

vhs 
Programm

2. Halbjahr 2019

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

Anmeldung: 0 73 25/102-31/-33
Auskunft und Leitung: 0 73 25/95 19 53

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

Terminvereinbarung online abschließen

Elektronisches Postfach

Finanzstatus

Kontaktlos zahlen

Elektronischer Kontoauszug

VR-Organizer

K Witt

Überweisungen tätigen

Auslandsüberweisungen

Dauerauftrag online einrichten

VR-Organizer

Scan2Bank

Freistellungsauftrag

Berater kontaktieren

Finanzmanager

Online-Kontoeröffnung

Sammellüberweisungen online tätigen

Terminvereinbarung online abschließen

Baufinanzierungsrecht

Überweisung online tätigen

Lastschriften online tätigen und zurück

Service

Auslandsüber

Alexa-Skill

Umbuchung vornehmen

aufladen

Depot eröffnen

Geldautomatenfinder

AN online verwalten

ten online beantragen

Online-Adressänderung

Online-Adressänderung

Online-Adressänderung

PIN online ändern

Anzeige Kontost

girocard online beantragen

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf volksbank-brenztal.de

**Volksbank
Brenztal eG**



Vorwort

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

das neue Programmheft für das Herbst-/Winter-Semester 2019 liegt vor Ihnen und ist gut gefüllt mit Neuem und Altbewährtem. Ein ganz besonderes Augenmerk gilt dem Datum 27.09.2019 – der langen Nacht der Volkshochschulen. Anlässlich 100 Jahre vhs gilt es, diesen Geburtstag zu feiern. Unter dem Motto „100 Jahre Volkshochschule - 100 Jahre Wissen teilen“ werden einige Volkshochschulen im Landkreis Heidenheim im Kulturzentrum Kloster in Herbrechtingen dieses denkwürdige Ereignis feiern. Seien Sie mit dabei, wenn auch die vhs Niederstotzingen mit Schnupperangeboten, Ausstellungen und Vorführungen einen ganz wesentlichen Beitrag zusteuert. Ich würde mich freuen, Sie an dieser langen Nacht am 27.09.2019 ab 19.00 Uhr begrüßen zu dürfen, näheres siehe auch auf der nächsten Seite.

Aber auch zu den vielen Einzelveranstaltungen und Vorträgen würde ich Sie gerne begrüßen und ich freue mich auch 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 07325/951 953 zur Verfügung oder Sie besuchen mich im Rathaus. Meine Öffnungszeiten finden Sie untenstehend.

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



Ihre
Kornelia Stöhr

Allgemeines



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

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

Bürozeiten der vhs:
im Rathaus Zimmer 014
Mo. und Do. 9.00-12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Tel. 0 73 25 / 102-27

Anmeldung: Rathaus Niederstotzingen
Tel. 0 73 25 / 102 - 31 und 0 73 25 / 102 - 33
Fax 0 73 25 / 102 - 36

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

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen // im Kulturzentrum Kloster Herbrechtingen

Ausstellungen
kleine Workshops
Schnupperangebote
Vorfürungen

Gewinnspiel

musikal. Umrahmung
durch »Hackberry«

leckeres Essen
& Barbetrieb

Freitag
27/09
2019
19 Uhr



Ein bunter Abend der
Volkshochschulen Herbrechtingen,
Gerstetten, Giengen, Königsbronn,
Nattheim, Niederstotzingen & Sontheim

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

**EINTRITT
FREI!**

www.volkshochschule.de

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Einzelveranstaltungen

Einstein-Führung	..6
Soziale Visionen - Podiumsdiskussion	..6
Märchenzauber auf Schloss Klingenstein	..7
Topolino-Figurentheater	
„Wie Findus zu Pettersson kam“	..7
SEGWAY-Tour	..7
Kaffee oder Tee?	..8
Bergromantik & Weihnachtszauber	..8
Kaffeenachmittag(e)	..9
Büchertauschbörse(n)	..9

Vorträge

Erbrecht	..10
Rhetorik, Kommunikation und mehr Durchblick	..10
Vokabeln lernen im Schlaf	..11

Vorträge – Gesundheit

Rückenschmerzen müssen nicht sein!	..10
Tanz der Hormone	..11
Haut und Haare	..11

Film- und Diavorträge

Impressionen vom Naturpark Westhavelland	..12
„Blaue Reise“ in der Türkei	..12
Traumland und Märchenwelt Kappadokien	..12
Ghana, unbekanntes Westafrika Teil 1 und Teil 2	..13

Kurse für Eltern

KESS – erziehen „Abenteuer Pubertät“	..14
KESS – erziehen „weniger Stress – mehr Freude“	..14
Religion erleben „Lauter Heilige“	..14
Religion erleben „Winter ade“	..14
Religion erleben „Mit Maria unterwegs“	..14

Gestalten

Line-Dance®	..15
Acrylmalen	..15
Individuelle Skulptur aus Ytong	..15
Schreinerkurs Beistelltischchen	..15
Nähen – ganz entspannt am Wochenende	..16
Mutter-Kind-Nähkurs	..16
Hippe Bauchtasche nähen	..16
Fotoseminar	..17

Musik

Mundharmonika-Kurs	..17
Afrikanisches Trommeln	..17
Cajon-Workshop	..17
Cajon-Spielkurs(e)	..17
Blockflötenkurs	..18
Advents- und Weihnachtslieder spielen mit der Blockflöte	..18

Gesundheit

Vorträge ab Seite	..10
-------------------	------

Bewegung – Fitness

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

Entspannung

Lachyoga	..20
Ayurvedische Fußmassage	..20
Gelassenheit und Selbstvertrauen	..21

Klangschalen-Meditation(en)	..21
Auszeit – geführte Reisen in unser Inneres	..22
Indian Balance	..22-23
Yoga am Vormittag	..23
Yoga am Abend - mittwochs	..23
Yoga am Abend - donnerstags	..24
Yoga am Abend - freitags	..24
Pilates	..24-25

Erste-Hilfe-Kurs

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

Essen und Trinken

Vegane Küche	..25
Schnell aufs Blech	..26
Plätzchenbackstube	..26
Auf geht's in die Weihnachtsbackstube	..26
Plätzchen-Back-Tausch-Börse	..26
Kochkurs – lecker ohne Tüte	..26
Whisky-Tasting	..26

Sprachen

Englisch	..27-28
Business English mit Coaching	..28
Spanisch	..28

Computer

Excel - Grundkurs	..28
-------------------	------

Arbeit – Beruf

Gelassenheit und Selbstvertrauen	..28
Kontaktstelle Frau und Beruf	..29
Ja, Nein, Vielleicht? Wie wir lernen, Entscheidungen leichter zu treffen	..29
Entscheidungen getroffen – jetzt heißt es dran bleiben!	..29
Workshop „Die schriftliche Bewerbung“	..29

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren	..30
Herbstwerkstatt – Töpfern – Weidenflechten	..30
Töpferwerkstatt –Advent und Weihnachten	..30
Mosaik- und Farbenwerkstatt – Advent und Weihnachten	..31
Gestalte Dir ein individuelles schönes Tier aus Ytong	..31
Adventsbasteleien	..31
Nähmaschinenführerschein(e) - Turnbeutel nähen	..31
Nähmaschinenführerschein(e) - Utensilos nähen	..32
Nähmaschinenführerschein(e) - Leseherz nähen	..32
Nähmaschinenführerschein(e) - Haarband nähen	..32
Chill out – Entspannungstraining	..32-33
Kochen nach Farben	..33
Plätzchen backen	..33

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop	..34
Cajon-Spielkurs(e)	..34
Der kleine Musiker – „Manni“	..34
Schwimmkurs(e)	..34-35
Turnen macht Spaß	..35
Turnen macht noch mehr Spaß	..35
Individuelle Skulptur aus Ytong	..35
Schreinerkurs Beistelltischchen	..35
Nähkurs – ganz entspannt am Wochenende	..36
Hippe Bauchtasche nähen	..36
Erste-Hilfe-Kurs	..36

Einzelveranstaltungen

Exkursionen / Theater / Lesung

101-10 Einstein-Führung

„... und am Sonntag küsst ich Dich mündlich ...“

Wie kein anderer verkörpert Albert Einstein bis heute den Begriff genialer Forschung und steht für Wissenschaft, Technologie und Fortschritt. Über den Wissenschaftler Albert Einstein ist viel geschrieben worden. Nicht jedoch über den Menschen Albert Einstein. Wie verbrachte er seine ersten Lebensjahre? Welches Verhältnis hatte er zu seiner Familie, zu seinen Freunden und Kollegen - und natürlich zu Frauen? „Frauen überschütten mich mit ungewollter Zuneigung“ schrieb er dazu einmal. Später sagte er: „Das Leben ohne Mileva ist wie eine Wiedergeburt. Es ist mir zumute, wie wenn ich zehn Jahre Zuchthaus hinter mir hätte ...“

Freuen Sie sich auf einen informativen und unterhaltsamen Rundgang, bei dem wir den Menschen Albert Einstein und dessen bewegtes Leben näher kennenlernen werden: Albert Einstein als leidenschaftlicher Geigenspieler, Segler und amüsanter Dichter; Albert Einstein als Sohn, Bruder, Neffe, Freund, Kollege, Ehemann, Vater, Schwiegervater - und Geliebter!

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm

Termin: Sonntag, 22.09.2019

Zeit: 17.00 Uhr

Rückkehr: ca. 22.00 Uhr

Abfahrt: 15.30 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
15.40 Uhr, Niederstotzingen, Linde
15.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
15.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
15.55 Uhr, Stetten, Brauerei

Nach der Führung besteht die Möglichkeit zur gemütlichen, gemeinsamen Einkehr.

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 13.09.2019

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

102-10 Soziale Visionen – Podiumsdiskussion mit MdL Andreas Stoch und Dekan Dr. Sven van Meegen

Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit spannenden Diskussionen. Nähere Details und Informationen erscheinen zeitnah im Mitteilungsblatt und in den regionalen Zeitungen.

Termin: Montag, 21.10.2019

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen

Eintritt: kostenfrei

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

200-20**Märchenzauber auf Schloss Klingenstein für Erwachsene**

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

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

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm
 Termin: Samstag, 07.12.2019
 Zeit: 19.00 - ca. 21.00 Uhr
 Rückkehr: nach Absprache
 Ort: Schloss Klingenstein, Blaustein
 Abfahrt: 17.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
 17.10 Uhr, Niederstotzingen, Linde
 17.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
 17.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
 17.25 Uhr, Stetten, Brauerei

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 29.11.2019 · In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim



©Alle Rechte: Stadt Blaustein, Foto: Wolfgang Adler

200-30**Topolino-Figurentheater: „Wie Findus zu Pettersson kam“**

Der kauzige, alte Pettersson lebt schon so lange allein, dass ihm gar nicht mehr auffällt, wie einsam er ist. Außer ein paar Hühnern hat er niemanden, mit dem er sich unterhalten kann. Eines Tages erhält er ein Geschenk: Findus.

Als Pettersson den kleinen Kater sieht, öffnet sich sein Herz, wie wenn jemand an einem Sommermorgen das Rollo hochzieht und das warme Sonnenlicht strömt herein. Für Kinder von 3 - 8 Jahren.

Leitung u. Regie: Topolino-Team
 Termin: Samstag, 14.12.2019
 Zeit: 15.00 Uhr
 Ort: Mehrzweckhalle der Villa Kaleidos, Schulstraße 7, Oberstotzingen
 Spieldauer: ca. 50 Minuten
 Eintritt: 6,00 € / pro Person
 Gruppenermäßigung auf Anfrage



©Topolino-Figurentheater

Kartenvorverkauf ab 11.11.2019

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauningener. Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325/951 953 reserviert werden.

101-20**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 circa 35.000 Jahren. Wir fahren die Vogelherdhöhle, das Hohlensteinmassiv mit Bären- und Stadelhöhle sowie den Neandertaler-Siedlungsplatz am Bockstein an. Hier hören Sie von den spannenden Grabungsgeschichten der spektakulären archäologischen Funde, deren Höhlen mittlerweile zum UNESCO-Welterbe ernannt wurden. Möglicherweise reicht es zu weiteren Stopps wie z. B. in Stetten bei der „Schwarzen Madonna“ oder an geologisch

markanten Stellen wie „Jurastotzen“ und Dolinen. Ganz sicher reicht es aber zu einem Einkehrschwung in einer der gemütlichen Lokalitäten am Rande des Lonetals.

Genießen Sie mit dem SEGWAY auf eine „trendige“ Art das archäologische Schmuckkästchen. Bei der Anmeldung wird ein Formular mit Sicherheitsregeln und Haftungsausschluss ausgehändigt, das unterschrieben werden muss. Jugendliche ab 15 Jahre, die im Besitz eines Mofaführerscheines sind, können an der Tour teilnehmen. Die Tour findet nicht statt bei: Sturm, Gewitter, Starkregen; bei Absage werden die Teilnehmer circa 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 Archäo-Guide

Termin: Sonntag, 08.09.2019

Zeit: 13.30 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Rammingen, Ausflugslokal Lindenau

Gebühr: 79,00 €

Anmeldeschluss: 30.08.2019



©Amrei Groß, Südwestpresse

108-10 *Kaffee oder Tee? – Zu Gast beim Nachbarn*

Herzliche Einladung zur Begegnung

Was wissen wir von unseren Nachbarn? Was essen und trinken sie? Wie sind ihre Gepflogenheiten und wie sieht es mit der Kultur aus? Diesen und natürlich auch anderen Fragen wollen wir beim (Kultur-)Austausch nachgehen. Tauchen Sie mit uns ein in interessante Gespräche über Land und Leute. Wir gestalten herrliche Bilder mit Henna-Schmuck und vieles mehr. Ein zwangloser und unverbindlicher Nachmittag im freundschaftlichen Dialog. Auch für das leibliche Wohl ist mit Spezialitäten aus der türkischen Küche gesorgt. Schauen Sie doch einfach mal auf eine Tasse Kaffee oder Tee vorbei. Wir freuen uns auf Sie! Wir? Das sind Emine Basaran mit ihrem Team Aktiv Erziehungs- und Bildungsverein Jettingen und Kornelia Stöhr, vhs Niederstotzingen.

Termin: Sonntag, 20.10.2019

Zeit: 11.00 - 17.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen

Eintritt: kostenfrei



Volkshochschule

109-10

BERGROMANTIK & WEIHNACHTSZAUBER

Fahrt nach Bad Hindelang zum Erlebnis-Weihnachtsmarkt mit Besuch der Weihnachtsoper „Stille Nacht“ und dem zauberhaftem Weihnachtsumzug



Der 18. Erlebnis-Weihnachtsmarkt im schönen Bad Hindelang im Allgäu! Umrahmt von weihnachtlichen Eindrücken und Düften, wie brennendes Holz, Pferdehuße, Tannengrün, Glühwein und leckeren Lebkuchen liegt das kleine Dorf still – in Mitten von purer Bergromantik.

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



©Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang

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

15.30 Uhr „Stille Nacht ...“ – die alpenländische Weihnachtsooper im Kurhaus

Lichterglanz & Weihnachtsmärchen

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

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

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

Ein echtes Erlebnis zum Staunen und Eintauchen in die Märchenwelt.

18.00 Uhr Zauberhafter Weihnachtsumzug, Moderation Brigitte Weber

Termin: Freitag, 29.11.2019
Zeit: 13.30 - ca. 19.30 Uhr
Rückkehr: ca. 21.00 - 21.30 Uhr
Ort: Bad Hindelang, Allgäu
Abfahrt: 11.30 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
11.40 Uhr, Niederstotzingen, Linde
11.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
11.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
11.55 Uhr, Stetten, Brauerei

Gebühr: 59,00 €

Anmeldeschluss: 09.09.2019 · In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

305-30 Whisky-Tasting – The Battle of the Whisky Spirits

Kursbeschreibung siehe Seite 27.

Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

102-10 Kaffeemittag 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 (07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2019)
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
102-20	Samstag, 21.09.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21	Samstag, 26.10.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
102-22	Samstag, 16.11.2019, 09.00 - 12.00 Uhr
102-23	Freitag, 13.12.2019, 15.00 - 17.00 Uhr

103-10 *Erbrecht*

Rechtsanwalt Christian Uhrig ist Fachanwalt für Erbrecht.

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

Leitung:	Christian Uhrig
Termin:	Dienstag, 05.11.2019
Beginn:	19.30 Uhr
Ort:	Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	kostenfrei

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Frauenkreis statt.

106-10 *Rhetorik, Kommunikation und mehr Durchblick*

Die Kunst, frei zu reden, kann leichter und wesentlich einfacher praktiziert werden, als die meisten Menschen denken. Der Dozent zeigt, wie Sie ohne Umwege Ihr Publikum begeistern, es mitdenken und mitmachen lassen. Mit weniger aber gezieltem Rednereinsatz erreichen Sie beim Hörer mehr. Verhaltenspsychologische Grundlagen, Kommunikationstechniken, Transferhilfen und gekonnte Präsentation machen jede Rede und Vorstellung und jedes Gespräch zu einem Erfolg. Diese neue Rhetorik kann gerade von „Anfängern“ leichter und mit wesentlich weniger oder gar keinem Lampenfieber in kürzerer Zeit praktiziert werden.

Leitung:	Bernd Haussmann, Business Development Manager
Termin:	Samstag, 08.02.2020
Zeit:	09.00 - 16.00 Uhr, dazwischen eine Stunde Mittagspause
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	55,00 €

303-10 *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, 24.09.2019
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

303-20 *Tanz der Hormone - ein Vortrag für Frauen jeden Alters*

Unser Aussehen und das Wohlbefinden werden stark durch die Hormone geprägt. Gibt es von dem einen oder dem anderen Hormon zu viel oder zu wenig, verändert sich das ganze Lebensgefühl. Müdigkeit und Abgeschlagenheit, aber auch Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, Hitze-wallungen oder Gelenkbeschwerden können sich als mögliche Symptome zeigen. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über das sensible Zusammenspiel der Hormone und freuen Sie sich auf praktische Tipps und Anregungen rund um das „Frausein“.

Leitung: Romy Langthaler, Heilpraktikerin
Termin: Mittwoch, 23.10.2019
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 8,00 €



303-30 *Haut und Haare: Ausschlag, Ekzem, Juckreiz, Haarausfall ... kann Homöopathie helfen?*

Die Haut – unser größtes Organ und unsere Grenze zur Außenwelt. An der Haut zeigt sich häufig zu-erst, wenn unser Körper mit seinen Regulationsmechanismen aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Viele innere Erkrankungen gehen mit Hauterscheinungen einher bzw. Hautprobleme sind Ausdruck eines tiefer liegenden – manchmal auch psychischen – Problems. Daher sind Hautprobleme schul-medizinisch und lokal nur sehr schwer zu beseitigen. Sie erfahren in diesem Vortrag zunächst etwas über den Bau der Haut und die schulmedizinischen Möglichkeiten zur Behandlung von Hautpro-blemen.

Anhand von Fallbeispielen aus ihrer Praxis schildert die Referentin, wie man bei verschiedenen Haut-und Haarproblemen homöopathisch helfen kann.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Montag, 18.11.2019
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

400-00 *Vokabeln lernen im Schlaf*

Sie haben eine interessante Fortbildung gewählt: Fremdsprachen lernen und speziell „Vokabeln ler-nen“. Sie werden überrascht sein, welche einfachen Möglichkeiten es gibt. Ich selbst bin Gedächtnis-trainer 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 wer-den kann. „Je lockerer und leichter, desto mehr Stoff bzw. Vokabeln sind merkbar“. Sie werden fra-gen, 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: Freitag, 07.02.2020
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 25,00 €

Film- und Diavorträge

109-20 *Filmvortrag „Impressionen vom Naturpark Westhavelland“*

70 km westlich von Berlin liegt der im Juni 1998 eröffnete Naturpark Westhavelland. Er gehört zu den gewässerreichsten Regionen Deutschlands. Dort finden viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten Lebensraum. Gefilmt wurden Kraniche, Limikolen, Spießenten, Graugänse, Silberreiher, Seeadler und vieles mehr. Ebenso wird der Dom Sankt Marien, die Hansestadt Werben und das Reservat Großtrappen gezeigt.

Theodor Fontane bringt in seinen Romanen und Gedichten unter anderem auch die Verbundenheit zum Havelland zum Ausdruck. Vorgetragen wird im Film „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 08.11.2019
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

109-30 *Filmvortrag „Blaue Reise“ in der Türkei*

Ein Traum wird Wirklichkeit

Ein Bericht von Fritz Merkle über seine Blaue Reise mit der Komfort-Version eines „Gulet“ in der Türkei. Gulet nennt man aus Holz gebaute, dickbauchige kleine Motorsegler mit denen maximal 20 Gäste entlang der türkischen Mittelmeerküste fahren und sich verwöhnen lassen können. „Blaue Reise“ ist die traumhafte Verbindung zwischen Sonne, Meer, Kultur und Erholung. Es geht entlang der lykischen Küste der Türkei.

Fritz Merkle berichtet über das Leben und die Atmosphäre an Bord, die ausgezeichneten Künste des Schiffskochs und über einige der Landausflüge zu antiken Stätten.



©Fritz Merkle

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 17.01.2020
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

109-40 *Traumland und Märchenwelt Kappadokien*



©Hans Beylschmidt

Kappadokien ist ein wahres Märchenland, welches mit seiner einzigartigen Schönheit und Historie beeindruckt. Wer Kappadokien besucht, bekommt schnell einen Eindruck der Urgewalten, die dieses Land einmal formte. Entstanden ist ein surreal anmutendes Land mit malerischen Tälern, Felsen, Türmen und Kaminen aus Tuffstein. Wind und Wetter formten Gebilde, weiße und graue Wellen mit Zacken und Spitzen. Die Menschen glaubten, dass unter der Erde Feen wohnen und nur die Kamine sichtbar sind. So erzählt Heidi Beylschmidt manche Sage aus dieser Region. In Konya wartet die Mevlana Moschee, entdeckt zu werden in eine andere mystische Welt. Karawansereien erinnern an die Bedeutung für den Handel in damaliger Zeit. Das Ihlara-Tal lädt zu einer Wanderung ein, unterirdische Städte lassen die Christenverfolgungen begreifbar machen und ein Bummel in einem Basar darf natürlich auch nicht fehlen.

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 31.01.2020
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: 4,00 €

109-50 Ghana, unbekanntes Westafrika – Teil 1

„Akawaba“ - Willkommen in Ghana. Ghana hat zu Recht den Ruf, eines der freundlichsten Länder Afrikas zu sein. Es ist schwer, dem Charme dieses Landes zu widerstehen, was nicht zuletzt auch an der wunderschönen tropischen Landschaft liegt. Gezeigt werden der Kakum-Nationalpark, der Mole-Nationalpark, mit seiner atemberaubenden Savannenlandschaft und vielen Wildtieren und das reiche Erbe des Ashanti-Königreiches; ebenso die Moschee von Larabanga, eine der ältesten ihrer Art in Afrika, sowie die Forts von Elmina und Cape Coast, den Sklavenmarkt und dem Volta-Stausee. Ein Besuch beim Mediziner fehlt ebenso wenig wie der Einblick in das normale Alltagsleben der Ghanaer.



©Hannes Beylschmidt

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 06.03.2020, Teil 1
Termin: Freitag, 13.03.2020, Teil 2
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: jeweils 4,00 €
Beide Teile können auch unabhängig voneinander besucht werden.

109-55 Ghana, unbekanntes Westafrika – Teil 2

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 13.03.2020, Teil 2
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr: jeweils 4,00 €
Beide Teile können auch unabhängig voneinander besucht werden.

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 eventuell schon abgesagt. Das hat zur Folge, dass wir entweder erboste oder enttäuschte Teilnehmer und/oder enttäuschte und verärgerte Referenten haben.

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

Unser Extratipp:

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

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

Kurse für Eltern

KESS – erziehen

– Kooperativ-Ermutigend-Sozial-
Situationsorientiert – erziehen

„Abenteuer Pubertät“

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Eltern in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

Dieser Kurs knüpft an den Kurs „weniger Stress – mehr Freude“ an.

Leitung: Elisabeth Redelstein,
kath. Dekanat Heidenheim
Termine: mittwochs, 25.09., 16.10.2019, 15.01.1920
donnerstags, 21.11.2019
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna,
Bergstraße 20-24
Gebühr: 20,00 € / Person, 25,00 € / Paar
zzgl. 8,00 € Handbuch

Die Plätze sind begrenzt, wir bitten um Anmeldung im Familienzentrum: Tel.: 07325/9249480, st.anna@familienzentrum-niederstotzingen.de

KESS – erziehen

– Kooperativ-Ermutigend-Sozial-
Situationsorientiert – erziehen

„weniger Stress – mehr Freude“

Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter von Kindern im Alter von 2 – 10 Jahren erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe.

An 4 Treffen am frühen Abend treffen sich die Eltern zu diesem Kurs.

Die Kinder kommen mit ins Familienzentrum und werden dort betreut. Die Betreuung beinhaltet auch ein Abendessen für die Kinder. So kann zu Hause das „Bettgeh-Ritual“ sofort starten.

Leitung: Elisabeth Redelstein,
kath. Dekanat Heidenheim



Termine: mittwochs, 09.10.2019
dienstags, 22.10., 12.11., 26.11.2019
Beginn: 16.30 - 18.30 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna,
Bergstraße 20-24

Gebühr: 20,00 € / Person, 25,00 € / Paar
zzgl. 8,00 € Handbuch /
5,00 € Kind für das Abendessen

Die Plätze sind begrenzt, wir bitten um Anmeldung im Familienzentrum: Tel.: 07325/9249480, st.anna@familienzentrum-niederstotzingen.de

Religion erleben

Erleben Sie Religion mal etwas anders!

Bei jedem Treffen erfahren Sie und Ihr Kind/Enkelkind Näheres zu verschiedenen religiösen Festen oder zu verschiedenen Heiligen. Die Treffen sind generationsübergreifend. Kind mit Eltern, Kind mit Großeltern, Kind mit Mama und Oma ...

Die Veranstaltungen finden einzeln und unabhängig voneinander statt.

Die Plätze sind begrenzt, wir bitten um Anmeldung im Familienzentrum: Tel.: 07325/9249480 st.anna@familienzentrum-niederstotzingen.de

Religion erleben „Lauter Heilige“

Leitung: Elisabeth Redelstein
mit Fachkräften
des Familienzentrums

Termin: Dienstag, 29.10.2019

Beginn: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Familienzentrum
St. Anna,
Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei



Religion erleben „Winter ade“

Leitung: Elisabeth Redelstein
mit Fachkräften des Familienzentrums

Termin: Dienstag, 18.02.2020

Beginn: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna,
Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei

Religion erleben „Mit Maria unterwegs“

Leitung: Elisabeth Redelstein
mit Fachkräften des Familienzentrums

Termin: Dienstag, 12.05.2020

Beginn: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna,
Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei

Kurse

Gestalten - Musik

205-10 @Line-Dance

@Line Dance, das Tanzerlebnis für alle Altersgruppen.

Tanzen Sie gerne in einer beschwingten Atmosphäre und haben Sie Freude an Bewegung sowohl mit als auch ohne Partner? Dann sind Sie bei uns genau richtig. @Line Dance hält Körper, Geist und Seele fit.

Mitzubringen: geeignetes Schuhwerk (keine Cowboy-Stiefel), bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Renate Hauptelshofer,
Übungsleiter @Line-Dance

Zeit: montags, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: ab 23.09.2019

Ort: Mehrzweckraum, Ballsporthalle

Gebühr: 55,00€ / 8 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 65,00€.

207-10 Acrylmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Acrylpinsel (dünn, mittel, dick), Lappen, Acrylfarben, Leinwand nach Belieben, Motiv nach Wunsch als Vorlage

Leitung: Vera Lindenmayer

Zeit: samstags, 13.30 - 16.00 Uhr

Termine: 07.09., 12.10., 02.11., 07.12.2019,
04.01.2020

Ort: Schule Niederstotzingen, Hauptschulgebäude, Erdgeschoss, Werkraum

Gebühr: 40,00€ / 5 Treffen

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

208-10 Individuelle Skulptur aus Ytong

Gestalte Dir eine schöne und individuelle Skulptur aus Ytong (weißer Porenbeton) und verschönere damit Dein Heim oder Deinen Garten.

Unter Verwendung von Porenbeton gestaltest Du eine schöne, einzigartige, weiße Skulptur.

Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick

und die Lust, mit Porenbeton zu arbeiten, eine Schürze oder alte Kleider, Verpflegung und Getränke.

Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 80 - 180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile mitbringen.

Materialkosten: ca. 10,00€ für Ytong Stein, Farbe, Kleinteile ... werden direkt beim Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle

Termin: Samstag, 26.10.2019

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 12,00€

208-20

Schreinerkurs Beistelltischchen

NEU

Aus einheimischem Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge das entsprechende Tischchen (B 29 cm, T 26,5 cm, H 37 cm) hergestellt.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse:

- im Umgang mit der Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig! Werkzeug und Maschinen werden zur Verfügung gestellt. Sie lernen, die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 25,00€ werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Elisabeth Vande

Termin: Montag, 28.10.2019 und
Dienstag, 29.10.2019 (Herbstferien)

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 65,00€



©Lisa Vande

209-10

Nähen – ganz entspannt am Wochenende



©Getty Images

Für alle Nähanfänger ab 12 Jahren sowie für Fortgeschrittene Sie möchten ins Nähen einsteigen oder einfach mal

dran bleiben können? Hier erwerben Sie Grundkenntnisse oder erweitern bereits vorhandenes Können im Schneidern. Es dürfen eigene Nähideen mitgebracht werden. Egal ob ein neues Projekt oder ein angefangenes, das nicht fertig werden will. Im Kurs steht Ihnen dann professioneller Rat zur Seite und Sie erhalten näh- und schnittechnische Unterstützung bei allen anstehenden Fragen und bei der Umsetzung Ihres Nähprojekts.

Mitzubringen: alle Materialien, die Sie für Ihr individuelles Projekt benötigen. Weitere Stoffe und Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termin: Samstag, 21.09.2019
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 13.09.2019

209-20

Mutter-Kind-Nähkurs



©Natalie Altmayer

Für Nähanfänger und Fortgeschrittene Sie teilen Ihr Hobby mit Ihrem Kind und möchten gerne mal gemeinsam Nähen? Väter und Söhne, Omas, Opas und

Enkel sind natürlich auch herzlich willkommen! Wir werden an diesem Nachmittag aus alten Jeans tolle Dekokissen anfertigen! Also bringen Sie all Ihre alten Jeans mit, die Sie nicht mehr brauchen und wir werden ihnen ein neues Leben verleihen! Die Kleinen können nach Belieben ebenfalls ein Jeans-Kissen nähen oder ein Leseherz, siehe Kurs Leseherz auf Seite 32.

Sie können auch eigene Nähideen mitbringen und gemeinsam mit Ihrem Kind verwirklichen, die Kursleiterin steht Ihnen mit professionellen Tipps zur Seite!

Mitzubringen: gerne eigene Stoffreste, Knöpfe, Bänder etc.

Wenn Sie ein Jeans-Kissen nähen möchten, dann bringen Sie bitte hierfür eine Kissenfüllung (Rohling) in Ihren gewünschten Maßen mit.

Alle weitere Stoffe und Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 30.11.2019

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 22.11.2019

209-30

Hippe-Bauchtasche nähen



©Natalie Altmayer

Für alle Nähanfänger ab 12 Jahren, sowie für Fortgeschrittene Bauchtaschen sieht man jetzt überall. Natürlich sind die praktischen Bauchtaschen sowieso ein richtiger

Klassiker und nicht nur dieses Jahr kann man sie gut gebrauchen. Egal ob Ausflug, große Reise, Festival oder Party! In der geräumigen Tasche finden die wichtigsten Dinge ihren Platz. Die Hüfttasche lässt sich auch lässig über eine Schulter tragen. Dank verstellbarem Gurtband gar kein Problem!

Mitzubringen: gerne eigene Stoffreste, Knöpfe, Bänder, Reißverschlüsse etc.

Alle weitere Stoffe und Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 18.01.2020

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 10.01.2020

211-01 Fotoseminar – Fotobücher erstellen mit der CeWe-Foto- buch-Software

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

Leitung: Roman Arnold
Termin: Montag, 04.11.2019
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 15,00 €

213-01 Mundharmonika Aufbaukurs

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

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 10.10.2019
Ort: Schule Niederstotzingen
Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Gebühr auf 50,00 €.

213-04 Afrikanisches Ttrommeln mit der Djembe Aufbaukurs

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Ttrommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 23.09.2019, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 18,00 € / Monat

213-05 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 zusammgebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.



Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Ttrommellehrer
Termin: Samstag, 09.11.2019
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere
Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 50,00 € Materialkosten

213-10 Cajon-Kurs – Workshop Spielen des Instruments

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Ttrommellehrer
Termin: Samstag, 09.11.2019
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 10,00 € / Person

213-15 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. Ttrommellehrer
Zeit: montags, 19.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 18.11.2019, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 12,00 € / Monat / 6 Treffen

213-20**Blockflötenkurs
für Wiedereinsteiger
für Erwachsene**

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

Leitung: Ramona Gartner
 Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: ab 01.10.2019
 Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
 Teckstraße 8, Niederstotzingen
 Gebühr: 36,00€ / 6 Treffen
 Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,00€.

213-30**Advents- und Weihnachtsgesänge spielen mit der Blockflöte**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die schon einmal das Spielen auf der Blockflöte gelernt haben, eine eigene Blockflöte besitzen und Lust haben einige Advents- und Weihnachtsgesänge neu zu erlernen. Die Töne vom tiefen C bis zum H sollten bekannt und wenn möglich spielbar sein. Trauen Sie sich und machen Sie mit!

Leitung: Ramona Gartner
 Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: ab 19.11.2019
 Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
 Teckstraße 8, Niederstotzingen
 Gebühr: 30,00€ / 5 Treffen
 Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 35,00€.

Sie haben noch keine Geschenkidee zu Weihnachten oder zum Geburtstag?

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

Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.

Fitness - Gesundheit - Entspannung

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge ab Seite 10 zum Thema Gesundheit

Bewegung - Fitness**Liebe Kursteilnehmer,**

die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwendiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der Niederstotzinger vhs, flexibel und fachlich kompetent auf die Bedarfe der TeilnehmerInnen zu reagieren. Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, können Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

Aqua Fitness

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

Leitung: Beate Merkle,
 Speedo Aquatic Fitness Instructor
 Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen,
 Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
 Gebühr: 56,00€ / 8 Treffen (19.09., 26.09., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12.2019)
 einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
 Beginn: ab 19.09.2019

302-15 Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
 Beginn: ab 19.09.2019

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 18.09.2019
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-25 am Abend

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 19.09.2019
Gebühr: 28,00 € / 8 Treffen

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 45. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.

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

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 17.09.2019
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45 Fit for fun II

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 17.09.2019
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-60 Vinyasa Power Yoga trifft Faszientraining

Eine Kombination in fünf 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 unseren 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 13.09.2019
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Gebühr: 35,00 € / 5 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.



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, 05.10.2019

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 20,00 €

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

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 16.09.2019

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen

Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

300-35 Kurs II

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann

Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 16.09.2019

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen

Gebühr: 48,00 € / 12 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

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: Spannbezug, kleines Kissen, 2 große Handtücher, Decke

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin
Termin: Samstag, 02.11.2019
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

Gelassenheit und Selbstvertrauen

Raus aus dem Stress - rein in die Gelassenheit. In Einzelcoaching-Sitzungen bzw. Seminaren in Kleingruppen erlernen Sie effektive Strategien zur Stressbewältigung, Konfliktmanagement und Achtsamkeit, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können.

Wie werden gelassener, glücklicher, motivierter, haben innere Ruhe und Balance, und somit einfach wieder mehr Lebensfreude.

Leitung: Martina Gröner, Life & Happiness Coach
Termin: nach Vereinbarung
Ort: Hauptstraße 33, 89275 Unterelchingen
Anmeldung direkt vor Ort
unter Tel. 07308/5394
Web: www.groener-coaching

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 50.

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, Klangtherapeutin
Zeit: freitags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen
Auch als 5-er (35,00 € / 5,00 € Rabatt) und 10-er Block (70,00 € / 10,00 € Rabatt) buchbar.

301-60 *Klangschalen-Meditation I*

Termin: 20.09.2019

301-62 *Klangschalen-Meditation II*

Termin: 04.10.2019

301-64 *Klangschalen-Meditation III*

Termin: 25.10.2019

301-66 *Klangschalen-Meditation IV*

Termin: 22.11.2019

301-68 *Klangschalen-Meditation V*

Termin: 06.12.2019

301-70 *Klangschalen-Meditation VI*

Termin: 20.12.2019

301-72 *Klangschalen-Meditation VII*

Termin: 17.01.2020

301-74 *Klangschalen-Meditation VIII*

Termin: 31.01.2020

301-76 *Klangschalen-Meditation IX*

Termin: 14.02.2020

301-78 *Klangschalen-Meditation X*

Termin: 21.02.2020

Die Kurse können auch als 5-er Block (35,00 € / 5,00 € Rabatt) oder als 10-er Block (70,00 € / 10,00 € Rabatt) gebucht werden.

AusZeit

- Geführte Reisen in unser Inneres

„Der Reisende ins Innere findet alles, was er sucht, in sich selbst. Das ist die höchste Form des Reisens“ – aus China
Entspannung – BeSinnung – Energie – Vitalität
= Natürlicher Lebensfluss

Durch das „Innere Reisen“ wird der Atem ruhiger und wir erreichen leicht den sogenannten Alpha-Zustand und erleben somit eine tiefe Entspannung. Es kann die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, die Steigerung der Aufmerksamkeit, Kreativität und Achtsamkeit, die bewusste Körperwahrnehmung und auch das Sozialverhalten gefördert werden. Ferner die Lösung von Blockaden und Spannungen, Stressabbau, die Stärkung der Selbstheilungskräfte und eine Grundlage für ein positives Lebensgefühl erreicht werden. Wer körperliche oder seelische Probleme hat, schöpft neue Energie für den Alltag und aktiviert die Lebenskraft, sowie seine Selbstheilungskräfte! Wer gesund ist, wird durch die „Inneren Reisen“ in seiner Harmonie gefördert und bestärkt.
Mitzubringen: Unterlage, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Socken und Wasser

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Zeit: freitags, 18.45 - 19.30 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

301-80

AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres I

Termin: 27.09.2019

301-82

AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres II

Termin: 18.10.2019

301-84

AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres III

Termin: 08.11.2019

301-86

AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres IV

Termin: 29.11.2019

301-88

AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres V

Termin: 24.01.2020

Auch als 5-er Block (35,00 € / 5,00 € Rabatt) buchbar.

Kurse

Bitte beachten: die Klangschaalen-Meditationen und AusZeit-Geführte Reisen ab Seit 21 können auch als Kurs gebucht werden.

301-90

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

Was ist Indian Balance? Das indianische Training für geistige und körperliche Fitness Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre verbindet. Bei sich sein, Leichtigkeit finden, Bewegungen erkunden, die Kunst, Ruhe als Geschenk anzunehmen. Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstraining. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm. Alle Programmstufen der Indian Balance Bewegungswelt sind so umgesetzt, dass jede einzelne Technik für alle Altersgruppen und Konditionstypen erlernt und trainiert werden kann. Das Programm lässt sich einfach und individuell an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen des Trainierenden anpassen, vermittelt Spaß an den Übungen und erzielt rasche Trainingserfolge. Gleichzeitig wird der gesamte Körper belebt und der Geist behutsam regeneriert. Mitzubringen: Isomatte

Leitung: Heike Mair, Indian Balance Instructor
Zeit: freitags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: ab 20.09.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Personen erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

301-92

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

Textbeschreibung siehe oben

Leitung: Heike Mair, Indian Balance Instructor
Zeit: freitags, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: ab 08.11.2019
(nicht am 15.11. und 13.12.2019)

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Personen erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

301-94***Indian Balance - den Körper bewegen, während die Seele ausruht!***

Textbeschreibung siehe oben

Leitung: Heike Mair, Indian Balance Instructor
 Zeit: freitags, 17.30 - 18.30 Uhr
 Beginn: ab 17.01.2020 (nicht am 07.02.2020)
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
 Bei weniger als 6 Personen erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

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 07.10.2019
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 55,00 € / 10 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 61,00 €.

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

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

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

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

301-05***Yoga am Vormittag II***

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
 Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
 Beginn: ab 13.09.2019 (kein Kurs am 11.10. und 18.10.2019)
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 66,50 € / 12 Treffen

Yoga am Abend - mittwochs**301-15*****Mit Yoga im Fluss sein I***

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

Mitzubringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Yoga-Matte.

Es sind einige Yoga-Matten vorhanden

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
 Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
 Beginn: ab 11.09.2019 (kein Kurs am 09.10.2019)
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

301-25 *Mit Yoga im Fluss sein II*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 11.09.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

301-35 *Yoga am Abend III*

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

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 18.09.2019 (Kein Kurs am 02.10.2019)
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmer erhöht sich die Gebühr auf 61,00 €.

301-38 *Yoga am Abend IV*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 08.01.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 27,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 61,00 €.

Yoga am Abend - donnerstags

301-42 *Yoga am Abend V*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 19.09.2019
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen

301-46 *Yoga am Abend VI*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 09.01.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 27,00 € / 6 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-48 *Entspannt ins Wochenende starten* **NEU**

Der Alltag fordert und überfordert viele Menschen. Wir wollen am Freitagabend versuchen, die Anspannungen von Körper und Geist abzubauen, um entspannt ins Wochenende starten zu können.

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 11.10.2019
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 32,50 € / 9 Treffen

Bitte beachten Sie auch den Workshop Lachyoga auf Seite 20.

301-50 *Pilates I*

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen zur physiologischeren Arbeit von zusammenhängenden Muskelketten. Die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt. Somit trägt Pilates zur Haltungsverbesserung bei und verhindert körperliche Verspannungen. In diesem Kurs beginnen wir mit einfachen, isolierten Übungen, die vor allem die großen Muskelgruppen trainieren. Im Laufe des Kurses steigern wir uns im Repertoire evtl. unterstützt durch Kleingeräte (Bälle, Therabänder, ...) in der Übungsabfolge und Intensität.
Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte.

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 24.09.2019
(kein Kurs am 12., 19., 26.11.2019)
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 26,00 € / 9 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 41,00 €.

301-55 Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 24.09.2019
(nicht am 12., 19., 26.11.2019)
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 36,00€ / 9 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 41,00€.

Liebe Kursteilnehmer,

die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwendiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der Niederstotzinger vhs, flexibel und fachlich kompetent auf die Bedarfe der TeilnehmerInnen zu reagieren. Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, können Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

Erste-Hilfe-Kurs

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.

300-10 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.



© P. Citoler / DRK

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, 19.10.2019
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7

Gebühr: 30,00€

Anmeldeschluss: 11.10.2019

Essen und Trinken

Für alle Kochkurse gilt:

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

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

305-00 Vegane Küche – Grundkochkurs



© Martin Schönberger

Vegan ist (fast) in aller Munde! Vegane Gerichte einfach und lecker - geht das?

In diesem Grundkochkurs möchten wir die Berührungsangst vor der Zubereitung veganer Speisen nehmen und einfach mal „reinschmecken“. Nach einer kurzen Einstiegsrunde mit den gängigsten Fragen und allen dazugehörigen Vorurteilen machen wir uns ans Werk. Veganes Kochen muss nichts mit Molekularküche zu tun

haben. Einfach, schmackhaft und gesund werden wir unter Anleitung einer gelernten Köchin unter anderem folgende Gerichte vegan zubereiten und im Anschluss gemeinsam verkosten: „Kässpätzle“, „Sulz“, „Fleischpflanzerl“
Veganes Essen muss kein exotisches Körnerfutter sein. Mit etwas Übung lassen sich normale Speisen vegan zubereiten, die wir aus unseren Breitengraden kennen und schätzen.

Leitung: Martin Schönberger
Termine: Montag, 07.10. - Donnerstag, 10.10.2019
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 40,00 € / 4 Treffen,
inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 30.09.2019

305-05

Schnell aufs Blech – fix in den Ofen – fertig in die Plätzchendose!

Es werden Plätzchen gefertigt, die sehr einfach und schnell in der Herstellung sind, jedoch lecker schmecken und jederzeit blitzschnell zu Hause nachgebacken werden können, wenn die Plätzchendose schon vor den Feiertagen leer ist.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Freitag, 15.11.2019
Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €

Anmeldeschluss: 08.11.2019

305-10

Plätzchenbackstube für Einsteiger(innen)!

Hier sind alle Teilnehmer richtig, die Plätzchen nach traditionellen Rezepten kennenlernen möchten. Vanillekipferl und Co. So, wie schon die Oma gebacken hat. Mürbteig, Makronenmasse, Lebkuchen, von allem wird etwas dabei sein.

Dieser Kurs ist ideal für „Erstbäcker(innen)“. Er beinhaltet auch eine kleine Mittagspause mit einem deftigem Snack.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 16.11.2019
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €

Anmeldeschluss: 08.11.2019

305-15

Auf geht's in die Weihnachtsbackstube zu Plätzla, Bredla und Guatsla!

Himmlich feine Plätzchen wollen wir miteinander zubereiten. Hier kann man sowohl neue Kreationen kennenlernen als auch traditionelle Backgeheimnisse wieder entdecken.
Nach einer kleinen Mittagspause mit deftigem Snack werden die süßen Genüsse fertiggestellt und dann in Plätzchendosen verpackt. Diese sollte jede/r Teilnehmer/in in ausreichender Zahl mitbringen.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 23.11.2019
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €

Anmeldeschluss: 15.11.2019

Plätzchen-Back-Tausch-Börse

An diesem Abend bringt jeder sein persönliches Lieblings-Plätzchen-Rezept und dessen Zutaten mit. Jeder backt in geselliger Runde „seine“ Plätzchen, am Ende werden diese getauscht, sodass jeder eine bunt gefüllte Plätzchendose mit nach Hause nimmt.

Mitzubringen: Lieblingsrezept mit den entsprechenden Zutaten, Plätzchendose, Schürze

Leitung: Fachkräfte des Familienzentrums
Termin: Montag, 18.11.2019
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 5,00 €

Die Plätze sind begrenzt, wir bitten um Anmeldung im Familienzentrum: Tel.: 07325/9249480
st.anna@familienzentrum-niederstotzingen.de



Kochkurs – lecker ohne Tüte

Viele Leckereien (Brot/Brötchen, Pizza, Soßen ...) können mit wenigen Handgriffen hergestellt werden, ohne die Hilfe von „Backmischungen“ oder „Tütchen“. In diesem Kurs werden solche Leckereien gemeinsam hergestellt, die auch Kinder gerne essen und gesund sind.



Leitung: Fachkräfte des Familienzentrums
Termin: Mittwoch, 05.02.2020
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 5,00 €
Die Plätze sind begrenzt, wir bitten um Anmeldung
im Familienzentrum: Tel.: 07325/9249480
st.anna@familienzentrum-niederstotzingen.de

Bitte beachten Sie auch unsere Eltern-Kind-Kochkurse auf Seite 33.

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 45. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!
Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.
Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

305-30

Whisky Tasting – The Battle of the Whisky Spirits

Die Schlacht der Whisky-Varianten an einem Abend
Gehen Sie zusammen mit uns auf eine vielfältige Reise durch die Welt des



Whisky und Whiskey. Nach einer ausführlichen Einleitung über wichtige Spezifikas über Whisky steigen wir ein in „the battle of the Whisky Spirits“ mit vier unterschiedlichen Paarungen. Genaue gesagt nehmen wir uns bewusst vier sehr unterschiedliche Paarungen vor, bei dem wir uns immer jeweils ein wichtiges der vorgenannten Themen zur Brust nehmen. Acht unterschiedliche Whiskys warten regelrecht darauf, von Ihnen als Teilnehmer erfahren zu werden. Welche Zweier-Paarungen wir präsentieren werden, bleibt bis zur Veranstaltung noch im Geheimen. Bleiben Sie also neugierig!

Beinhaltet sind:

- 8 hochwertige Whisky Spirituosen à 2 cl (4 Paarungen)

- Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
 - Stilles Wasser am Tisch
- Slainte!*

Leitung: alleswhisky.de - Martin & Detlef Glock
Termin: Freitag, 25.10.2019
Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 44,00 €

Sprachen

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

406-01 Englisch



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



Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 25.09.2019
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €.

406-02 Englisch

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre lesen wir zusammen, wiederholen Grammatik und üben Konversation. Lernniveau etwa A2/B1. Wiedereinsteiger sind in unserer freundlichen Gruppe immer willkommen!

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 25.09.2019
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €.

406-03 Englisch

Haben Sie eine Leidenschaft für Englisch? Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Wenn Sie sich gerne auf Englisch unterhalten und auch gerne in englischer Sprache lesen, dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!

Lernniveau etwa B1.

Quereinsteiger und Schnupperer sind herzlich willkommen!!

Leitung: Ulrike Caviglione

Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 16.09.2019

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 108,00 €.

Business English mit Coaching

Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen? Sie möchten Sprechsituationen in Verhandlungen, Meetings, Small Talk, etc. gezielt trainieren und bestenfalls wie ein Muttersprachler formulieren? Dann sind Sie bei MG Fremdsprachentraining genau richtig. Hier kommen Sie schneller ans Ziel durch effektives, maßgeschneidertes Einzelsprachtraining mit entsprechendem Coaching.

Leitung: Martina Gröner, Life & Happiness Coach

Termin: nach Vereinbarung

Ort: Hauptstraße 33, 89275 Unterechingen
Anmeldung direkt vor Ort
unter Tel. 07308/5394

Web: www.groener-coaching

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 50.

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 19.09.2019

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 €.

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag „Vokabeln lernen im Schlaf“ auf Seite 11.

Computer

501-10 Excel – Grundkurs

NEU

Wir lernen Grundkenntnisse zur Anfertigung von Tabellen und Lösung von Kalkulationsaufgaben aus der betrieblichen und privaten Praxis.

Inhalt:

- Entwerfen, Erstellen und Auswerten von Tabellen
- Grundrechenarten und Rechenformeln
- Absolute und relative Adressenbildung
- Anwendung eingebauter Funktionen
- Formatieren
- Einführung in die grafische Auswertung und Präsentation
- Grundlagen eines Serienbriefs (Word).
- Eigene Fragen / Probleme

Voraussetzung: PC-Einsteigerkurs oder entsprechende Grundkenntnisse, keine Excelkenntnisse

Mitzubringen: USB-Stick

Leitung: Michael Thorbahn

Zeit: dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: ab 24.09.2019

Ort: Schule Sontheim, PC-Raum

Gebühr: 40,00 € / 3 Treffen

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

Arbeit - Beruf

Gelassenheit und Selbstvertrauen

Raus aus dem Stress - rein in die Gelassenheit. In Einzelcoaching-Sitzungen bzw. Seminaren in Kleingruppen erlernen Sie effektive Strategien zur Stressbewältigung, Konfliktmanagement und Achtsamkeit, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können.

Wie werden gelassener, glücklicher, motivierter, haben innere Ruhe und Balance, und somit einfach wieder mehr Lebensfreude.

Leitung: Martina Gröner, Life & Happiness Coach
Termin: nach Vereinbarung
Ort: Hauptstraße 33, 89275 Unterelchingen
Anmeldung direkt vor Ort
unter Tel. 07308/5394
Web: www.groener-coaching

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 50.

Kontaktstelle Frau und Beruf

Die Kontaktstelle Frau und Beruf im Landkreis Heidenheim bietet nachfolgende Workshops an. Die Kontaktstelle Frau und Beruf wird sowohl vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg sowie dem Landratsamt Heidenheim finanziert. Unter der Tel.-Nr. 07321/321-2558 oder frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de erhalten Sie weitere Auskünfte und können sich anmelden. Anmeldungen nimmt aber auch das Rathaus Niederstotzingen, Bürgeramt unter Tel.-Nr. 07325/102-31 und -33 entgegen. Die Kontaktstelle Frau und Beruf wird sowohl vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg und dem Landratsamt Heidenheim finanziert.

507-20

Entscheidungen getroffen – jetzt heißt es dran bleiben!

Ihre Entscheidung haben Sie getroffen, jetzt heißt es, sie umzusetzen. Denn entscheiden allein reicht oft nicht aus: auf die Umsetzung kommt es an!

- Was hilft uns dabei die Entscheidung nun umzusetzen?
- Wie können wir dran bleiben und unsere Entscheidung / Ziele realisieren?

Ein Workshop, durch den Sie erfahren, wie Sie „dran“ bleiben können und was Ihnen dabei hilft.

Wenn Sie nähere Informationen oder sich anmelden möchten, haben Sie bereits eine weitere, richtige Entscheidung getroffen.

Leitung: Kontaktstelle Frau und Beruf, Heidenheim

Termin: Freitag, 22.11.2019

Zeit: 08.30 - 12.30 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei, eine verbindliche Anmeldung ist jedoch erforderlich.

507-10

Ja, Nein, Vielleicht? – Wie wir lernen Entscheidungen leichter zu treffen!

Immer diese Entscheidungen!!! Täglich müssen wir uns entscheiden. Oft sind es kleine und schnelle, aus dem „Bauch heraus Entscheidungen“, die unser Leben nicht sonderlich beeinflussen. Aber es gibt auch die Großen, die gut überlegt sein wollen. Denn es gibt Entscheidungen, die unser Leben verändern. Dieser Workshop schaut hinter die Prozesse und gibt einfache Ideen für einen aktiven Entscheidungsprozess. Wenn Sie nähere Informationen oder sich anmelden möchten, haben Sie bereits eine richtige Entscheidung getroffen.

Leitung: Kontaktstelle Frau und Beruf, Heidenheim

Termin: Freitag, 11.10.2019

Zeit: 08.30 - 12.30 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei, eine verbindliche Anmeldung ist jedoch erforderlich.

506-10

Workshop „Die schriftliche Bewerbung“

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

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit seine eigene Bewerbung prüfen zu lassen.

Leitung: Kontaktstelle Frau und Beruf, Heidenheim

Termin: Freitag, 03.12.2019

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24

Gebühr: kostenfrei, eine verbindliche Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Beratungstage in Niederstotzingen

Die Beratungstage der beim Landratsamt Heidenheim angesiedelten Kontaktstelle Frau und Beruf bieten Frauen in Einzelgesprächen eine individuelle und neutrale Orientierungsberatung zu allen beruflichen Themen, insbesondere zum Wiedereinstieg nach der Familienphase, zur Aus- und Weiterbildung, zur beruflichen Umorientierung und zur Existenzgründung. Die Beratungsgespräche sind vertraulich und kostenfrei.

Die nächsten Beratungstermine im Rathaus in Niederstotzingen finden mittwochs, 18.09.2019, 16.10.2019, 20.11.2019, 15.01.2020 statt.

Anmeldung und Informationen bei der Kontaktstelle Frau und Beruf, Montag bis Freitag von 08.00 bis 11.30 Uhr, Tel. 07321/321-2558, E-Mail: frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de.

Weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.frau-beruf.info.

Junge vhs

Unter der Rubrik "Junge vhs" werden kostenfreie Kurse für Grundschüler angeboten. Nachdem der Großteil der Sponsorenländer weggebrochen ist, werden die Honorare der Dozenten von den jeweiligen vhsen selbst getragen. Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Kreis Heidenheim. Nicht Grundschulkindern bezahlen den angegebenen Unkostenbeitrag.



Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 45. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.

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

201-60

Märchenwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

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

Leitung: Heide Hartner

Termin: Mittwoch, 30.10.2019

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

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

Anmeldeschluss: 23.10.2019

206-10

Herbstwerkstatt - Töpfern - Weidenflechten

Futterstation für unsere Wintervögel
Herbstzeit – der Winter steht vor der Tür und unsere Gartenvögel freuen sich auf Euer Winterfutter!

Wir modellieren und flechten und Eure eigene Futterstation für Frau Amsel und ihre Vogel Freunde ist fertig zum Einsatz in Eurem Wintergarten!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel- oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch
Materialkosten: ca. 10,00 € / kg Ton + Flechtmaterial – legen wir nach dem 1. Termin fest

Leitung: Doris Heinle

Termine: Dienstag, 01.10. und 22.10.2019

Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 24.09.2019

206-20

Töpferwerkstatt - Advent und Weihnachten

Für unsere jüngeren Kids und auch Töpferanfänger unter Euch ist dieser Nachmittag super geeignet! Ihr könnt unser Naturmaterial Ton ausprobieren und erste Kunstwerke modellieren. Wer Lust hat, töpfer schon Weihnachtsgeschenke!!!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel- oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch, Materialkosten: ca. 10,00€ / kg Ton

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 05.11.2019
Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00€ / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 29.10.2019

206-30

Mosaik- und Farbenwerkstatt – Advent und Weihnachten!

Mosaik und Farben – sie passen wunderbar zusammen und lassen Eure Ideen nur so sprudeln.

Klein, bunt oder glitzernd? Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann los – es macht so richtig Spaß!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel- oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch, Föhn
Materialkosten: ca. 8,00€, sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Katharina Heinle, Doris Heinle
Termin: Samstag, 30.11.2019
Zeit: 09.30 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00€ / 1 Treffen

Anmeldeschluss: 22.11.2019

206-40

Gestalte Dir ein individuelles schönes Tier aus Ytong (weißer Porenbeton)

Unter Verwendung von Porenbeton bastelst Du ein schönes, einzigartiges, weißes Tier.

Mitzubringen: Getränke, 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 mitbringen.

Materialkosten ca. 5,00 bis 10,00€ für Ytong Stein, Farbe, Kleinteile ... werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Samstag, 19.10.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00€

Anmeldeschluss: 11.10.2019

206-50

Adventsbasteleien für Kinder ab 6 Jahren

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

Mitzubringen: Schere, Gartenschere.

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 20.11.2019
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00€

Anmeldeschluss: 13.11.2019

Nähmaschinenführerschein

Diese Kurse richten sich an alle Grundschulkin- der, egal ob Mädels oder Jungs, die mit dem Nähen beginnen möchten. Wir tauchen einen Nachmittag ein in die große „Welt“ des Nähens. Es werden die grundsätzlichen Dinge rund um die Nähmaschine erklärt und „kleine Dinge“ ge- näht, die fertig gestellt mit nach Hause genom- men werden können.

214-10

Nähmaschinenführerschein – Turnbeutel nähen



©Natalie Altmayer

In diesem Kurs werden wir gemeinsam einen stylischen Turnbeutel anfertigen.

Für die Teilnahme am Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, es reicht das Interesse am Nähen und Selbermachen. Jedes Kind erhält am Ende des Tages seinen eigenen „Nähmaschinenführerschein“!

Vielleicht wird Nähen auch Dein

neues Hobby? Probier es einfach aus. Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Mitzubringen: gerne Stoffreste, Knöpfe, Bänder, etc.

Weitere Stoffe und Materialien können bei der Dozentin gegen Materialkosten erworben werden.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin
Termine: Samstag, 05.10.2019
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00€

Anmeldeschluss: 27.09.2019

214-20

Nähmaschinenführerschein – Utensilos nähen



©Natalie Altmayer

In diesem Kurs werden wir gemeinsam super praktische Utensilos entwerfen und nähen. Hier kann dann allerlei Krimskrams aus dem Kinderzimmer ordentlich verstaut

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

Mitzubringen: gerne Stoffreste, Knöpfe, Bänder, etc.

Weitere Stoffe und Materialien können bei der Dozentin gegen Materialkosten erworben werden.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termine: Samstag, 02.11.2019

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 25.10.2019

214-30

Nähmaschinenführerschein – Leseherz nähen



©Natalie Altmayer

In diesem Kurs werden wir gemeinsam ein Leseherz nähen. Leseherzen sind wunderschön anzusehende, praktische kleine Kissen, welche man sich beim Lesen und Entspannen unter den Kopf legt. Für die Teilnahme am

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

Mitzubringen: gerne Stoffreste, Knöpfe, Bänder und Ideen

Weitere Stoffe und Materialien können bei der Dozentin gegen Materialkosten erworben werden.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termine: Samstag, 21.12.2019

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

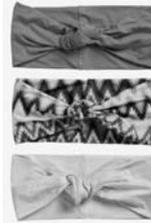
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 13.12.2019

214-40

Nähmaschinenführerschein – Haarband nähen



©Natalie Altmayer

In diesem Kurs werden wir gemeinsam ein bequemes Haarband sowie bunte Haargummis anfertigen. Für die Teilnahme am Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, es

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

Mitzubringen: gerne Stoffreste, Knöpfe, Bänder und Ideen.

Weitere Stoffe und Materialien können bei der Dozentin gegen Materialkosten erworben werden.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termine: Samstag, 22.02.2020

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 14.02.2020

Bitte beachten Sie auch unseren Mutter-Kind-Nähkurs auf Seite 16.

301-10

Chill out - Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahren

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

Immer mehr Kinder leiden aufgrund ständiger Überforderung im Alltag an verschiedenen Folgen von Dauerstress. Diese Stresszustände führen oftmals zu Verhaltensauffälligkeiten, wie z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungs-

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

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

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termine: freitags, 20.09., 27.09., 04.10., 18.10., 25.10.2019

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen, Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 15,00 €

Anmeldeschluss: 17.09.2019

301-20 *Chill out - Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahren*

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termine: freitags, 08.11., 22.11., 29.11., 06.12., 20.12.2019

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen, Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 15,00 €

Anmeldeschluss: 31.10.2019

301-22 *Chill out - Entspannungstraining für Kinder ab 5 Jahren*

Kursbeschreibung siehe oben

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termine: freitags, 17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 21.02.2020

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen, Im Städtle 26

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 15,00 €

Anmeldeschluss: 10.01.2020

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 *Kochen nach Farben – wie schmecken eigentlich die Farben rot, gelb, grün Eltern-Kind-Kochkurs*

Das wollen wir in diesem Kurs miteinander herausfinden. Lasst Euch überraschen, wie man nach Farben tolle, kleine Gerichte zubereiten kann, die einzeln genauso lecker schmecken und die man auch als Farben-Buffer gemeinsam anrichten kann.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 12.10. und 19.10.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €

Anmeldeschluss: 04.10.2019

307-20 *Plätzchen backen Eltern-Kind-Kochkurs*

Leckere Plätzchen – rechtzeitig zu Advent und Weihnachten

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Freitag, 22.11.2019
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 15.11.2019

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



Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

Kurse für Kinder

Gestalten - Musik

213-05 Cajon-Workshop

Bauen des Instruments

für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren

Eine Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen



Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht. Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 09.11.2019
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 50,00 € Materialkosten

213-10 Cajon-Kurs – Workshop

Spielen des Instruments

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 09.11.2019
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 10,00 € / Person

213-15 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 18.11.2019, 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 €.

213-80 Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 17.09.2019

213-81 Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 17.09.2019

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 Carola Schönbach
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 16.09.2019
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt für diesen Kurs inklusive

300-02

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren Kurs II

Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 16.09.2019

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,
Zeit: montags, 15.15 - 16.00 Uhr
Termin: ab 16.09.2019
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

300-06

Turnen macht noch mehr Spaß! für Vorschulkinder



belegt

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 Entspannungsgeschichten dürfen ebenso wenig fehlen.

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 16.09.2019
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 34.

208-10

Individuelle Skulptur aus Ytong

Gestalte Dir eine schöne und individuelle Skulptur aus Ytong (weißer Porenbeton) und schönere damit Dein Heim oder Deinen Garten.

Unter Verwendung von Porenbeton gestaltest Du eine schöne, einzigartige, weiße Skulptur. Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Porenbeton zu arbeiten, eine Schürze oder alte Kleider, Verpflegung und Getränke.

Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 80 - 180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile mitbringen

Materialkosten: ca. 10,00 € für Ytong Stein, Farbe, Kleinteile ... werden direkt beim Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Samstag, 26.10.2019
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstötzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

208-20

Schreinerkurs Beistelltischchen

NEU

Aus einheimischem Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge das entsprechende Tischchen (B 29 cm, T 26,5 cm, H 37 cm) hergestellt.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse:

- im Umgang mit der Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschauber
- typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig! Werkzeug und Maschinen werden zur Verfügung gestellt.

Zu lernen ist die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nimmst am Ende des Kurses Dein Werkstück fertig montiert mit nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 25,00 € werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Elisabeth Vandea
Termin: Montag, 28.10.2019 und
Dienstag, 29.10.2019 (Herbstferien)
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstötzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 65,00 €



©Lisa Vandea

209-10

Nähen – ganz entspannt am Wochenende



©Getty Images

Für alle Nähanfänger ab 12 Jahren sowie für Fortgeschrittene
Du möchtest ins Nähen einsteigen oder einfach mal

dran bleiben können? Hier erwirbst Du Grundkenntnisse oder erweiterst bereits vorhandenes Können im Schneiden. Es dürfen eigene Näh-Ideen mitgebracht werden. Egal ob ein neues Projekt oder ein angefangenes, das nicht fertig werden will. Im Kurs steht Dir dann professioneller Rat zur Seite und Du erhältst näh- und schnitttechnische Unterstützung bei allen anstehenden Fragen und bei der Umsetzung Deines Nähprojekts.

Mitzubringen: alle Materialien, die Du für Dein individuelles Projekt benötigen.

Weitere Stoffe und Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 21.09.2019

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 13.09.2019

209-30

Hippe-Bauchtasche nähen



©Natalie Altmayer

Für alle Nähanfänger ab 12 Jahren, sowie für Fortgeschrittene
Bauchtaschen sieht man jetzt überall. Natürlich sind die praktischen Bauchtaschen sowieso ein richtiger

Klassiker und nicht nur dieses Jahr kann man sie gut gebrauchen. Egal ob Ausflug, große Reise, Festival oder Party! In der geräumigen Tasche finden die wichtigsten Dinge ihren Platz. Die Hüfttasche lässt sich auch lässig über eine Schulter tragen. Dank verstellbarem Gurtband gar kein Problem!

Mitzubringen: gerne eigene Stoffreste, Knöpfe, Bänder, Reißverschlüsse etc.

Alle weitere Stoffe und Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Natalie Altmayer, Modedesignerin

Termin: Samstag, 18.01.2020

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 10.01.2020

Erste-Hilfe-Kurs

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.

300-10

Erste-Hilfe- Ausbildung



© P. Citoler /DRK

Führerscheinkurs

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

In diesem Kurs bringen wir Dir 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, 19.10.2019

Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr

Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7

Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 11.10.2019



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

Wir bedanken uns
bei unseren
Werbepartnern
für die freundliche
Unterstützung!



Krone

Landgasthof · Hotel

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

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

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 2020



Jordanien – Kulturgeschichte im Haschemitischen Königreich

Dr. des. Hans-Ulrich Kühn
Samstag, 28.12.19 bis Montag, 06.01.20
Preis p. P. im DZ: 2.475,00 €

Sikkim, Bhutan & Nepal

Maria Püschel
Samstag, 04.04.20 bis Samstag, 18.04.20
Preis p. P. im DZ: 4.467,00 €

Griechenland - Peloponnes

Dr. phil. Elisabeth Völling
Freitag, 08.05.20 bis Freitag, 22.05.20
Reisepreis wird im Juni 2019 veröffentlicht.

Museen der Welt: Budapest

Barbara Honecker
Montag, 22.06.20 bis Freitag, 26.06.20
Preis wird im Juli 2019 veröffentlicht.

Museen der Welt: Rom

Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Montag, 28.09.20 bis Sonntag, 04.10.20
Preis wird im Oktober 2019 veröffentlicht.

Reiseangebote 2021



Das Sultanat Oman

Dr. des. Hans-Ulrich Kühn

Montag, 18.01.21 bis Sonntag, 31.01.21

Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

Marokko – Rund um den Hohen Atlas

Samstag, 08.05.21 bis Mittwoch, 19.05.21

Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

Heilige Stätten Nordindiens

Maria Püschel

Mittwoch, 06.10.21 bis Sonntag, 24.10.21

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 **Mai 2020**.



Vorankündigung

Jahrhundertlang waren die Ritterherrschaften Bächingen und Niederstotzingen in Händen der Familie vom Stain. Eine neue wissenschaftliche Studie untersucht die konfessionelle Kultur und Identität dieser Familie und ihrer Herrschaft Bächingen, wobei auch Niederstotzingen eine wichtige Rolle spielt.



Johannes Moosdiel-Hitzler

Konfessionskultur – Pietismus – Erweckungsbewegung. Die Ritterherrschaft Bächingen zwischen „lutherischem Spanien“ und „schwäbischem Rom“

Arbeiten zur Kirchengeschichte Bayerns, Band 99

herausgegeben vom Verein für bayerische Kirchengeschichte

ca. 778 Seiten mit 24 Abbildungen, 3 Karten und Quellenanhang

ISBN: 978-3-940803-18-4

Bis 1. Oktober 2019 zum Vorverkaufspreis um 58 € zzgl. ca. 2,50
€ Versandkosten erhältlich; danach kostet das Buch 76 €.

Bestellungen richten Sie bitte an:

Verein für bayerische Kirchengeschichte,

c/o Landeskirchliches Archiv, Veilhofstr. 8, 90489 Nürnberg

Email: vereinbkg@gmx.de; Tel.: 0911/58869-17

ADLER STETTEN

– feiern erleben übernachten



- Hochzeiten
- Firmenfeiern
- Taufen
- Geburtstage
- Familienfeiern
- Sektempfänge
- Tagungen
- Weihnachtsfeiern
- ...

Adler Stetten

Stephanie und Simon Stein GbR

Kirchstr. 15 – 89168 Stetten ob Lontal

Tel.: 07325-1808048 – E-Mail: info@adler-lonet.de

www.adler-lonet.de

facebook: Adler Stetten

instagram: Adler Stetten

nachhaltig

by Natalie Altmayer

MODEDESIGN & MABATELIER

Natalie Altmayer

staatl. geprüfte Modedesignerin

Damenmaßschneiderin

Waltherstraße 33

89168 Niederstotzingen

nachhaltig@natalie-altmayer.de

www.natalie-altmayer.jimdo.com

www.facebook.com/nachhaltigbynataliealtmayer

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

LUSTAUFMEHR?

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

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

In Aalen, Heidenheim oder Schwäbisch Gmünd.

Am Abendgymnasium Ostwürttemberg.

Infos unter www.ag-ow.de



Jetzt anmelden!



Angebot der Volkshochschule Nattheim im Semester 02/2019:

219-0000

Lesung „Hauptsach, s'hebt voll naus“ alt werden will jeder, alt sei will koiner

Wilfried Albeck

Zimmer 223 VHS

Mittwoch, 27. November 2019, um 19.30 Uhr

Gebühr: 8,00 € inkl. Getränk und Häppchen

Wilfried Albeck, 1956 in Heilbronn-Böckingen geboren, wohnt seit 1980 in der Weinbaugemeinde Flein. Er ist dort verheiratet mit seiner Frau Sonja und hat zwei erwachsene Töchter.

Das erste Buch des gelernten Gärtnermeisters erschien 1998 unter dem hintersinnigen Titel „dr Schwobaseckel“ und legte den Grundstein für bis heute 25 veröffentlichten Bücher.

Seine Kurzgeschichten, Gedichte, Sketche und Betrachtungen spielen nicht in der „guten alten Zeit“, sondern im „Heute“ und „Jetzt“. Sie zeigen auf, dass Mundart immer noch lebendig ist und sich beständig fortentwickelt. Der Autor legt dabei besonderen Wert auf die humorvolltiefgründige Eigenart der hiesigen Spezies und beschreibt, mit aus dem Herzen kommenden Witz und herrlich pointiert, Begebenheiten, wie sie tagtäglich geschehen. Dazu werden mit feinsinnigen wie auch nachdenklichen Texten immer wieder kleine Ruhepunkte eingestreut - gerade so, wie im wirklichen Leben.

Neben der Autoorentätigkeit gehören Hörfunkeinspielungen und natürlich seine mitreißenden kabarettistischen Lesungen zu den weiteren Aktivitäten.

Die Geschichten und Betrachtungen unter dem Schlagwort Neues vom „Saitenwurscht-Äquator“ sind längst überregional bekannt - seine aus dem Leben gegriffenen Sketche werden bei Familien- oder Vereinsfesten im ganzen Ländle aufgeführt.

Keine Anmeldung erforderlich! Der Eintritt wird in bar an der Abendkasse erhoben!

219-1005

Peat & Smoke Whiskys Tasting of Scotland

Schottland - Regionen - Torf - Rauch - Brennereien - Bilder - Whisky - Viel Geschmack

Martin Glock, alleswhisky.de

Zimmer 223 VHS

Freitag, 22. November 2019, von 19.00 – 23.30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Im Frühjahr 2019 hatten wir das Thema Peat & Smoke Whiskys schon einmal aus weltweiter Sicht betrachtet in Nattheim. Die Resonanz und das Feedback auf Wiederholung war derart groß nun im Herbst ein Whisky Tasting zu veranstalten mit dem gleichen Thema, jedoch konzentriert auf Schottland. Und was wollen wir sagen; das geht mehr als nur gut, denn aus allen vier Himmelsrichtungen von Alba gibt es Produzenten mit Peaty & Smoky Abfüllungen.

Aber wussten sie auch Rauchig-Torifge Whiskys sind je nach Herkunft und Zusammensetzung des Torf geschmacklich unterschiedlich. Den Torf, als geschmackliche Beigabe, hat je nach Herkunft aus Schottland eine individuelle Zusammensetzung für süßere Aromen durch Heidekraut oder Küstennoten wie Jod oder Medizin. Fachleute erkennen selbst an der Farbe des Rauchs woher dieser Peat stammen könnte.

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Peated and Smoky Whisky Spirituosen á 2 cl
- Ein leckeres Vesper mit Whisky Wurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch

Geeignet für Liebhaber von kulturell hochwertigen Veranstaltungen, weltweite Whisky Liebhaber, Menschen mit feinem Gaumen, Leckermäulchen und Spirituoseninteressierte aus Nah und Fern.

Slainte!

Max. 50 TN - Anmeldeschluss: 01. November 2019

219-1007

Vortrag „Ergonomisches & gelenk-schonendes Radfahren“

Thomas Lehner, Trainer B Radsport/Leistungssport / Bike-Fitting Experte

Zimmer 223 VHS

Dienstag, 22. Oktober 2019, im 19.00 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Radfahren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch häufig wird der Spaß am Radfahren leider durch verschiedene Beschwerden (Sitzbeschwerden, Taubeheitsgefühle, einschlafende Hände oder Füße, Nackenbeschwerden etc.) getrübt. Diese können allerdings durch die richtige und eine individuelle Einstellung am Rad behoben werden, so dass der Spaß an der Bewegung uneingeschränkt vorhanden ist.

Thomas Lehner ist ausgebildeter Trainer B im Radsport/Leistungssport und Bike-Fitting Experte. Er wird in seinem Vortrag die Ursachen der oben beschriebenen Beschwerden erläutern und Tipps und Tricks zur Anpassung & korrekten Einstellung des Fahrrades geben.

Keine Anmeldung erforderlich! Der Eintritt wird in bar an der Abendkasse erhoben!

Vortrag „Mit Rucksack und Zelt durch Nepals Himalaya“

Christa Ostertag

Zimmer 223 VHS

Dienstag, 12. November 2019, um 19.30 Uhr

Gebühr: 4,00 €

Unterwegs zwischen Reisfeldern, Bergbauern und schneebedeckten Pässen zu den Gletschern der Achttausender

Nepal auf wenig touristischen Wegen erleben - zwischen Reisfeldern und Bergdörfern wandern wir durch den nepalesischen Alltag mit herzlichem Kontakt zu den Einheimischen, fern der Zivilisation und des Komforts. Beeindruckende Schluchten, reißende Flüsse und einsame Siedlungen bis auf 4.000 m Höhe führen uns in das Reich der Achttausender. Im Anblick des 8.165 m hohen Manaslu geht es über den schneebedeckten Larkyapass ins tiefe Tal des Marsiandflusses.

Unsere höchste Übernachtung wird auf 4.800 m sein - in einfachen Zelten die die Sherpas für uns mittragen. Das einfache, stark von der Natur geprägte Leben der Bevölkerung gibt uns viel Gelegenheit zum Nachdenken - bis wir wieder nach Kathmandu zurückkehren.

Keine Anmeldung erforderlich! Der Eintritt wird in bar an der Abendkasse erhoben!

219-2700

„Lieder für's Leben“ - Konzert zum Zuhören und Mitsingen mit der Liedermacherin IRIA

am Sonntag, 19. Januar 2020, um 17.00 Uhr

Zimmer 225 VHS

Die Sängerin und Liedermacherin IRIA singt und schreibt „Lieder fürs Leben“, die Mut machen, trösten, nachklingen und zum Mitsingen einladen.

Mit ausdrucksstarker Altstimme und herzlichem Temperament schafft sie schnell eine persönliche Atmosphäre und nimmt das Publikum mit auf eine gesungene Reise durch die verschiedensten Seelenlandschaften. Tiefsinnige, spirituelle Lieder wechseln sich ab mit ausgelassenen Songs voller Lebensfreude, die sie zum Mitsingen anleitet oder solo vorträgt.

So wird die heilsame und lebensfördernde Kraft des gemeinsamen Singens und die Verbundenheit miteinander und mit dem großen Ganzen erfahrbar. Auch Menschen, die meinen, nicht singen zu können, oder sich unsicher sind, sind herzlich eingeladen.

Keine Anmeldung erforderlich! Gebühr: 15,00 €.

VHS Nattheim

Schulstraße 16 · 89564 Nattheim · Tel. 07321/979426

vhs@nattheim.de · www.vhs-nattheim.de





Spezialisierte Bereiche

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

Praxis Volkmoth
Im Städtle 20
89168 Niederstotzingen

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

Therapeutisches Training Plus⁺
www.kg-volkmoth.de

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

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

H a a r s c h a r f

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



Logopaedie
Andrea Lang

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

Tiefer Weg 11
89176 Asselfingen

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

REISEBÜRO

AM RATHAUS

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

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

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 30.08.-01.09.2019

**Königssee
und Salzburger Land**

vom 03.10.-06.10.2019

**Sauerland
im Land der „1000 Berge“**

Tagesfahrten

Sonntag, 18.08.2019

Mittwoch, 11.09.2019

Sonntag, 13.10.2019

Mittwoch, 30.10.2019

Samstag, 30.11.2019

Sonntag, 15.12.2019

- Ein Tag im Allgäu
- Almbetrieb
- Herbstfahrt
- Rain Zuckerfabrik
- Konstanz
- Weihnachtsmarkt
- Abschlussfahrt

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

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: _____

Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

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



Im Januar 2020 wieder Menü & Comedy mit



HERZ DRÖPFA

Termine: **Donnerstag, den 09.01.2020** Beginn jeweils
Freitag, den 10.01.2020 um 18.00 Uhr
Samstag, den 11.01.2020 Saalöffnung
Sonntag, den 12.01.2020 um 17.30 Uhr

Aktuelles im Mohren:

- > 03.10.2019
- > 06.10. - 31.10.2019
- > 01.11.2019
- > 02.11. + 03.11.2019
- > 08.11. - 10.11.2019
- > 29.11.2019
- > 25. + 26.12.2019
- > 31.12.2019
- > 01.01.2020

- Verschnaudpause
- Wildwochen
- Allerheiligen
- Gans und Ente
- Gans und Ente
- Candlelight Dinner
- Weihnachten 11.00 - 14.00 Uhr
- Silvester 17.00 - 22.00 Uhr
- Neujahr ab 17.00 Uhr

- * geschlossen *
- * Waidmanns Heil *
- * geschlossen *
- * Leckerer Gefieder *
- * Leckerer Gefieder *
- * Im Adventszauber *
- * Schlemmerzeit *
- * Menü + à la carte *
- * à la carte *

Winterzeit - Kutteln Zeit - Freitags ab 11.00 Uhr am:
08.11.2019, 22.11.2019,
06.12.2019 und 20.12.2019

Der frühe Vogel ... braucht viel Kaffee

Montag - Sonntag und Feiertag 8,00 - 10,30 Uhr

Genießen Sie unser reichhaltiges Frühstück vom Buffet für 11,50 Euro pro Person.

Es wartet auf Sie frisch zubereitetes Rührei und gebratenen Speck, gekochte Eier, hausgemachte Marmeladen, frische Wurst und Käseauswahl und vieles mehr. - Der Geschenketipp für jeden Anlass -

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter Tel. 07325/9224711 oder info@lonetalhotel.de

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

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

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.

... just be happy!

In 3 Schritten zu mehr :

- * Selbstvertrauen
- * Motivation
- * Work-Life-Balance
- * Gelassenheit
- * Lebensfreude
- * Glück

Termine nach tel. Absprache



Martina Gröner Happiness Coach

Telefon: 07308 / 53 94

Hauptstraße 33 · 89275 Unterelchingen

www.groener-coaching.de

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

b - n z
DIE DRUCKEREI



FREMDSPRACHENTRAINING

lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

► **Englisch | Französisch**

Reise · Freizeit · Konversation

► **Business | Englisch**

Standard · Special · Coaching

Einzelunterricht

Minigruppen

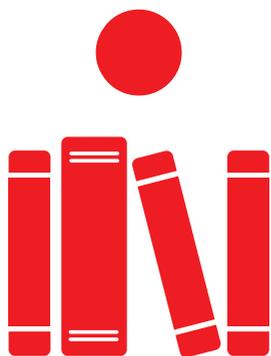
Ferienkurse

Martina Gröner · Hauptstr. 33 · 89275 Unterelchingen

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

MG





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 schöp-
fen und sich erholen.

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

„PAN – Da bin
ich zu Hause“

☎ 07325/9500

www.pan-
niederstotzingen.de

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

