exquisite Genüsse. Die Bratpfanne ist noch immer ein unterschätztes

Küchenrequisit. Wer in kurzer Zeit ein komplettes Gericht auf den Tisch zaubern möchte, hat damit die richtige Methode gewählt.

Leitung: Tanja Hagmeyer, hauswirtschaftliche Leiterin
Termin: Freitag, 25.05.2012
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

64 *Frauenkochkurs* *Türkische Küche für alle*

Emine lädt alle Frauen zum deutsch-türkischen Kochkurs ein, um gemeinsam die orientalische Kochkunst und Kultur der Türkei zu entdecken. Gekocht wird ein mehrgängiges Menü – lassen Sie sich überraschen. Afiyet olsun!

Leitung: Emine Basaran
Termin: Donnerstag, 19.07.2012
Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

65 *Männerkochkurs* *Bella Italia*

Nationale Gerichte aus der italienischen Küche. Es geht auch ohne Pasta und Pizza.

Leitung: Inge Steiner
Termin: Freitag, 13.01.2012
Zeit: 19.00 - 22.30 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

66 *Männerkochkurs* *Asiatische Küche*

Up to date, leckere, gesunde Vielfalt aus dem fernen Osten.

Leitung: Inge Steiner
Termin: Samstag, 24.03.2012
Zeit: 19.00 - 22.30 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 12,00 € / 1 Treffen

67 *„Kann man sich jung essen?“*

ein Kochkurs mit Thomas Langthaler

Termin: Freitag, 27.01.2012
Zeit: 15.00 Uhr
Ort: Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim
Anmeldeschluss: 20.01.2012.
Ein Unkostenbeitrag und die Lebensmittelkosten werden vor Ort abgerechnet.

Erste-Hilfe-Kurse

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

Erste Hilfe für Führerscheinanwärter - LSMU

Im Kurs „Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort” bringen wir Ihnen die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher. Im Fokus stehen dabei Unfälle im Straßenverkehr - daher ist dieser Kurs Voraussetzung für den Erwerb eines Führerscheins der Klassen A, B, L, M oder T. Kursinhalte: Kontrolle der Vitalfunktion, Absichern der Unfallstelle, Absetzen eines Notrufs, stabile Seitenlage, Beatmung, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schock.

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 30,00 € / 1 Treffen

68 *LSMU-Kurs*

Termin: Samstag, 10.03.2012
Zeit: 08.30 - 15.30 Uhr

69 *LSMU-Kurs*

Termin: Samstag, 30.06.2012
Zeit: 08.30 - 15.30 Uhr

70 *Fit in erster Hilfe*

An nur einem Abend lernen die Kursteilnehmer, typische Notfallsituationen sicher zu beherrschen.

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Donnerstag, 14.06.2012
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 13,00 € / 1 Treffen

71 *Fit in erster Hilfe für Senioren*

Leitung: Herr Tuba, Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Donnerstag, 01.03.2012
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Ort: Vereinsraum Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim
Gebühr: Unkostenbeitrag wird vor Ort abkassiert.

Sprachen

72 Englisch

3. Semester

Leitung: Cheryl Bernshausen
Zeit: montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn ab 16.01.2012
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00 €

73 Englisch für Fortgeschrittene

13. Semester

Leitung: Cheryl Bernshausen
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 18.01.2012
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 57,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 65,00 €

74 Englisch für Fortgeschrittene

18. Semester

Leitung: Cheryl Bernshausen
Zeit: montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn ab 16.01.2012
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 72,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €

75 Französisch-Auffrischungskurs

Für Anfänger und / oder Wiedereinsteiger

Leitung: Christian Lallemand
Zeit: dienstags, 19.45 – 21.15 Uhr
Beginn: ab 28.02.2012
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 90,00 €/ 14 Treffen
Bei weniger als 10 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 105,00 €
Arbeitsbuch: evtl. Voyage 1
Dieser Kurs ist auch für die Reise in unsere Partnerstadt Bages gedacht und geeignet

Für alle Sprachkurse gilt:
Quereinsteiger dürfen gerne reinschnuppern!

Computer

Allgemeine Hinweise: Alle Computerkurse finden in kleinen Gruppen statt und jeder Teilnehmer arbeitet selbstständig an einem Gerät. Im Vordergrund der Kurse stehen zahlreiche Übungen, verständliche Erklärungen und persönliche Hilfestellung durch den Kursleiter.

76 Tastaturschulung am PC mit Einführung in Word
für Erwachsene und Jugendliche

In diesem Kurs lernen Sie das Beherrschen des Zehn-Finger-Systems und erhalten eine Einführung in Word. Ziele sind u.a. Texte bearbeiten, Bilder und Clip Arts einfügen, Serienbriefe, etc. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich.

Leitung: Heinz Jakob
Zeit: mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: ab 29.02.2012
Ort: PC-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
In der Gebühr sind die Kosten einer Lernlizenz, Lehrmaterial, USB-Stick und einer CD enthalten. Mit dem Lehrmaterial können Sie während und nach dem Kurs Ihre Fertigkeiten weiter verbessern. Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat.
Durch viele praktische Übungen werden Sie feststellen, dass “computern” Spaß macht und gar nicht so schwer zu erlernen ist.

77 Office-Paket –start und klick
für Anfänger

Im Office Block bekommen Sie Einblicke in Word 7, Power Point, Excel, Windows XP und Internet.
Es sind keine PC-Kenntnisse erforderlich.

Leitung: Heinz Jakob
Zeit: montags, 19.00 – 21.15 Uhr
Beginn: ab 16.01.2012
Ort: PC-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 60,00 € / 5 Treffen

Junge vhs

9 Mike Müllerbauer & Band

Ein Musik- und Mitmachkonzert für klein und groß, jung und alt.Lasst Euch mitreißen von fetzigen Liedern und humorvollen Texten des sympathischen Entertainers.

„Der Knaller!“ heißt die neue CD von Mike Müllerbauer; dieser Ohrwurm und noch viele mehr rocken in rund 2 Stunden über die Bühne. Familien-Mitmach-Konzerte richten sich vor allem an Familien mit Kindern von 4 - 12 Jahren. Aber natürlich dürfen auch Onkel, Tante, Oma, Opa ... mitkommen.

Lieder und Texte: Mike Müllerbauer
Termin: Freitag, 27.04.2012
Beginn: 16.30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos
Eintritt: 3,00 € / Kinder und 4,00 € / Erwachsene
Kartenvorverkauf: ab 01.03.2012
Vorverkaufsstellen: Rathaus Niederstotzingen, Bürgeramt, Kath. Pfarrbüro Niederstotzingen, Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen
Veranstalter: Kath. Kirchengemeinden Seelsorge-Einheit Lone-Brenz

11 *Die Prüfung – im Lonetal der Steinzeit*
Lesung mit Aideen Hallinger

Opa Johann macht mit seinen fünf Enkeln einen Ausflug zur Vogelherdhöhle im Lonetal und erzählt ihnen das Abenteuer von Kehron, dem Jungen aus der Steinzeit ...
Aideen Halliger ist Diplom-Sozialpädagogin und hat unter anderem auch „Fred Fledermaus“ und „Mira Maus“ geschrieben.

Termin: Mittwoch, 21.03.2012
Zeit: 09.00 - 10.15 Uhr, Kindergarten St. Martin
10.30 - 12.00 Uhr, Schule Niederstotzingen
geschlossene Veranstaltung

78 *Gestalten mit Ytong-Steinen*
für Kinder ab ca. 7 Jahren

Was gackert denn hier auf der Wiese? Die schon vorgesägten Einzeltiere der Hühnerfamilie werden wir raspeln, schleifen, bohren und mit dekorativem Aludraht verzieren. Ein Blickfang für jeden Garten oder Hauseingang.
Mitzubringen: grobe Raspel, grobes Schleifpapier und Arbeitskleidung

Leitung: Elke Fritz
Termin: Samstag, 21.04.2012
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: Schulhof, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 11,00 € / 1 Treffen
Materialkosten von ca. 7,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.
Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt.

79 *Muttertagsbasteln*
für Kinder ab 6 Jahren

Muttertag: Es werden kleine herzliche Geschenke gebastelt.
Mitzubringen sind Schere und eventuell Gartenschere.

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 09.05.2012
Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: HTW-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 5,00 € / 1 Treffen

80 *Musikus (ehem. Musikgarten)*
Musikalische Früherziehung für Kinder von 2 - 3 Jahren

Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zu rhythmischen Bewegungen. Je früher das Kind mit Musik und Instrumenten vertraut wird, umso unbefangener und freier wird es sich mit der Musik öffnen. Starttermin noch nicht bekannt.

Bei Interesse bitte im Rathaus unter der Telefonnummer 07325/102-30 und –31 melden.

STÄRKE *- ein Programm des Landes Baden-Württemberg*

81 *Pekip - Entwicklungsanregungen für Babys*

ab der 6. Woche bis zum 6. Lebensmonat
In diesem Kurs haben Mütter und Väter die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Bewegungsspiele und gemeinsame Erlebnisse machen Freude und geben Ihnen die Chance, den Umgang mit Ihrem Kind zu vertiefen. Sie erhalten Informationen über die Entwicklung, über den Umgang mit Krankheiten und schwierigen Situationen. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es, Erfahrungen auszutauschen, wichtige Themen und Probleme zu besprechen, miteinander und voneinander zu lernen und viel Spaß zu haben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Leitung der vhs unter der Telefonnummer:
07325-951 953

STÄRKE **- Gutschein einlösbar**

Schwimmkurse

82 *Motorische Frühförderung im Wasser für Babys von 3 - 12 Monaten*

Das Medium Wasser ist ein magischer dreidimensionaler Bewegungsraum, der Säuglingen und Kleinkindern viel Bewegungsfreiheit bietet. Fortbewegungsmöglichkeiten, die an Land noch nicht möglich sind, werden so bereits im ersten Lebensjahr ermöglicht. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Druck, Auftrieb, Widerstand, Nässe) werden neue Handlungsspielräume und Erfahrungsqualitäten geschaffen. Die gesamte Muskulatur wird durch die Bewegung im Wasser gestärkt und somit zugleich Haltungsschwächen vorbeugend entgegengewirkt. Im Wasser verändern sich die Körper- und Sinneseindrücke. Das gemeinsame Erleben spielerischer Situationen steigert die intensive Interaktion zwischen Mutter/Vater und dem Säugling und bewirkt eine innige Bindung. Die Eltern lernen dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechende Bewegungsanregungen, Handlingstechniken, Singspiele sowie verschiedene Materialien zum Experimentieren und Begreifen.
Bedingungen von Seiten des Kindes: Abgeschlossene Wundheilung des Nabels, infektfreie Babys, vorherige Gewöhnung ans Wasser in der großen Badewanne.
Mitzubringen: Babybadehose mit gut sitzendem Beinabschluss, Handtuch, etc.

Leitung: Nadine Keller-Gleixner, Hebamme
Zeit: montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Termin: ab 23.01.2012
Ort: Lehrschwimmbad der Regens-Wagner-Schule, Dillingen
Gebühr: 75,00 € / 7 Treffen
Hallenbadeintritt für den Kurs inklusive.

Anmeldeschluss: 09.01.2012

STÄRKE **- Gutschein einlösbar**

83 *Motorische Frühförderung im Wasser für Babys von 3 - 12 Monaten*

Leitung: Nadine Keller-Gleixner, Hebamme
Zeit: freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Termin: ab 27.01.2012
Ort: Lehrschwimmbad der Regens-Wagner-Schule, Dillingen
Gebühr: 75,00 € / 7 Treffen
Hallenbadeintritt für den Kurs inklusive.

Anmeldeschluss: 13.01.2012

STÄRKE **- Gutschein einlösbar**

84 *Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Anfänger*

Leitung: Christa Lehnert, Schwimmtrainerin
Zeit: montags, 15.30 – 16.15 Uhr
Termin: ab 09.01.2012
Ort: Lehrschwimmbecken, Pistoriusschule Herbrechtingen, Brückenstraße 10
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für den Kurse inklusive.

Bei Erreichen des “Seepferdchens” fallen noch Gebühren von 4,00 € für Ausweis und Abzeichen an.

Schwimmen zu können ist eine Überlebenschance!
In diesem Kurs können Kids das Schwimmen erlernen.

Wassergewöhnung - Wasservertrautheit - Wassergewandtheit

Die Wassergewöhnung ist die Voraussetzung dafür, dass aus dem Anfänger ein guter und wendiger Schwimmer wird.
Ziele:

- Schulung der Bewegung um die verschiedenen Körperachsen
- Vorschulung von Bewegungsabläufen, die später für die Schwimmtechniken von Bedeutung sind.
- Kräftigung der Muskulatur, die durch die Schwimmtechniken beansprucht wird
- Abbau überhasteter, schneller Bewegungen zugunsten zügiger und ökonomischer Abläufe

85 *Kurs I für Kinder von 3 - 5 Jahren*

Leitung: DLRG
Zeit: montags, 16.15 – 17.00 Uhr
Termin: ab 23.01.2012
Ort: Lehrschwimmbecken, Pistoriusschule Herbrechtingen, Brückenstraße 10
Gebühr: 65,00 € / 8 Treffen
Hallenbadeintritt für den Kurs inklusive.

86 *Kurs II für Kinder von 3 - 4 Jahren*

Leitung: DLRG
Zeit: montags, 15.30 – 16.15 Uhr
Termin: ab 16.04.2012
Ort: Lehrschwimmbecken, Pistoriusschule Herbrechtingen, Brückenstraße 10
Gebühr: 65,00 € / 8 Treffen
Hallenbadeintritt für den Kurs inklusive.

87 *Kurs III für Kinder von 4 - 6 Jahren*

Leitung: DLRG
Zeit: montags, 16.15 – 17.00 Uhr
Termin: ab 16.04.2012
Ort: Lehrschwimmbecken, Pistoriusschule Herbrechtingen, Brückenstraße 10
Gebühr: 65,00 € / 8 Treffen
Hallenbadeintritt für den Kurs inklusive.

Die Wassergewöhnungskurse finden in Kooperation mit der DLRG Niederstotzingen statt.

88 *Kangatraining® – Du wirst fit und Dein Baby macht mit*

Kangatraining ist ein Workout speziell für Mütter mit ihrem Baby. Sie trainieren mit ihrem Baby ohne es abzulegen oder an andere Personen abgeben zu müssen. Das spezielle daran ist, dass Ihr Baby die meiste Zeit des Trainings in einer Tragehilfe (Tragetuch oder Babytrage) verbringt. Es ist ein vollständiges Training in dem sowohl Ihre Herz-Kreislauf Ausdauer und Flexibilität, als auch Ihre gesamte muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden, abgestimmt auf die körperlichen Veränderungen durch Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Sie werden fit und Ihr Baby kann dabei entspannen und Ihre Nähe genießen. Starten können Sie mit dem Training frühestens 8 – 10 Wochen nach Entbindung (mit ärztlicher Freigabe), am Besten jedoch direkt im Anschluss an Ihre Rückbildungsgymnastik.

Mitzubringen sind: Isomatte, Getränk, Handtuch, Sportkleidung, Hallenschuhe, Wechselkleidung für´s Baby, wenn vorhanden eigene Tragehilfe (kann im Training auch geliehen werden)

Leitung: Manuela Engels, Physiotherapeutin und Kangatrainerin®
Zeit: donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr
Termin: ab 19.01.2012
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 75,00 € / 8 Treffen

89 *Kinesiologie für Grundschüler*

Besser lernen durch Kinesiologie. Voraussetzung fürs Lernen ist, dass beide Gehirnhälften zusammenarbeiten. In der Kinesiologie werden Ausgleichs- und Bewegungsübungen angewandt, die Körper, Geist und Seele aktivieren und den Menschen in Harmonie mit sich bringen. Diese sehr wirkungsvollen Techniken fördern das Lernen, Denken und Wahrnehmen. Kinesiologie hilft neue Energie zu schöpfen.

Leitung: Bettina Bochtler, staatlich geprüfte Übungsleiterin Prävention
Zeit: dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: ab 20.03.2012
Ort: Ballsporthalle
Gebühr: 65,00 € / 8 Treffen

Kochen

90 *Osterbäckerei für Kinder von 7 - 11 Jahren*

Hasen ausstechen, Osterkränze flechten und noch vieles mehr steht an diesem Nachmittag auf dem Programm. Die Kinder werden beim Teig rühren, kneten und natürlich naschen sehr viel Spaß haben.

Leitung: Tanja Hagmeyer, hauswirtschaftliche Leiterin
Termin: Freitag, 23.03.2012
Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 9,00 € / 1 Treffen
Die Kosten für die Lebensmittel sind mit der Kursleiterin abzurechnen.
Mitzubringen: Schürze, Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.

91 *Kinder-Kulinarium im Gasthaus „Zum Mohren" - das Abend-Event für Kids 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. Die Kinder erwartet ein 6-Gänge-Kinder-Menü! Die Tischetikette und Benimm-Regeln bei Tisch werden besprochen, genauso wie der Umgang mit Geld bei der Bezahlung.
Das etwas andere Geschenk für Kids, die gerne das Besondere mögen.
Persönliche Geschenkgutscheine können erstellt werden.

Leitung: Gasthaus „Zum Mohren", Stetten
Termin: Freitag, 13.04.2012
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 18,00 € inklusive Getränke
Bei der Anmeldung sind 5,00 € Anmeldegebühr fällig, die mit dem Essen verrechnet werden.

Kurse für Jugendliche

36 *Gestalten mit Ytong-Steinen*
für Erwachsene und junge Leute ab 12 Jahren

Beschreibung siehe Seite 15.

Leitung: Elke Fritz
Termin: Samstag, 21.04.2012
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr
Ort: Schulhof, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 20,00 € / Erw.; 15,00 € / Jugendliche
Materialkosten von ca. 7 - 10,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

34 *Mosaikgrundkurs (2-tägiger Workshop)*
für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Beschreibung siehe Seite 15.

Leitung: Andrea Neumayer, Textildesignerin
Termine: Samstag, 04.02.2012, 11.00 Uhr; Ende ca. 16.00 Uhr
Sonntag, 05.02.2012, 11.00 Uhr; Ende ca. 13.00 Uhr
Nach Absprache kann der Kurs auch an nur einem Tag durchgeführt werden, dann allerdings bis mindestens 18.00 Uhr.
Ort: Andrea Neumayer, Molkereistraße 22, 89547 Gerstetten-Heldenfingen
Gebühr: 70,00 € / 2 Tage

Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für einen einfachen Mittagstisch am Samstag und Getränke. Materialkosten von ca. 5,00 € sind noch mit der Kursleiterin abzurechnen. Die Spiegel werden gestellt. Wir bilden Fahrgemeinschaften.

39 *Cajon Workshop*

Beschreibung siehe Seite 16.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 03.03.2012
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr, dazwischen eine Stunde Mittagspause
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 70,00 € / Person, in der Gebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG

92 *Sommercocktails*

Coole Drinks für heiße Tage – für Teenies ab 10 Jahren

Die Sonne brennt vom Himmel, die Temperaturen erinnern an die Karibik, doch das erfrischende Wasser ist weit.... Was liegt näher, als sich die Erfrischung mit tropischem Ambiente selbst herzustellen! Leckere Cocktails ohne Alkohol, mit viel Frucht und großem Erfrischungspotenzial mixen wir ganz nach unserem Geschmack.

Leitung: Angela Hagenbusch, Blickpunkt Ernährung Teamerin
Termin: Donnerstag, 28.06.2012
Zeit: 15.30 – 18.30 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 14.06.2012
Die Kosten für die Lebensmittel sind mit der Kursleiterin abzurechnen.
Mitzubringen: Schürze, Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Heidenheim, Fachbereich Landwirtschaft, im Rahmen der Landesinitiative "Blickpunkt Ernährung" des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum statt und werden deshalb besonders preisgünstig angeboten.

Computer

Allgemeine Hinweise: Alle Computerkurse finden in kleinen Gruppen statt und jeder Teilnehmer arbeitet selbstständig an einem Gerät. Im Vordergrund der Kurse stehen zahlreiche Übungen, verständliche Erklärungen und persönliche Hilfestellung durch den Kursleiter.

76 *Tastaturschulung am PC mit Einführung in Word*
für Erwachsene und Jugendliche

In diesem Kurs lernen Sie das Beherrschen des Zehn-Finger-Systems und erhalten eine Einführung in Word. Ziele sind u.a. Texte bearbeiten, Bilder und Clip Arts einfügen, Serienbriefe, etc. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich.

Leitung: Heinz Jakob
Zeit: mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: ab 29.02.2012
Ort: PC-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
In der Gebühr sind die Kosten einer Lernlizenz, Lehrmaterial, USB-Stick und einer CD enthalten. Mit dem Lehrmaterial können Sie während und nach dem Kurs Ihre Fertigkeiten weiter verbessern. Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat.
Durch viele praktische Übungen werden Sie feststellen, dass "computern" Spaß macht und gar nicht so schwer zu erlernen ist.

77 *Office-Paket – start und klick für Anfänger*

Im Office Block bekommen Sie Einblicke in Word 7, Power Point, Excel, Windows XP und Internet.
Es sind keine PC-Kenntnisse erforderlich.

Leitung: Heinz Jakob
Zeit: montags, 19.00 – 21.15 Uhr
Beginn: ab 16.01.2012
Ort: PC-Raum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 60,00 € / 5 Treffen

vhs für die Generation 60+

Brenztaler Seniorenhilfe plus e.V.

Ein Angebot der Brenztaler Seniorenhilfe in Zusammenarbeit mit der vhs Niederstotzingen.
Alle Veranstaltungen finden in den Vereinsräumen der Brenztaler Seniorenhilfe, Hauptstraße 21, Sontheim statt.
Bei allen Vorträgen erwarten Sie Leckereien in der Pause.

24 *Lichtbildervortrag: „Mein Weg nach Santiago de Compostela“*

Leitung: Renate Müller
Termin: Dienstag, 17.01.2012
Zeit: 14.00 Uhr

67 *„Kann man sich jung essen?”*

Ein Kochkurs mit Thomas Langthaler

Termin: Freitag, 27.01.2012
Zeit: 15.00 Uhr
Anmeldung erforderlich,
Anmeldeschluss: 20.01.2012.
Ein Unkostenbeitrag und die Lebensmittelkosten werden vor Ort abgerechnet.

20 *„Wie wird das Wetter 2012?“*

Vortrag mit Wetterprophet Peter Scheidel

Termin: Freitag, 10.02.2012
Zeit: 14.00 Uhr

10 *Tanzcafé*

Für alle, die Musik und Tanz lieben. Es spielt Alleinunterhalter Helmut Meier am Keyboard.

Termin: Sonntag, 05.02.2012
Sonntag, 25.03.2012
Zeit: 14.30 Uhr

37 *Kreativcafé*

Im Kreativcafé finden regelmäßig Kurse, wie zum Beispiel, Gestalten von Grußkarten, Handarbeiten, Malen, Nähen, etc. je nach Bedarf und Nachfrage statt.

Termin: Donnerstag, 19.01.2012
Donnerstag, 16.02.2012
Zeit: 14.00 Uhr

54 *Fit für Männer*

Männergymnastik für die Generation 60+

Leitung: Uta Eisenbarth
Zeit: mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: ab 01.02.2012
Gebühr: 25,00 € / 5 Treffen
Anmeldeschluss: 30.01.2012

71 *Erste Hilfe für Senioren*

mit Herrn Tuba vom Deutschen Roten Kreuz

Termin: Donnerstag, 01.03.2012
Gebühr: Unkostenbeitrag wird vor Ort abkassiert

Weitere Angebote können gerne bei Doris Eichkorn unter der Telefonnummer: 07325-92 474 20 erfragt werden. Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

Lange-Reisen GmbH
Am Bahndamm 5
89168 Niederstotzingen
Telefon 07325 - 6666

Pizzeria Italia Bei Maria
Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen
Telefon: 0 73 25 / 63 10
Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

wer berechnet mir den Verkaufswert **?**
wer organisiert Besichtigungen **?**
wer sucht den zahlungskräftigen Käufer**?**
wer macht das mit dem Notar **?**

Keine Sorge, wir machen das
- zu günstigen Konditionen

GESSLER IMMOBILIEN
HANS GESSLER

Kleine Gasse 1 ❖ 89168 Niederstotzingen

Tel. 07325 / 8200

www.hgessler-immobilien.de

Sie haben kreative Ideen und möchten andere daran teilhaben lassen?
Wir suchen Dozenten, die mit frischen Ideen und Vorschlägen unser Programm bereichern möchten.
Lassen Sie uns doch einfach mal darüber reden.

Oder Sie haben Lust und Freude bei der vhs mitzuwirken?
Über Unterstützung jeglicher Art sind wir sehr dankbar.

Kartenlegen – Energiearbeit – Reiki - Klangtherapie

Anja Bächle
Reiki-Meisterin/Lehrerin
Klangtherapeutin
Kartenlegerin

Unterm Berg 15
89441 Medlingen

Kartenlegen mit
- Zigeunerkarten
- Engelskarten
- Aufgestiegene Meister

Energiearbeit
- Reiki
- Energieübertragung
- Energ. Hausreinigung

Klangtherapie
- Klangschalenmassage
- Monochord
- Phonophorese
- Zimbeln

Ausbildungen
- Reiki 1 – 4 Grad
- Klangschalenmassage

Terminvereinbahrung **Telefon: 09073 / 921288**
Handy: 0177 / 4974724

www.anja-baechle.com

10€ Kennenlern - Gutschein

Junginger
Fruchtsäfte

Bei uns im Keltereiverkauf oder im Fachhandel

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

NEU!

THERASO
Praxis für Ergotherapie
Sontheim

Die neue **Praxis für Ergotherapie** in Sontheim

- Behandlung für Kinder & Erwachsene
- Hausbesuche
- Termine nach Vereinbarung
- alle Kassen

Marburger Konzentrations-Training

Auf Ihr Kommen freut sich
Anja Weeber und Team.

THERASO
Hauptstraße 57
89567 Sontheim

Tel.: 07325 - 919 248
Mobil: 0162 - 322 4235
info@theraso-sontheim.de

Gasthaus Hotel

Familie Dörflinger
89168 Niederstotzingen-Stetten o.L.
Tel. (07325) 92247-11 • Fax 92247-12
www.gasthaushotelmohren.de

Zum Mohren

*Fröhlicher Start ins Jahr 2012 mit **Hillu's Herzdropfa** bei **Menü & Comedy** (Karten nur im Vorverkauf)*
Verbringen Sie einen wohligen Abend und lachen nach Herzenslust am: 05./06./07./13./27./28.01.2012

Wir vom Mohren-Team freuen uns darauf, Sie in unserem Hause herzlich umsorgen und verwöhnen zu dürfen und empfehlen . . .

⇛ 14.02.2012	Valentinstag	Candlelight Dinner
⇛ 22.02.2012	Aschermittwoch	Schnecken, Fisch und mehr
⇛ 13.04.2012	Kinder-Kulinarium im Mohren ab 6 Jahre	
⇛ 04.05.2012	Spargel-Impressionen mit 6-Gang-Spargelmenü	
⇛ 04.05. – 10.06.2012	Spargelwochen	leckere Spargelgerichte

Wir bitten jeweils um Vorreservierung. Gutscheine zu allen Events erhältlich.

**** Ansprechende Restauranträume 15-150 Personen***
**** sehr gute regionale und internationale Küche***
**** geschmackvoll eingerichtete Gästezimmer mit höchstem Comfort***

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Mittwoch 17.30 bis 23.00 Uhr, Donnerstag – Sonntag 11.00 – 23.00 Uhr

Terminübersicht

Wann	Was
Januar	
09.01.12	Schwimmkurs für Anfänger
09.01.12	Afrikanisches Trommeln mit der Djembe, Kurs
11.01.12	Fit for fun am Vormittag, Kurs
13.01.12	Bella Italia, Männerkochkurs
16.01.12	Functional Training (FT), Kurs
16.01.12	Englisch, 3. Semester, Kurs
16.01.12	Englisch 18. Semester, Kurs
16.01.12	Office Paket - start und klick, Kurs
17.01.12	Lichtbildervortrag „Mein Weg nach Santiago de Compostela“
17.01.12	Fit for Fun I, Kurs
17.01.12	Fit for fun II, Kurs
18.01.12	Englisch, 13. Semester, Kurs
18.01.12	Bodytoning am Vormittag, Kurs
18.01.12	Ganzkörpertraining im Flug ... / Minitrampolin
18.01.12	Yoga am Abend I, Kurs
18.01.12	Yoga am Abend II, Kurs
18.01.12	Progressive Muskelentspannung, Kurs
19.01.12	Kangatraining
19.01.12	Kreativcafé
19.01.12	Bodytoning am Abend I, Kurs
19.01.12	Bodytoning am Abend II, Kurs
23.01.12	Wassergewöhnung, Kurs
23.01.12	Babyschwimmen, Kurs
26.01.12	Autogenes Training, Kurs
26.01.12	Aqua Fitness I, Kurs
26.01.12	Aqua Fitness II, Kurs
27.01.12	Babyschwimmen, Kurs
27.01.12	Biblische Figuren gestalten, Kurs
27.01.12	„Kann man sich jung essen?“, Kochkurs
30.01.12	Elternführerschein Baustein 4, Kurs
Februar	
01.02.12	Fit für Männer 60+
02.02.12	Vortrag „Schutz vor Betrügern an der Haustüre“
04.02.12	Mosaikgrundkurs, Erwachsene und Jugendliche
05.02.12	Tanzcafé
10.02.12	Vortrag „Wie wird das Wetter 2012?“
10.02.12	Filmvortrag „Der Natur eine Chance“
16.02.12	Kreativcafé
27.02.12	Vortrag: „Damit es mir besser geht“
28.02.12	Französisch, Auffrischungskurs
29.02.12	Tastaturschulung mit Einführung Word, Kurs
März	
01.03.12	Türkränze und Gestecke
01.03.12	Mundharmonika, Kurs
01.03.12	Fit in erster Hilfe für Senioren
03.03.12	Cajon Workshop Erwachsene, Jugendliche, Kinder
03.03.12	Weibliches Körperbewusstsein durch Beckenbodengymnastik
17.03.12	Fahrt zur Buchmesse Leipzig
10.03.12	Erste Hilfe-Kurs - LSMU
10.03.12	Singnachmittag „Wir singen das Frühjahr ein“
12.03.12	Lichtbildervortrag „Myanmar“
16.03.12	Ostermenü
20.03.12	Kinesiologie für Grundschüler, Kurs
20.03.12	Vortrag: „Krankheiten aus dem Auge erkennen?“
21.03.12	Lesung mit Aideen Halliger „die Prüfung“
23.03.12	Osterbäckerei für Kinder
23.03.12	Fotoseminar CEWE-Fotobuch
24.03.12	Asiatische Küche, Männerkochkurs
25.03.12	Tanzcafé
28.03.12	Führung Kernkraftwerk Grundremmingen
29.03.12	Vortrag: „Lernen leichter gemacht!”
30.03.12	Filmvortrag „Bhutan erleben“
April	
13.04.12	Kinder-Kulinarium
16.04.12	Elternführerschein Baustein 4, Kurs
16.04.12	Yoga, Kurs
16.04.12	Wassergewöhnung I, Kurs

Wann	Was
16.04.12	Wassergewöhnung II, Kurs
21.04.12	Gestalten mit Ytong-Steinen, Kinder
21.04.12	Gestalten mit Ytong-Steinen, Erwachsene und Jugendliche
24.04.12	Film „Der Landkreis Heidenheim“
27.04.12	Mitmachkonzert: Mike Müllerbauer und Band
27.04.12	Genuss aus Meer und Fluss
28.04.12	Sommerlust und Blütentraum
29.04.12	Seminar „Wegfindung in der Natur“
Mai	
04.05.12	Frühjahrsfrische Kräuterküche
07.05.12	Elternführerschein Baustein 5, Kurs
08.05.12	Seminar: „Hypnose in der Therapie“
09.05.12	Muttertagsbasteln
10.05.12	Vortrag „Sich selbst und andere besser verstehen ...“
11.05.12	Pannenkurs - nicht nur für Frauen
22.05.12	„Hurra, ich hab ein Schulkind“
23.05.12	Führung Brenzer Schloss
24.05.12	„Hurra, ich hab ein Schulkind“
25.05.12	Leckeres aus der Pfanne
Juni	
12.06.12	Vortrag: „40 plus, Wechseljahre?“ - 1.Teil
14.06.12	Fit in erster Hilfe
16.06.12	Fledermausführung
19.06.12	Elternführerschein Baustein 3, Kurs
19.06.12	Vortrag: „40 plus, Wechseljahre?“ - 2. Teil
28.06.12	Sommercocktails für Teens
30.06.12	Erste Hilfe-Kurs - LSMU
Juli	
13.07.12	Naturtheater Heidenheim „Das Wirtshaus im Spessart“
19.07.12	Türkische Küche für alle, Frauenkochkurs
26.07.12	Naturtheater Heidenheim „Musical Night“

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Heidenheim

Hier
könnte
Ihre Werbung
stehen.
Ihre Anzeige
nehmen wir
gerne unter
Telefon (0 73 25) 95 19 53
entgegen.

vhs Niederstotzingen

Kursanmeldung und Einzugsermächtigung

Ich möchte mich/Wir möchten uns zu folgenden Veranstaltungen/Kursen anmelden:

Kursnummer und Kursname:

Familienname	Vorname	Nr.	Kursname, Kursteilnehmer	Betrag €
Straße, Hausnummer		Nr.	Kursname, Kursteilnehmer	Betrag €
PLZ	Wohnort	Nr.	Kursname, Kursteilnehmer	Betrag €
Telefon	E-Mail	Nr.	Kursname, Kursteilnehmer	Betrag €

Alter: ☐ unter 18 ☐ 18 bis unter 25 ☐ 25 bis unter 35 ☐ 35 bis unter 50
☐ 50 bis unter 60 ☐ 65 und älter

☐ männlich ☐ weiblich (nur für statistische Zwecke)

Hiermit ermächtige ich die VHS Niederstotzingen, die Kursgebühr mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen:

Konto-Inhaber/in: _____ Name der Bank: _____

Bankleitzahl: _____ Kontonummer: _____

Datum und Unterschrift, Teilnehmer/in, Kontoinhaber/in: _____

Thomas: Klasse!! Jetzt weiß ich,
wie ich mich **motivieren** kann.
Ich bin besser beim **Rechtschreiben**
geworden und kann mich **leichter**
konzentrieren.
Lernen kann doch Spaß machen!

WO hat Thomas das gelernt?

Nather
change & create
Coaching · Training · Beratung

www.change-and-create.de
Rufen sie mich jetzt an unter: 07322-147359
Birgit Nather
Kommunikationstrainerin+NLP-Coach

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

Haarscharf

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

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

Ihre Optik Galerie:
v.l. Sabrina Rieber, Ralph Ludwig,
Helga Losleben

Zufriedene Kunden sind unsere Werbung!

Im Städtle 7 • 89168 Niederstotzingen
Telefon 0 73 25.9 22 48 10 • Fax 0 73 25.9 22 48 11
E-Mail info@optikgalerie-ludwig.de
www.optikgalerie-ludwig.de
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr • Mi. und Sa. 9–13 Uhr

Optik Galerie

Krone

Landgasthof · Hotel

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

Praxis
Volkmuth
Krankengymnastik • Physiotherapie

Unsere spezialisierten Bereiche:

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

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

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

REISEBÜRO
AM RATHAUS

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

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

METZGEREI
SCHLEICHER

QUALITÄT UND FRISCHE AUS EIGENER SCHLACHTUNG

Bernd Schleicher
Ulmer Straße 5
89168 Oberstotzingen
Telefon (0 73 25) 95 12 29
Telefax (0 73 25) 95 12 29
Mobil (0176 63)18 77 12

Qualität kauft man im Fachgeschäft

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

- Tischwäsche, Frottierwaren, Nachtwäsche, Unterwäsche,
- Baby- u. Kinderartikel, Textilien, Strumpfwaren,
- Bundesliga Fan-Artikel

Betten +Textil JUNGINGER

Niederstotzingen + Langenau
Tel. 07325/8721 Tel. 07345/3555

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, Kto. 1 156 018 (BLZ 632 500 30)
Volksbank Brenztal eG, Kto. 61 418 005 (BLZ 600 695 27)

Anmeldung und Gebühren:
Anmeldungen zu den Veranstaltungen und Kursen müssen spätestens 8 Tage vor Kursbeginn beim Rathaus Niederstotzingen entweder persönlich mit Barzahlung/Einzugsermächtigung oder schriftlich mit Einzugsermächtigung erfolgen. Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn Sie gleichzeitig die beiliegende Einzugsermächtigung dem Bürgermeisteramt zukommen lassen.

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.

Sparkassen-Finanzgruppe

Nicht nur,
wenn‘s um Geld geht...

Unser Engagement:
Gut für die Bildung.
Gut für die Region.

Kreissparkasse
Heidenheim

LBS

SV

Fahrschule
Engelbert Kopp

☎
01 71 / 9 93 48 70

Im **Rathaus Niederstotzingen**
Unterricht und Anmeldung:
Dienstag, 19.00 Uhr!!!

KURZZEIT-PFLEGE…

… weil jeder Mensch mal Erholung braucht

PAN-MOBIL-MENÜ…

… das etwas andere Essen auf Rädern im Porzellangeschirr. An 7 Tagen immer frisch gekocht auf Ihren Tisch!

LANGZEIT-PFLEGE…

… bevor es in der Wohnung nicht mehr geht

TAGES-PFLEGE…

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

20 JAHRE

PAN *„Da bin ich zu Hause“*

Bundesfreiwilligen Dienst/ FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) im PAN – wie wär’s ?

Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen

Banater Weg 5 · Niederstotzingen · www.pan-niederstotzingen.de · ☎ 07325 / 9500