Volkshochschule Niederstotzingen

vhs

Programm

1. Halbjahr 2020

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:

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

Unsere Kursorte

Schule Niederstotzingen
Bergstraße 28

© Privat

DRK-Leistungszentrum
Helfensteinstraße 7

© Stadtarchiv

Mehrzweckraum Ballsporthalle
Bergstraße 21

© Stadtarchiv

Mehrzweckraum Villa Kaleidos
Schulstraße 7
Ortsteil Oberstotzingen

© Andreas Windmüller

Nebenraum Stadthalle
Neuffenstraße 42

© Stadtarchiv

Vereinsraum Rathaus
Im Städtle 26

© Stadtarchiv

Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus
Schönstetter Straße 1

© Stadtarchiv

Bürgerhaus Stetten
Oberdorfstraße 17
Ortsteil Stetten

© Stadtarchiv

Evangelisches Gemeindehaus
Teckstraße 8

©evang. Pfarramt Niederstotzingen

Rittergut Stetten
Allee 6
Ortsteil Stetten

© Württemberger Ritter

St. Anna Familienzentrum
Bergstraße 20 – 24

© Stadtarchiv

Gasthaus zum Adler
Kirchstraße 14
Ortsteil Stetten

© Adler Stetten

Inhaltsübersicht

Seite

Einzelveranstaltungen
Trinity – das irische Konzert zum St. Patrick's Day ...6
Historische Stadtführung ...6
Führung Kaltenburg ...7
Fahrt Panoramakonzert Fernsehturm Stuttgart ...7
Fahrt zur Landesgartenschau Überlingen ...7
Fahrt zur World Press Photo Ausstellung Balingen ...8
Fahrt Oberammergauer Passionsspiele ...8
Fahrt ins Naturtheater Heidenheim ...9
Fahrt nach Ulm – Der Schneider von Ulm ...9
Fahrt zu „Rigoletto" ...10
SEGWAY-Tour ...10
Erzählcafé ...11
Kaffeenachmittag(e) ...11
Büchertauschbörse(n) ...12

Vorträge
Lehrpfad Leben ...12
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung ...12
Rhetorik, Kommunikation und mehr Durchblick ...13
Hilfe bei Prüfungsangst ...15
Vokabeln lernen im Schlaf ...15

Vorträge – Gesundheit
Schmerzfrei leben ist möglich ...13
Der Darm – Dein zweites Gehirn ...13
Hypnose – Mythos und Realität ...14
Frauenheilpflanzen ...14
Körperliche und psychische Entgiftung ...14

Film- und Diavorträge
„Blaue Reise" in der Türkei ...15
Traumland und Märchenwelt Kappadokien ...16
Die Kaltenburg erwacht zu neuem Leben ...16
Ghana, unbekanntes Westafrika Teil 1 und Teil 2 ...16
Grüß Gott in Bächingen ...17
Unser Remshöhenweg ...17

Kurse für Eltern
Alle Jahre wieder – Rotznasenzeit ...18
GemeinsamZeit ...23
Vortrag „Prüfungsangst" ...15

Gestalten
Acrylmalen ...18
Holzdekoration ...18
Hippe Bauchtasche nähen ...19

Musik
Line-Dance© ...18
Mundharmonika-Kurs ...19
Afrikanisches Trommeln ...19
Cajon-Workshop ...19
Cajon-Spielkurs(e) ...19
Blockflötenkurse ...20

Gesundheit
Vorträge ab Seite ...13

Bewegung – Fitness
Aqua Fitness ...20
Bodytoning ...20
Fit for fun ...21
Fit mit Step ...21

Seite

Entspannung
Partner-Massage-Kurs ...22
Indische Kopfmassage ...22
GemeinsamZeit ...23
Klangschalen-Meditation(en) ...23
AusZeit ...24
Indian Balance ...24
Yoga am Vormittag ...25
Yoga am Abend ...26
Pilates ...27

Erste-Hilfe-Kurs
Erste-Hilfe-Ausbildung ...28

Essen und Trinken
Maultaschen-Variationen ...28
Salzgebäck ...28
Syrische Küche ...29
Whisky-Tasting ...29
Rum-Tasting ...29

Sprachen
Englisch ...30
Spanisch ...30

Computer
Step by step ...31
Mein iPhone und iPad ...31
Senioren im Internet ...31
Excel-Grundkurs ...31

Arbeit – Beruf
Steuerseminar für gemeinnützige Vereine ...32
Workshop „Die schriftliche Bewerbung" ...33

junge vhs
Märchenwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren ...34
Bastle Dir eine schönes Bild mit Holz und Farbe ...34
Töpferwerkstatt – Anfängerkurs ...34
Weidenflechten – Osterwerkstätten ...34
Töpferwerkstatt - Gartenstele ...35
Basteln zum Muttertag ...35
Chill out – Entspannungstraining ...35
GemeinsamZeit ...23
Leckere Waffelvielfalt kennenlernen ...34
Einladung zum Brunch ...36

Kurse für Kinder und Jugendliche
Cajon-Workshop ...36
Cajon-Spielkurs(e) ...36
Der kleine Musikus – „Manni" ...37
Schwimmkurs(e) ...37
Turnen macht Spaß ...37
Turnen macht noch mehr Spaß ...38
Kinder-Kulinarium ...38
Fit am PC ...38
PowerPoint ...40
Holzdekoration ...38
Weidenflechten – Osterwerkstatt ...38
Töpferwerkstatt - Gartenstele ...39
Hippe Bauchtasche nähen ...39
Erste-Hilfe-Kurs ...39

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Freunde der Volkshochschule,

das neue Programmheft für das Frühjahr-/Sommer-Semester 2020 liegt vor Ihnen und ist gut gefüllt mit Neuem und Altbewährtem. Dieses Mal haben wir wieder vielseitige Programmpunkte für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf gemeinsame Busfahrten, Ausflüge und Exkursionen. Aber auch an Vorträgen haben wir interessante Themen aufgegriffen und hoffen auf Ihren Besuch.
Neu sind die Abbildungen unserer Kursorte mit der genauen Adresse, damit Sie uns und Ihren Kursort noch besser finden können.

Bitte beachten Sie auch unsere neuen AGBs auf Seite 49.

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

Ihr Kurs ist diesmal nicht dabei? Für Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 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

Einzelveranstaltungen

Exkursionen / Theater / Lesung

200-05 *Trinity – das irische Konzert zum St. Patrick's Day*

©Klaus Zeh

Das akustische Folk-Duo SLIGO präsentiert unter dem Motto „Trinity" traditionelle irische Lieder, Geschichten über Irland und Gedichte aus dem Lyrikband „Pontoon – oder wann immer ich hier sein werde" von Klaus Zeh. Gesungen wird zur Gitarre, zur Bodhran, der irischen Rahmentrommel oder „a capella".
Eine literarisch-musikalische Hommage an die grüne Insel.
Klaus Zeh ist Schriftsteller, Lyriker, Sänger und Liedermacher. Viele Jahre lang ist er mit einem Irland-Programm durch Süddeutschland getourt.
Adeline Lahinch singt seit sie sprechen kann, komponiert eigene Songs und arbeitet außerdem als Malerin und Fotografin.
Sehr gerne bewirtet Sie das Team der Württemberger Ritter zu diesem Event mit Irish Stew, Guiness, Whisky und alkoholfreien Getränken.

Leitung: DUO SLIGO
Termin: Dienstag, 17.03.2020
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Kartengebühr: 12,00 €
Kartenvorverkauf ab 01.02.2020
Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen
In Zusammenarbeit mit dem Verein der Württemberger Ritter e.V., Stetten.

109-05 *Historische Stadtführung*

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

Leitung: Joachim Schwarz
Termin: Samstag, 25.04.2020
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €
Anmeldung erwünscht

Sie haben noch keine Geschenkidee zu Ostern oder zum Geburtstag?

Wie wäre es mit einem Gutschein Ihrer vhs Niederstotzingen über einen Vortrag oder zu einem Kurs? Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.

109-15 *Führung Kaltenburg*

©IG Kaltenburg

Bei dieser Führung wird Ihnen die Geschichte, die Bauentwicklung und auch die Renovierung dieses Kulturdenkmals nähergebracht. Die Führung beinhaltet auch die Besichtigung des Südturms mit grandiosem Ausblick auf den Zusammenfluss von Hürbe und Lone.
Voraussetzung: Trittsicherheit und gutes Schuhwerk

Leitung:	Jörg Hofmann, Burgführer
Termin:	Samstag, 09.05.2020
Zeit:	15.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz an der Straße nach Lontal
Gebühr:	5,00 €

200-20 *Fahrt zum Panoramakonzert Fernsehturm Stuttgart*

©Patrick Siben

Panoramakonzert auf dem Stuttgarter Fernsehturm
Patrick Siben, der Kapellmeister der STUTTGARTER SALONIKER, spielt mit der Formation SALONIKER STRING AND SWING ORCHESTRA aufregenden Traditional Jazz (Ragtime, Blues, Swing & Latin) und berichtet „live, unplugged und in Farbe“ von den Vorläufermedien des Fernsehens, von der Erfindung der Schellackplatte, von Radio, Stummfilm, Tonfilm und Kino im bahnbrechenden Agfa-Color-Verfahren.
Als Höhepunkt der Veranstaltung präsentiert er Musik von Erwin Lehn und dem Südfunk-Tanzorchester des Süddeutschen Rundfunks (SDR) aus den 19Fünzigern und damit aus der Bauzeit des Stuttgarter Fernsehturmes.

Das Paket: Busfahrt, die Auf- und Abfahrt mit dem Fahrstuhl, Besuch der Plattform, den Besuch des Konzertes im Theatergeschoss mit Rundum-Sicht auf dem Fernsehturm und ein Begrüßungsgetränk (Sekt und Häppchen).

Termin:	Donnerstag, 07.05.2020
Abfahrt:	14.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
	14.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde
	14.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
	14.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
	14.25 Uhr, Stetten, Brauerei
Konzertbeginn:	18.00 Uhr, Konzertdauer ca. 1 Stunde
Gebühr:	69,00 €

Anmeldeschluss: 30.04.2020
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

200-30 *Fahrt zur Landesgartenschau nach Überlingen*

Erleben Sie mit uns einen schönen Tag auf der Landesgartenschau in Überlingen mit tollen Programmpunkten.

Termin:	Samstag, 20.06.2020
Abfahrt:	08.00 Uhr, Sontheim, Bushaltestelle Fa. Wörz
	08.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde
	08.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
	08.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
	08.25 Uhr, Stetten, Brauerei
Rückkehr:	ca. 18.00 Uhr
Gebühr:	49,00 €

Kinder im Alter von 0-12 Jahren frei.
Anmeldeschluss: 12.06.2020
In Zusammenarbeit mit dem VdK Niederstotzingen und der vhs Sontheim.

©Landesgartenschau Überlingen 2020 GmbH

200-40 *Fahrt zur WORLD PRESS PHOTO Ausstellung Zehntscheuer Balingen*

Die weltbesten Pressefotos des Jahrgangs 2019 werden in der Zehntscheuer zu Gast sein. Die acht Wettbewerbsbereiche Umwelt, harte Fakten, Reportagen, aktuelle Themen, Sport, Natur, Porträts und langfristige Projekte beinhalten neben professionellen Fotoarbeiten eine ganze Fülle von Informationen um viele gesellschaftspolitisch relevante Themen. Die Ausstellung ist damit ein prädestiniertes Format, um sich mit aktuellem Zeitgeschehen in Bild und Wort auseinanderzusetzen. Im Anschluss gibt es eine gemütliche Mittagseinkehr und danach begeben wir uns auf eine Stadtführung durch Balingen. Nach einer kurzen Kaffeepause werden wir unsere Rückreise antreten.

Termin:	Sonntag, 28.06.2020
Abfahrt:	07.30 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle 07.40 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde 07.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus 07.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch 07.55 Uhr, Stetten, Brauerei
Rückkehr:	ca. 20.00 Uhr
Gebühr:	49,00 € (Bus, Eintritt und Führungen)

Anmeldeschluss: 29.05.2020
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

©vhs Balingen

200-45 *Fahrt zu den Oberammergauern Passionsspielen*

©Oberammergauer Passionsspiele

Die Geschichte des Oberammergauer Passionsspiels beginnt 1633. Mitten im Dreißigjährigen Krieg, nach monatelangem Leiden und Sterben an der Pest, gelobten die Oberammergauer, alle 10 Jahre das »Spiel vom Leiden, Sterben und Auferstehen unseres Herrn Jesus Christus« aufzuführen.
Zu Pfingsten 1634 erfüllten sie das Versprechen zum ersten Mal. Bereits in der Mitte des 18. Jahrhunderts kamen Zuschauer aus allen Teilen Deutschlands nach Oberammergau, angezogen durch die große Kraft und Ausstrahlung des Spiels. Im Jahr 2020 führt die Gemeinde zum 42. Mal das Spiel auf, das die Oberammergauer in einer einzigartigen Kontinuität durch die Jahrhunderte getragen haben. Mehr als 2000 Mitwirkende bringen in einer fünfstündigen Aufführung die Geschichte des Jesus von Nazareth auf der imposanten Freilichtbühne des Passionsspieltheaters zu Gesicht und zu Gehör. Fast die Hälfte der Bewohner von Oberammergau wird mit großer Hingabe die Geschichte jenes Mannes spielen, dessen Botschaft seit über 2000 Jahren hin unglaublich vielen Menschen Hoffnung und Lebenskraft gibt. Sie spielen sie von seinem Einzug in Jerusalem bis hin zu seinem Tod am Kreuz und seiner Auferstehung.

Und all dies, damit gelingt, was der Evangelist Lukas am Ende seiner Erzählung der Leidensgeschichte schrieb:
„Alle, die zu diesem Schauspiel herbeigeströmt waren und sahen, was sich ereignet hatte, schlugen sich an die Brust und gingen betroffen weg.“ (Lk 23,48)

Termin:	Samstag, 04.07.2020
Aufführung:	1. Akt: 14.30 - 17.00 Uhr 2. Akt: 20.00 - 22.30 Uhr
Abfahrt:	8.40 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
Rückkehr:	ca. 1.15 Uhr
Gebühr:	160,00 €

Anmeldeschluss: 05.06.2020
In Zusammenarbeit mit der vhs Giengen.

201-25 *Fahrt ins Naturtheater Heidenheim Der Graf von Monte Christo*

©Naturtheater Heidenheim

Frankreich 1815: Napoleon Bonaparte befindet sich in seinem Exil auf Elba und in Paris regiert König Louis XVIII. Frankreich ist gespalten zwischen Anhängern Napoleons und den Royalisten. In dieser Zeit kehrt der junge Marseiller Seemann Edmond Dantès von einer Seereise heim und hat nur eines im Sinn: Er will seine Verlobte Mercedes zum Altar führen. Edmond gerät jedoch in den Strudel eines Komplotts, das seine Neider gegen ihn schmieden. Edmond wird vom Altar weg inhaftiert und verbringt 14 Jahre unschuldig in Kerkerhaft, bis ihm schließlich die Flucht gelingt. Ausgestattet mit dem Vermögen seines Mithäftlings, der ihm in der Stunde seines Todes das Geheimnis um sein Schatzversteck anvertraut hat, kehrt er als steinreicher, geheimnisumwobener „Graf von Monte Christo“ nach Frankreich zurück. Die Intriganten von einst sind nun angesehene Mitglieder der Pariser haute-volee. Edmond plant einen gnadenlosen Rachefeldzug mit dem Ziel, seine Widersacher zu vernichten.

Termin:	Samstag, 11.07.2020
Abfahrt:	18.45 Uhr, Sontheim, Bushaltestelle Fa. Wörz
	18.55 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde
	19.00 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
	19.05 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
	19.10 Uhr, Stetten, Brauerei
Spielbeginn:	20.30 Uhr
Gebühr:	39,00 € (Fahrt + PK 1)

Anmeldeschluss: 29.05.2020
In Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis, den Landfrauen Niederstotzingen und der vhs Sontheim.

200-50 *250 Jahre Albrecht Ludwig Berblinger - Der Schneider von Ulm*

Zum Jubiläumsjahr 2020
Schon zu Urzeiten bewegte den Menschen der Traum vom Fliegen. Albrecht Ludwig Berblinger, genannt „Der Schneider von Ulm“, war wohl der erste Mensch, dem ein Gleitflug gelang. Wer war dieser Albrecht Ludwig Berblinger? Ein abgestürzter Spinner, eine Witzfigur? Nein - Schneidermeister war er, ein genialer Tüftler, Erfinder und Konstrukteur, seiner Zeit weit voraus! Ein technisch begabter Mann mit einem kämpferischen Wesen, der trotz Verspottung und wirtschaftlicher Schwierigkeiten unentwegt auf sein Ziel hingearbeitet hat und selbst sein Leben für seine Visionen einzusetzen bereit war: „Ich will fliegen, und wär‘s auch mein Tod.“
Freuen Sie sich auf einen informativen und unterhaltsamen Rundgang durch die Ulmer Altstadt, bei dem Sie den Menschen und das außergewöhnliche Leben und Wirken des Albrecht Ludwig Berblinger näher kennenlernen sowie Wissenswertes und Hintergründiges über einige seiner zukunftsweisenden Erfindungen erfahren werden!

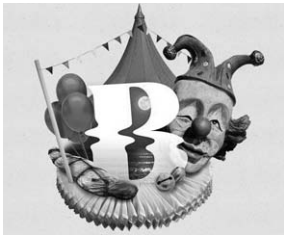
Leitung:	Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm
Termin:	Freitag, 17.07.2020
Zeit:	17.00 Uhr
Abfahrt:	15.30 Uhr, Sontheim, Bushaltestelle Fa. Wörz
	15.40 Uhr Niederstotzingen, Gasthaus Linde
	15.45 Uhr Niederstotzingen, Rathaus
	15.50 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
	15.55 Uhr, Stetten, Brauerei
Rückkehr:	ca. 22.00 Uhr

Die Führung dauert ca. 2 Stunden, anschließend gemeinsames Abendessen
Gebühr: 22,00 €
Anmeldeschluss: 10.07.2020
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

200-60 *FAHRT ZU „RIGOLETTO“ – BREGENZER FESTSPIELE*

Oper in drei Akten von Giuseppe Verdi
In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Als Hofnarr amüsiert sich Rigoletto über das freizügige Leben seines Herzogs, den er tatkräftig bei dessen Eroberungen unterstützt. Sein Lachen über den erzürnten Monterone, der seine Tochter durch den Herzog entehrt sieht, bleibt ihm jedoch im Hals stecken, als dieser ihn verflucht. Ohne sein Wissen wird Rigoletto zum Mittäter bei der Entführung seiner eigenen Tochter Gilda, die er schützend zu Hause eingesperrt hält. In der Zuwendung des Herzogs sieht sie einen Ausweg aus der Obhut ihres Vaters. Dieser aber hat einen Mörder beauftragt, um den egoistischen Liebschaften des Herzogs ein endgültiges Ende zu bereiten. Doch als Rigoletto die verhüllte Leiche ins Wasser werfen möchte, hört er erneut dessen zynisches Credo »La donna è mobile« und fürchtet um das Leben seiner Tochter … Giuseppe Verdis mitreißendes und schaurig schönes Meisterwerk ist zum ersten Mal auf der Bregenzer Seebühne zu erleben.



©Bregenzer Festspiele

Termin:	Samstag, 01.08.2020
Abfahrt:	12.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
	12.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde
	12.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
	12.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
	12.25 Uhr, Stetten, Brauerei
Konzertbeginn:	21.15 Uhr
Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen:	15.00 Uhr, ca. 50 min. (7,50 € / Person, fakultativ)
Einführung in das Stück:	19.00 Uhr, circa 30 min. (7,50 € / Person, fakultativ)
Gebühr:	159,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3)
Gebühr:	133,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 4)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung **unbedingt** Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine **Gruppenführung, eine Einführung** in das Stück oder **beides** wünschen.
Anmeldeschluss: 15.01.2020
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

101-20 *Mit dem SEGWAY zu den Lonetal-Eiszeithöhlen des UNESCO-Welterbes*

©Amrei Groß, Südwestpresse

Die Tour startet mit Gästeführer Hermann Häußler in Ramming-gen, 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 Archäoparkguide
Termin:	Samstag, 30.05.2020
Zeit:	14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt:	Rammingen, Ausflugslokal Lindenau
Gebühr:	79,00 € + 8,00 € Wegenutzungsentgeld, Landratsamt Heidenheim
Anmeldeschluss:	**22.05.2020**

305-30 *Whisky-Tasting – die Alters- und Reifeprüfung bis 25 Jahre*

Kursbeschreibung siehe Seite 29

305-32 *Rum-Tasting – das braune Gold der Karibik*

Kursbeschreibung siehe Seite 29

Erzählcafé / Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

101-10 *Erzählcafé*

Im Erzählcafé treffen sich ältere Menschen mit Gleichaltrigen oder auch jüngeren, um sich zu einem ausgewählten Thema zu unterhalten und auch von ihren Lebenserfahrungen zu erzählen. Unter dem Motto „Der Geschichte Gesichter geben“ werden Erinnerungen wach und vergangene Zeiten wieder lebendig. Im Erzählcafé wird eine Brücke über „gestern, heute und morgen“ gespannt und allen Besuchern ein vergnüglicher und interessanter Nachmittag geboten.
Dieses Mal heißt das Motto: **Stotzinger Geschichten und Anekdoten**
Joachim Schwarz erzählt Wissenswertes, Geschichtliches und Skuriles rund um die Stotzinger Stadtgeschichte.

Termin:	Samstag, 04.04.2020
Zeit:	14.00 - 15.30 Uhr
Ort:	PAN-Café, Banater Weg 5, Niederstotzingen
Eintritt:	kostenfrei

102-10 *Kaffeenachmittag bei Martin mit offenem Bücherregal*

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

Termine:	jeden 1. Mittwoch im Monat (05.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08.2020)
Beginn:	ab 14.30 Uhr
Ort:	Begegnungsstätte St. Martinus, Friedenstraße 1, Oberstotzingen
Eintritt:	kostenfrei

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, 18.01.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21	Samstag, 22.02.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-22	Freitag, 20.03.2020, 15.00 - 17.00 Uhr
102-23	Samstag, 25.04.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-24	Samstag, 30.05.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-25	Freitag, 19.06.2020, 15.00 - 17.00 Uhr
102-26	Samstag, 25.07.2020, 09.00 - 12.00 Uhr

106-10 *Lehrpfad Leben – Impulsvortrag*

Wenn das Leben zum Lehrpfad wird, ist es in den seltensten Fällen ein gerader Weg.
Doch kaum einer erlebt auf diesem Weg Mobbing, Messerangriffe, Schusswechsel, Millionen-Deals, Mordverdacht und menschlichen Verrat. Bernd Elsenhans, Gründer des Heidenheimer Sicherheitsdienstes EOS, schon.
Deshalb hat er mit noch keinen 50 Jahren seine Biografie „Lehrpfad Leben“ geschrieben.
„Ich möchte damit anderen Mut machen, die sich in ähnlich dunklen und vielleicht scheinbar ausweglosen Situationen befinden, dass es immer einen Ausweg gibt“.
In dieser Zeit war es der Glaube, der Bernd Elsenhans Hoffnung schenkte und ihm neue Perspektiven und Wege aufzeigte. Bei seinen Vorträgen berichtet er davon, dass wichtige Personen seines Lebens von damals und heute mit dabei waren, das Werk zum Leben zu erwecken. Bucherwerb nach dem Vortrag möglich.

Leitung:	Bernd Elsenhans
Termin:	Mittwoch, 12.02.2020
Zeit:	19.30 - ca. 21.00 Uhr
Ort:	Katholisches Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	5,00 €

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis statt.

103-40 *Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung*

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielsfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.
Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert, aus welchem Grunde Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten so wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können.
Auch wird dargestellt, welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen auch wirksam gefertigt sind.
Rechtsanwalt Uhrig ist der einzige Fachanwalt für Erbrecht im Landkreis Heidenheim.

Leitung:	Christian Uhrig
Termin:	Mittwoch, 01.04.2020
Zeit:	19.30 - ca. 21.00 Uhr
Ort:	Katholisches Gemeindezentrum St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	kostenfrei

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis statt.

111-20 *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 *Schmerzfrei leben ist möglich - dank der LNB-Schmerztherapie*

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

Leitung:	Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin:	Montag, 16.03.2020
Beginn:	19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	4,00 €

303-20 *Der Darm - Dein zweites Gehirn*

Was bedeutet eine gesunde Darmflora und warum ist sie so wichtig?
Welche positiven und negativen Auswirkungen hat der Darm auf die Gesundheit?
Stehen Gedanken und Gefühle im direkten Verhältnis zum Darm?
Diesen spannenden Fragen gehen wir im Vortrag nach. Zudem erfahren Sie anhand vieler praktischer Tipps, wie Sie Ihre eigene Darmgesundheit unterstützen können.

Leitung:	Romy Langthaler, Heilpraktikerin
Termin:	Dienstag, 03.03.2020
Beginn:	19.30 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	8,00 €

©Fotalia

306-10 *Hypnose – Mythos und Realität*

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

Leitung:	Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin:	Montag, 20.04.2020
Beginn:	19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr:	4,00 €

304-10 *Frauenheilpflanzen*

Sie werden an diesem Tag einige dieser Pflanzen näher kennen lernen und das eine oder andere Teerezept, eine Anregung für einen heilsamen Wickel oder ein Kräuterbalsam mit nach Hause nehmen. Lassen Sie sich an diesem Seminartag inspirieren, bei Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden, bei Vaginalinfekten und anderen Beschwerden auf die Kraft der Heilpflanzen zu vertrauen. Frauenmantel und Beifuß, aber auch Küchenkräuter wie Basilikum oder Majoran gehören in die Hausapotheke für Frauen.

Leitung:	Miriam Schömig
Termin:	Dienstag, 21.04.2020
Beginn:	19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24
Gebühr:	20,00 €

303-70 *Körperliche und psychische Entgiftung mit anschließender Klangmassage*

In diesem Vortrag erläutern die Referentinnen wie wichtig es ist, auf körperlicher und psychischer Ebene zu entgiften. Dabei werden die Hintergründe, Therapiemöglichkeiten und praktische Umsetzungen für Ihren Alltag angesprochen.
Die Klangschalenmassage wirkt über feine Vibrationen, die beim Anspielen der Klangschale entstehen. Diese wohltuenden **Schwingungen** der Klangschale übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Kreisen aus. Wir bestehen zu einem Großteil aus Wasser. Diese Flüssigkeit wird durch die Schwingungen der Klangschale in Bewegung versetzt. Dabei wird jede Körperzelle angesprochen. Die Wirkung: Eine **innere Massage** der Körperzellen. **Blockaden lösen sich.**

Mitzubringen: Unterlage, Kissen und Decke

Leitung:	Jutta Bräutigam, Heilpraktikerin / Ökotrophologin Carola Zeller, Heilpraktikerin für Psychologie
Termin:	Montag, 02.03.2020
Beginn:	18.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24
Gebühr:	20,00 €

306-20 *Hilfe bei Prüfungsangst und Leistungsdruck in Schule und Beruf*

Wer kennt nicht die akute Angst vor Prüfungen? Wer fühlt sich dem steigenden Leistungsdruck im Job oder in der Schule immer gewachsen? Permanenter Leistungsdruck kann körperliche Symptome wie Bauch- oder Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und anderes mehr verursachen. An diesem Abend wird ein spezielles psychotherapeutisches Verfahren zur Behandlung von Prüfungsängsten vorgestellt.
Im zweiten Teil des Vortrags berichtet die Referentin an Beispielfällen aus ihrer Praxis, wie es mit Hilfe von individuell ausgewählten homöopathischen Arzneien gelingt, besser mit permanentem Leistungsdruck fertig zu werden und gelassener darauf zu reagieren.
Der Vortrag ist sowohl für Eltern als auch für Schüler gedacht.

Leitung:	Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin:	Montag, 25.05.2020
Beginn:	18.00 - 19.30 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 lernen“. Sie werden überrascht sein, welche einfachen Möglichkeiten es gibt. Ich selbst bin Gedächtnistrainer seit 20 Jahren und kann Ihnen mit einfachen Techniken zeigen, wie Sie in Zukunft leichter Vokabeln lernen können. Sie werden nach kleinen anfänglichen Hürden, die Sie stufenweise leicht bewältigen, überraschend feststellen, dass Ihre Lern- und Merkfähigkeit beachtlich gesteigert werden kann. „Je lockerer und leichter, desto mehr Stoff bzw. Vokabeln sind merkbar“. Sie werden fragen, warum Ihnen diese Lernmethoden dann nicht schon während der Schulzeit beigebracht worden sind, wenn diese so gut sind. Nun die Antwort ist einfach: Damals gab es diese Entdeckungen noch nicht und schon gar nicht in der Perfektion, wie wir sie heute haben.

Leitung:	Bernd Haussmann, Business Development Manager
Termin:	Freitag, 07.02.2020
Zeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr:	25,00 €

Film- und Diavorträge

109-10 *Filmvortrag „Blaue Reise“ in der Türkei*

©Fritz Merkle

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.

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 €

109-20 *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 darauf entdeckt zu werden. Tanzende Derwische entführen in eine andere mystische Welt. Karawansereien erinnern an die Bedeutung für den Handel in damaliger Zeit. Das Ihlara-Tal lädt zu einer Wanderung, 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 €

109-30 *Die Kaltenburg erwacht zu neuem Leben*

In dem Filmvortrag von Eckhardt Baschin wurden die jahrelangen Arbeiten des Schwäbischen Albvereins bis heute mit dem Engagement der IG Kaltenburg dokumentiert.

Leitung:	Eckhardt Baschin und IG Kaltenburg
Termin:	Freitag, 07.02.2020
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	kostenfrei

109-40 *Ghana, unbekanntes Westafrika – Teil 1*

©Hannes Beylschmidt

„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 Medizinmann fehlt ebenso wenig wie der Einblick in das normale Alltagsleben der Ghanaer.

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.

109-50 *Ghana, unbekanntes Westafrika – Teil 2*

Leitung:	Hans und Heidi Beylschmidt
Termin:	Freitag, 13.03.2020
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	4,00 €

109-60 *Filmvortrag „Grüß Gott in Bächingen“*

Begrüßt werden wir in Bächingen am Ortseingang. Der Ort liegt an der Brenz und wird gleich nach Sontheim bayrisch. Bächingen ist ein quirliges, lebendiges Dorf mit vielen umtriebigen Vereinen. Eine große Bereicherung für den Ort und die Umgebung ist die 2008 gegründete „Umweltstation Mooseum“.

Weiterhin zu sehen ist das Schloss, die evangelische Kirche, die Landwirtschaft des Bauers Blank, die Bächinger Mühle, das Maibaumaufstellen, die Fahrt mit der alten Eisenbahn „Gäsmetzger“, eine Wanderung entlang des Brenzuferpfades, die Schäferei und vieles mehr.

Leitung:	Ulrich Lieber
Termin:	Freitag, 20.03.2020
Zeit:	19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	4,00 €

109-70 *Unser Remshöhenweg*

©Herbert Walker

Wir beginnen unsere Wanderung, die sich überwiegend an den bisherigen Remstal-Höhenweg anlehnt, in Mögglingen und folgen dem Limes bis nach Schwäbisch Gmünd und dem Kloster Lorch. Über die interessante Schelmenklinge kommen wir ins Streuobstwiesenparadies bei Urbach. Schorndorf und die Weinberge sind die nächsten Höhepunkte ehe wir entlang der Rems den Neckar in Remseck erreichen. Über Waiblingen erreichen wir Fellbach und genießen die schönen Weinorte Stetten und Strümpfelbach. Vor Schwäbisch Gmünd erleben wir den bei uns seltenen Russischen Bären, einen wunderschönen farbigen Schmetterling. Über Heubach und den Rosenstein gelangen wir zur Remsquelle und mit Essingen den östlichsten Punkt unserer Wanderung und beenden wenig später unsere Rundwanderung.

Leitung:	Herbert Walker
Termin:	Freitag, 03.04.2020
Zeit:	19.30 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Raum 28
Gebühr:	4,00 €

Um besser planen zu können, ist es wichtig, dass Sie sich bitte auch zu den Einzelveranstaltungen und Vorträgen rechtzeitig anmelden.
Warum rechtzeitig anmelden zu Vorträgen und Einzelveranstaltungen?
Es kommen Teilnehmer unangemeldet und der Vortrag ist 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 43. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.
Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Kurse für Eltern

304-20 *ALLE JAHRE WIEDER ... ROTZNASENZEIT*

Erkältungskrankheiten mit einfachen Hausmitteln und Kräutern natürlich behandeln Kräutertees und -bäder, Sirupe, Wickel & Co. Ein Workshop über den Einsatz traditioneller Hausmittel bei Erkältungskrankheiten (nicht nur) bei Kindern, in dem die wichtigsten und wirkungsvollsten heimischen Pflanzen und Hausmittel vorgestellt werden. Diese sollten in der nasskalten Jahreszeit in keinem Haushalt fehlen! Wir stellen u.a. eine Schnupfensalbe, ein Inhalationssalz, einen Erkältungstee her.

Leitung: Miriam Schömig
Termin: Dienstag, 11.02.2020
Beginn: 14.30 - 16.30 Uhr, es wird eine Kinderbetreuung von 3 – 9 Jahren angeboten
Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24
Gebühr: 20,00 €

Bitte beachten Sie auch unsere „Gemeinsam-Zeit" – Entspannung Eltern und Kind auf Seite 23 und unseren Vortrag zum Thema „Prüfungsangst" auf Seite 15.

Kurse

Gestalten - Musik

205-10 *Line-Dance© für Beginner*

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 Haupeltshofer, Übungsleiter Line-Dance©
Zeit: montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Termin: ab 13.01.2020
Ort: Mehrzweckraum, Ballsporthalle
Gebühr: 55,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 65,00 €.

205-20 *Line-Dance© für Fortgeschritte*

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

Leitung: Renate Haupeltshofer, Übungsleiter Line-Dance©
Zeit: montags, 19.15 - 20.15 Uhr
Termin: ab 13.01.2020
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: 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

208-05 *Gestalte Dir schöne, ausgefallene Dekos für Wand oder Tisch, die nur Du besitzt*

©Harald Trinkle

Mit etwas Geschick und Fantasie bastelst Du Dir eine schöne, dekorative Wand- oder Tischdekoration aus Holz. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer. Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre.
Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten, eine Schürze oder alte Kleider, Verpflegung und Getränke.
Wer hat, sollte eine Stichsäge, Akkuschrauber mit Torx-Bits, Schleifmaschine, Schleifklotz (Korn 120-180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile sowie Verpflegung und Getränke mitbringen
Materialkosten: ca. 15,00 € für Holz, Schrauben, etc. werden direkt beim Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Mittwoch, 18.03.2020
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

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

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 23.04.2020
Ort: Schule Niederstotzingen
Bergstraße 28, Zimmer 28
Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

213-04 *Afrikanisches Trommeln mit der Djembe Aufbaukurs*

Leitung: Ridha Slimi,
Percussion- und Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 13.01.2020, 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 zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.
Mitzubringen: Akkuschrauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 28.03.2020
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 55,00 € 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, 28.03.2020
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 20.04.2020, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 12,00 € / Monat

Blockflötenkurs für Wiedereinsteiger für Erwachsene

Diese Kurse 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!

213-20 *Klassische Klänge auf der Blockflöte*

In diesem Kurs lassen wir klassische Töne von Bach bis Mozart erklingen.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 21.01.2020
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 35,00 €.

213-30 *Kinderlieder spielen mit der Blockflöte*

In diesem Kurs erleben wir verschiedene Kinderlieder neu und modern vertont.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 03.03.2020
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 35,00 €.

213-40 *Rock und Pop auf der Blockflöte*

In diesem Kurs erleben wir einen Streifzug quer Beet durch die beliebten Rock- und Pop-Charts.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 21.04.2020
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 36,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,00 €.

213-50 *Schlager und Evergreens auf der Blockflöte*

In diesem Kurs werden wir die Hörwürmer aus Schlager und Evergreens wieder aufleben lassen. Seid überrascht, wieviel Freude das gemeinsame musizieren macht!

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 16.06.2020
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 7 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 49,00 €.

Fitness - Gesundheit - Entspannung

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge ab Seite 13 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 Bedürfnisse 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: 49,00 € /7 Treffen (16.01., 23.01., 30.01., 13.02., 12.03., 19.03., 26.03.2020) einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 *Aqua Fitness I*

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 16.01.2020

302-15 *Aqua Fitness II*

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 16.01.2020

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 Ballsporthalle
Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 08.01.2020
Gebühr: 49,00 € / 14 Treffen

302-25 *am Abend*

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 09.01.2020
Gebühr: 49,00 € / 14 Treffen

Fit for fun

Im Mittelpunkt steht ein vielseitiges Training mit Elementen aus dem Aerobic und anschließendem Muskeltraining speziell für Bauch, Beine und Po. Abgerundet wird die Stunde mit einem Stretching- und einem Entspannungsteil. Erlebe eine abwechslungsreiche Trainingseinheit mit Hilfe verschiedener Kleingeräte und fetziger Musik. *Fit werden - fit bleiben!*
Mitzubringen: Isomatte und bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

302-40 *Fit for fun I*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 07.01.2020
Gebühr: 52,50 € / 15 Treffen

302-45 *Fit for fun II*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 07.01.2020
Gebühr: 52,50 € / 15 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

Unser Extratipp: *Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/ Notizen“ auf Seite 43. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.*
Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

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 31.01.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

300-32 *Kurs II*

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 20.04.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

300-35 *Kurs III*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 13.01.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

300-38 *Kurs IV*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 20.04.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen

Entspannung

Einzelveranstaltungen

301-30 *Partner-Massage-Kurs*

Sie und Ihr/e Partner/in werden bei diesem Kurs in die Kunst der Massage eingeführt. Sie erfahren, wie wunderbar entspannend es ist, einfühlsam massiert zu werden und wie viel Freude es macht, den Partner/in zu massieren. Sie erlernen mit einfachen Handgriffen die Grundlagen für eine Ganzkörpermassage. Ein spezielles Massageöl, sanfte Massagegriffe und verschiedene Streichungen tragen dazu bei, dass Sie sich rundum glücklich fühlen. Die Ganzkörpermassage wird gegenseitig durchgeführt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, ein Laken, zwei große Handtücher, Schreibzeug

Leitung: Roswitha Schmid, Massagetherapeutin
Termin: Samstag, 14.03.2020
Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr, mit Pausen
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 60,00 € / Paar / 1 Treffen, Anmeldung paarweise (es können auch zwei Freundinnen mitmachen), inkl. Skript, Getränke und kleinem Snack

301-35 *Indische Kopfmassage*

©strichfiguren.de

Die Indische Kopfmassage ist leicht zu erlernen und sehr entspannend. Kopf-, Schulter- und Nackenbereich werden mit einer Kombination aus aktivierenden und sanften Griffen massiert. Die Indische Kopfmassage ist eine trockene Massage. Kleider müssen nicht gewechselt werden und fast jeder bequeme Stuhl ist für die Massage geeignet. Die Kopfmassage kann mit der beruhigenden Wirkung von ätherischen Ölen kombiniert werden.
Bitte in bequemer Kleidung kommen, ohne Schmuck und wenn möglich mit „unbehandeltem“ Haar (d.h. ohne Haargel oder Haarspray). Ein Kissen, eine Decke, Verpflegung und etwas zum Trinken mitbringen.

Leitung: Romy Langthaler, Heilpraktikerin
Termin: Samstag, 21.03.2020
Beginn: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26
Gebühr: 50,00 € / Paar, 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.
Wir werden gelassener, glücklicher, motivierter, haben innere Ruhe und Balance und somit einfach wieder mehr Lebensfreude.

Leitung: Martina Gröner, Life & Business 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.

301-45 *GemeinsamZeit*

Autogenes Entspannungstraining für Elternteil und Kinder ab 4 Jahre
GemeinsamZeit bedeutet: Sich auf einer ausgewogenen Ebene zu begegnen, ein entspanntes Miteinander, ein gegenseitiges Nehmen und Geben, ein gemeinsames WIR, ebenso ein ICH und ein DU, Spiel und Spaß, sich bewusst eine AusZeit nehmen für eine GemeinsamZeit.
Kinder und Eltern sind aufgrund zunehmender Leistungsforderungen und Reizüberflutung einem kontinuierlichen Dauerstress und Zeitmangel ausgesetzt. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Entspannungsmethoden kennen zu lernen, die beiden helfen, gezielt mit eigenen und gemeinsamen Stresssituationen umzugehen und somit den Alltag entspannt, gelassen und voll Energie zu bewältigen.
Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke (kein Fleece), bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termin: Samstag, 15.02.2020
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26, Niederstotzingen
Gebühr: 20,00 € / Paar / 1 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

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, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

301-60 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 17.01.2020

301-62 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 31.01.2020

301-64 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 14.02.2020

301-66 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 21.02.2020

301-68 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 13.03.2020

301-70 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 27.03.2020

301-72 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 15.05.2020

301-74 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 29.05.2020

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag „Körperliche und psychische Entgiftung“ mit anschließender Klangmassage auf Seite 14.

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, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

301-78 *AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres*

Termin: 24.01.2020

301-80 *AusZeit - Geführte Reisen in unser Inneres*

Termin: 20.03.2020

Kurse

301-90 *Indian Balance - den Körper bewegen, während die Seele ausruht!*

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

Leitung: Heike Mair, Indian Balance Instructor
Zeit: freitags, 18.30 - 19.15 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 €.

301-92 *Indian Balance - den Körper bewegen, während die Seele ausruht!*

Leitung: Heike Mair, Indian Balance Instructor
Zeit: freitags, 18.30 - 19.15 Uhr
Beginn: 13.03., 20.03., 27.03., 15.05., 29.05.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 6 Personen erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

301-01 *Yoga am Vormittag*

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 Yogamatte.

Leitung: Jutta Zimmermann
Zeit: montags, 09.00 - 10.30 Uhr
Beginn: ab 13.01.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 55,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 61,00 €.

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

Jede Yoga-Stunde von diesem Kurs besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil üben wir Körperhaltungen (Asanas), die auf das Muskel- und Skelettsystem wirken. Die Haltung wird aufrechter, Beweglichkeit und Kraft werden hinzugewonnen, die Koordination von Bewegungen fließt müheloser, Verspannungen reduzieren sich. Die Verbindung der Asanas mit dem Spüren des Atems führen zu einer bewussten Körperwahrnehmung.
Der zweite Teil besteht aus der effektiven Tiefenentspannungsmethode Yoga Nidra. Ziel des Yoga Nidra ist es, zu einem tiefen Bewusstseinszustand zwischen Schlafen und Wachen zu gelangen. Es ist ein Weg zu absoluter körperlicher, geistiger und emotionaler Entspannung. Yoga Nidra wirkt sich positiv auf psychosomatische Krankheiten und stressbedingte Störungen aus. Bei regelmäßiger Praxis kommt es zu einer Verbesserung der Schlafgewohnheiten, Erholungs-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit können gesteigert werden, der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich. Yoga Nidra hilft uns, in Balance zu bleiben oder wieder dorthin zu gelangen.
Mitzubringen: wenn vorhanden eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen 30 x 30 cm, Decke, bequeme Kleidung

301-05 *Yoga am Vormittag*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 17.01.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 61,00 € / 11 Treffen

301-08 *Yoga am Vormittag*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 24.04.2020
(kein Kurs am 22.05.2020)
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 39,00 € / 7 Treffen

301-10 *Yoga am Vormittag - Sommerkurs*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 10.07.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 25,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Gebühr auf 30,00 €.

Yoga am Abend - mittwochs

301-15 *Mit Yoga im Fluss sein*

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.

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 15.01.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen

301-18 *Mit Yoga im Fluss sein*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 22.04.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 40,50 € / 9 Treffen

301-20 *Mit Yoga im Fluss sein*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 15.01.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen

301-22 *Mit Yoga im Fluss sein*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 22.04.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 40,50 € / 9 Treffen

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

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 08.07.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 21,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Gebühr auf 25,00 €.

301-28 *Yoga am Abend*

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

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 08.01.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 27.00 € / 6 Treffen

301-32 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 04.03.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen

301-34 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 17.06.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 22,50 € / 5 Treffen

Yoga am Abend - donnerstags

301-42 *Yoga am Abend*

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

301-43 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 05.03.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 45,00 € / 10 Treffen

301-44 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 18.06.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 22,50 € / 5 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-46 *Entspannt ins Wochenende starten*

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 10.01.2020 (kein Kurs am 24.01., 07.02.2020)
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 18,00 € / 5 Treffen

301-48 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 06.03.2020 (kein Kurs am 13.03., 03.04.2020)
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 25,50 € / 7 Treffen

301-49 *Yoga am Abend*

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 19.06.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 18,00 € / 5 Treffen

301-50 *Pilates*

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 28.01.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-52 *Pilates*

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 05.05.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-55 *Pilates*

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 28.01.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-58 *Pilates*

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 05.05.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

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 Bedürfnisse 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*

© P. Citoler /DRK

Führerscheinkurs
Für Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen sowie interessierte Menschen, die helfen lernen wollen.
In diesem Kurs bringen wir Ihnen in 9 Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher.
Inhalte des Kurses:
- Hilfsbereitschaft zum Helfen
- Versicherungsfragen
- Allgemeine Maßnahmen der Hilfe
- Ablauf der Hilfeleistung
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand
- Schlaganfall, Herzerkrankungen
- Umgang mit Verbandsmaterialien
- starke Blutung
- Verbrennungen, Verätzungen
- Schock
- Helmabnahme beim bewusstlosen Kradfahrer
- Knochenbrüche
- Vergiftungen
- sehr viele praktische Übungen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 16.05.2020
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 €
Anmeldeschluss: 08.05.2020

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern für die freundliche Unterstützung!

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.

305-05 *Maultaschen-Variationen*

– für Maultaschen fliegt ein Schwabe um die Welt!
Für einen Schwaben gibt es nichts Köstlicheres als „Maultaschen". Einst von Mönchen als „Hergotts-Bscheißerle" erfunden, sind sie heute je nach dem Einfallsreichtum und Raffinement eines Kochs oder einer Köchin ein Spitzen-Essen mit einem einzigartigen Geschmack. Man muss sie kennenlernen – am besten im Schwabenland – und nach den besten Rezepten zu Hause nachkochen.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 18.01.2020
Zeit: 13.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €
Anmeldeschluss: 10.01.2020

305-15 *Salzgebäck*

– Plätzchen müssen keinesfalls immer süß schmecken; auch die herzhafte Variante kann sich sehen lassen. Abends bei Bier oder Wein – mit aber auch ohne Gäste – kommt pikantes Gebäck ebenfalls so gut an wie zu einem Glas Sekt beim Elf-Uhr-Empfang. Und ganz besonders lekker kann Salzgebäck zur Mitternachtssuppe schmecken.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 14.03.2020
Zeit: 13.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €
Anmeldeschluss: 06.03.2020

305-40 *Syrische Küche kennenlernen*

Syrien ist ein Land, in dem viele verschiedene Völker und Religionen zusammenleben. Deshalb ist die syrische Küche wegen ihrer historischen Vergangenheit und der jahrtausendlangen Tradition sehr vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant. Sie gilt für viele als die beste Küche im Vorderen Orient und ist repräsentativ für die Kultur des Mittleren Ostens.
Alle sind angesprochen und herzlich eingeladen, ein mehrgängiges syrisches Menü zu kochen. In Syrien zu essen, heißt dabei: Gemeinsam gut essen und miteinander ins Gespräch kommen. Das ist ein zentraler Bestandteil der syrischen Kultur.
Kurzum: Die syrische Küche ist ein Erlebnis und wir freuen uns über Ihre Anmeldung.
Die Veranstaltung findet an zwei Terminen statt: Der Infoabend (kostenfrei) ist am **20.06.2020 um 15.00 Uhr** und dauert ca. 1 Stunde.
Dort kann die Anmeldung verbindlich erfolgen. Wir werden gemeinsam Tee trinken und einen syrischen Kuchen essen.
Anschließend besprechen und entscheiden wir, welche Rezepte realisiert werden.
Veranstaltungsort: Schulküche Niederstotzingen

305-45 *Syrische Küche kennenlernen – Kochkurs*

Leitung:	Regina Hartmann, Silke Akpolat
Koch-team:	Dima Qashash, Manar Ghazal, Noura Mkayed
Termin:	Samstag, 27.06.2020
Zeit:	15.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr:	10,00 €, zzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

Bitte beachten Sie auch unsere Eltern-Kind-Kochkurse ab Seite 35.

305-30 *Whisky-Tasting – die Alters-und Reifeprüfung bis 25 Jahre*

Über den Abend verteilt bieten wir Ihnen ein Premium Whisky Tasting mit 6 unterschiedlichen Single Malts. Wir werden gemeinsam die vielfältigen Produkte verköstigen und dazu unzählige Geschichten, News und interessante Details über die Herstellung, Reifung, Geschmacksrichtungen und Hintergründe zu den Herstellern erfahren. Lassen Sie uns also gemeinsam durch den Abend gehen mit einer speziellen Auswahl an Whiskyvarianten mit einem Alter bis zu 25 Jahren!

©alleswhisky.de

Beinhaltet sind:
- 6 einzigartige und teils lange gereifte (Malt) Whisky á 2 cl
- Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch

Slainte!

Leitung:	alleswhisky.de - Martin & Detlef Glock
Termin:	Freitag, 27.03.2020
Zeit:	19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort:	Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr:	47,00 €

305-32 *Rum Tasting – das braune Gold der Karibik*

©alleswhisky.de

Wir entführen Sie in die Karibik auf unzählige Inseln und Hersteller des „Braunen Goldes“. Die meist lange in Eichenfässern gereiften Spirituosen aus stark zuckerhaltiger Melasse, werden gerne liebevoll „Braunes Gold“genannt. Tauchen wir also gemeinsam einen Abend lang in die Welten dieser teils zuckersüßen, vielfältig schmeckenden Premium-Destillate. Diese haben beileibe wenig gemein mit dem, was sich landläufig als weißer Rum und einfacher Rum für Mixgetränke bezeichnet. Alles untermalt mit einer Menge an Bildern, Videos zu Land und Leuten und den verkosteten Leckereien.

Beinhaltet sind:
- 6 Premium Rum á 2 cl
  1 Rum-Cocktail für die Sinne
- Ein leckeres Vesper mit Rum-Wurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch

Slainte!

Leitung:	alleswhisky.de - Martin & Detlef Glock
Termin:	Freitag, 24.04.2020
Zeit:	19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort:	Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr:	43,00 €

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 43.
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!
Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.
Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

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 15.01.2020
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 105,00 € / 15 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 120,00 €.

406-02 Englisch

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre lesen wir zusammen, wiederholen Grammatik und üben Konversation. Lernniveau B1. Wiedereinsteiger sind in unserer freundlichen Gruppe immer willkommen!
Kursbuch: At your leisure B1, Hueber Verlag

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 15.01.2020
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 98,00 € / 14 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 112,00 €.

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 13.01.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 64,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 72,00 €.

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,
Fremdsprachentainerin & Business Coach
Termin: nach Vereinbarung
Ort: Hauptstraße 33, 89275 Unterelchingen
Anmeldung direkt vor Ort
unter Tel. 07308/5394
Web: www.mg-fremdsprachentraining.de

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 16.01.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 120,00 € / 15 Treffen
Lehrbuch: Perspectivas Ya 2
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 135,00 €.

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag „Vokabeln lernen im Schlaf“ auf Seite 15.

Computer

501-10 Step by step für Erwachsene

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

Leitung: Carolin Held
Zeit: montags, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 27.04.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 50,00 € / 3 Treffen
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

501-20 Mein iPhone und iPad

Einsteigerkurs für Senioren
Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone und iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten ihrer Apple Geräte informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte geht es bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit Betriebssystem iOS 8) mit.

Schwerpunkte sind:
- Bestandteile, Bedienung und Oberfläche
- Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale
- Einstellungen und Siri
- Standard Apps (Kontakte, Kalender, Mail ect.)

Bitte beachten:
- Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte
- Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) mit eigenem Internetzugang
- Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden
- E-Mail Adresse sowie Passwort muss mitgebracht werden

Leitung: Sigrid Müller,
Trainerin für Verbraucherbildung
Termin: Samstag, 02.05.2020
Zeit: 08.00 - 10.15 Uhr
Ort: Schule Sontheim, PC Raum
Gebühr: 17,00 € (+ 10,00 € für Skript)
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

501-30 Senioren im Internet

NEU

Nutzungsmöglichkeiten
Sie haben noch wenig Erfahrung im Internet und möchten sich über die Nutzungsmöglichkeiten des Internets informieren. Im Kurs werden wir auf folgende Punkte eingehen:
- Einkaufen im Internet
- Onlinebanking
- Videoportale, Mediatheken
- E-Mail, chatten

Voraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung der Maus und Tastatur

Leitung: Sigrid Müller,
Trainerin für Verbraucherbildung
Termin: Samstag, 02.05.2020
Zeit: 10.30 - 12.45 Uhr
Ort: Schule Sontheim, PC Raum
Gebühr: 17,00 € (+ 10,00 € für Skript)
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

501-40 Excel – Grundkurs

NEU

Die Schule ist beendet, das Studium/die Lehre beginnt. Jetzt noch schnell an 3 Abenden die Excel Kenntnisse auffrischen.
Dieser Kurs richtet sich an die Altersgruppe von 18 bis 25 Jahren.
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
Termine: ab Montag, 11.05.2020
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 40,00 € / 3 Treffen
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

Arbeit - Beruf

504-10 *Steuerseminar für gemeinnützige Vereine*

Speziell für zum Teil ehrenamtlich geleitete Vereine ist es schwierig, sich im „Steuerdschungel" zurecht zu finden. Erfahren Sie bei diesesm Seminar Neues und Wissenswertes zum Thema Steuerrecht.

Erster Teil - Block 1

1. Die neue GoBD
   Grundsätze zur ordnungsmäßigen Führung und Aufbewahrung der Buchhaltungsunterlagen und der elektronischen Aufzeichnungen sowie der mögliche Datenzugriff der Finanzverwaltung.
2. Umsatzsteuerpflichtige Vereinsbereiche mit Regelbesteuerung (für große Vereine) Umsatzsteuer der Kleinunternehmen (für kleine Vereine) Umsatzsteuerpauschalierungsmöglichkeit nach § 23 a UStG bis 35.000 € Umsatz in den umsatzsteuerpflichtigen Vereinsbereichen
3. körperschaftsteuerpflichtige Vereinsbereiche (für alle Vereine) gewerbesteuerpflichtige Vereinsbereiche (für alle Vereine)

Zweiter Teil - Block 2

1. Feststellung und Berechnung der Tageseinnahmen bei Bargeldgeschäften, ohne Registrierkassen, mit manuell geführten Kassenberichten (offene Ladenkassen).
2. Verwendung der vorhandenen Geldmittel im gemeinnützigen Verein mit Rücklagenbildung für die kommenden Jahre.
3. Steuerfreigrenzen im gemeinnützigen Verein bei Umsatz-, Körperschaft- und Gewerbesteuer.

Dritter Teil - Block 3

1. Inventaranschaffungen, Führung in der Buchhaltung, Abschreibungen für Abnutzung, Sonderabschreibungen, besondere Abschreibungsmöglichkeiten der geringwertigen Wirtschaftsgüter.
2. Investitionsabzugsbetrag
   Von in kommenden Jahren anzuschaffenden Wirtschaftsgütern kann im laufenden Kalenderjahr der Gewinn im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb gemindert werden.
3. Gestaltungsmöglichkeiten in der Besteuerung bei Musizieren auf Gegenseitigkeit.

Vierter Teil - Block 4

1. Gestaltungsmöglichkeiten im gemeinnützigen Verein um Steuern zu sparen, durch Gründung von Fördervereinen, Fest GbR's und Arbeitsverträgen mit Vereinsmitgliedern, der Minijob im gemeinnützigen Verein.
2. Ehrenamtspauschale und Übungsleiterfreibetrag
3. Geld- und Sachspenden richtig verwalten und gestalten.
4. Pauschalierte Gewinnermittlung bei Werbung in Vereinszeitungen, Festbüchern, Altpapier-, Schrott- und Altkleidersammlungen.

Leitung: Matthias Hartmann
Termin: Samstag, 07.03.2020
Zeit: 09.00 - ca. 16.30 Uhr, dazwischen Mittagspause
Ort: Kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Niederstotzingen
Gebühr: 40,00 €, in der Gebühr sind die Kosten für ein Mittagessen enthalten.
In Zusammenarbeit mit dem Blasmusikverband Heidenheim.

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

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

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: Mittwoch, 12.02.2020
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Familienzentrum St. Anna, Bergstraße 20-24
Gebühr: 10,00 €

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 Beratungstermine im Rathaus in Niederstotzingen finden immer jeden 3. Mittwoch im Monat, nach vorheriger Anmeldung, statt.
Anmeldung und Informationen bei der Kontaktstelle Frau und Beruf, Montag bis Freitag von 8.00 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 Sponsoren leider weggebrochen ist, werden die Honorare der Dozenten von den jeweiligen vhsen selbst getragen. Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Landkreis Heidenheim. Nicht Grundschulkinder bezahlen den angegebenen Unkostenbeitrag. Jedes Kind kann zunächst bis zu 2 Kurse buchen, besteht Interesse an weiteren Kursen, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Aufgrund der hohen Warteliste, behalten wir uns vor, bei unentschuldigtem Fehlen eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 43.
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!
Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.
Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

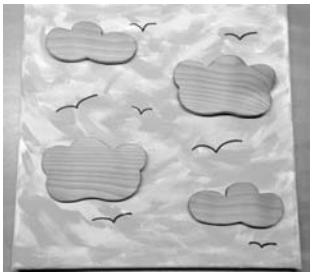
200-10 *Märchenwerkstatt*
für Kinder ab 6 Jahren

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

Leitung: Heide Hartner
Termin: Freitag, 28.02.2020 (Faschingsferien)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 20.02.2020

208-10 *Bastle Dir ein schönes Bild aus Keilrahmen mit Holz und Farbe*
für Kinder ab der 3. Klasse



Unter Verwendung von Keilrahmen, Farbe und Holzfiguren bastelst Du Dir ein tolles Bild auf Keilrahmen. Mitzubringen: Verpflegung, Getränke, etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten. Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 120-180 mm) mit Schleifpapier, kleinen und mittleren Flachpinsel, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Schürze oder alte Kleider und einen Baumwolllappen mitbringen
Materialkosten: ca. 5,00 bis 10,00 € für Holz, Farbe, Keilrahmen und Kleinteile. Materialkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Samstag, 07.03.2020
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.2020

208-20 *Töpferwerkstatt – Anfängerkurs*
für Kinder ab der 1. Klasse

Ihr habt noch nicht getöpfert, und wollt es gerne einmal ausprobieren? - Dann seid Ihr hier richtig! Der weiche Ton ist ein wunderschönes Naturmaterial und lässt sich ganz einfach formen. Beim ersten Termin modellieren wir gemeinsam. Am 2. Dienstag bekommen Eure Tonteile dann noch Eure Lieblingsfarben.
Mitzubringen: **Fön!!! Bitte nicht vergessen**, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, unempfindliche Kleidung
Materialkosten: ca. 10,00 €/kg Ton incl. Glasur und Brand, evtl. Befestigungsmaterial.
Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle, Katharina Heinle
Termine: Dienstag, 10.03. und Dienstag, 21.04.2020
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 8,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 03.03.2020

208-30 *Weidenflechten – Osterwerkstatt*
für Kinder ab der 2. Klasse

Wir flechten mit unseren frischen Weidenruten in diesem Frühjahr Eure Osterdekoration. Lasst Euch überraschen, wie einfach dieses alte Handwerk für Euch Kinder ist und welche bunten Farben die feinen Weiden in der Natur haben.
Mitzubringen: unempfindliche Kleidung
Materialkosten: ca. 6,00 - 10,00 € je nach Materialverbrauch. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle, Katharina Heinle
Termine: Dienstag, 31.03.2020
Zeit: 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 24.03.2020

208-40 *Weidenflechten – Osterwerkstatt*
für Kinder ab der 2. Klasse und Teenies

Wir flechten mit unseren frischen Weidenruten in diesem Frühjahr Eure Osterdekoration. Lasst Euch überraschen, wie einfach dieses alte Handwerk für Euch Kinder ist und welche bunten Far-

ben die feinen Weiden in der Natur haben.
Mitzubringen: unempfindliche Kleidung
Materialkosten: ca. 6,00 - 10,00 € je nach Materialverbrauch. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle, Katharina Heinle
Termine: Dienstag, 31.03.2020
Zeit: 17.45 - 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 4,00 €
Anmeldeschluss: 24.03.2020

208-50 *Töpferwerkstatt - Wir töpfern eine Gartenstele*

für Kinder ab der 3. Klasse und Teenies

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton und habt auch schon getöpfert? Na, dann mal los, wir schmücken Euren Sommergarten mit bunter Keramik.
Mitzubringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, **Fön!!! Bitte nicht vergessen**
Materialkosten: ca. 10,00 €/kg Ton incl. Glasur und Brand und Materialkosten für den Stelenstab. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle, Katharina Heinle
Termine: Dienstag, 10.03. und Dienstag, 21.04.2020
Zeit: 17.45 - 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 8,00 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 03.03.2020

208-60 *Basteln zum Muttertag*

für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln kleine Überraschungen zum Muttertag. Lasst Euch überraschen!
Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.
Mitzubringen: Schere, Gartenschere

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 06.05.2020
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 4,00 €
Anmeldeschluss: 29.04.2020

301-31 *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, Leistungsabfall in der Schule, zu Schlafstörungen oder zu Ängsten. Doch auch körperliche Probleme wie Kopf- oder Bauchschmerzen können aufgrund von Dauerstress auftreten. Stress kann nicht ganz vermieden werden, doch es gibt Möglichkeiten, Methoden kennen zu lernen, mit denen sich entspannt, gelassen und voll Energie der Alltag bewältigen lässt. Entspannungsmodule, die im Entspannungstraining enthalten sein können: Autogenes Training, Klangschalen, Progressive Muskelentspannung, Massage, Yoga, Indian Balance, EDU Dance, Phantasiereisen, Mandala, Farben und Düfte.
Mitzubringen: Matte, Kissen, Trinken (Wasser), bequeme Kleidung, Decke (kein Fleece, kein Rot).

Leitung: Heike Mair, Entspannungspädagogin
Termine: freitags, 17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 21.02.2020
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus Niederstotzingen
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 15,00 €
Anmeldeschluss: 10.01.2020

Bitte beachten Sie auch unsere „Gemeinsam-Zeit“ ein Entspannungsprogramm für Kind und ein Elternteil auf Seite 23.

Für alle Kochkurse gilt:

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

305-10 *Leckere Waffelvielfalt kennenlernen*

Eltern-Kind-Kochkurs
für Kinder ab der 1. Klasse

„Einfach einen Teig bereiten, wie in guten alten Zeiten. Man bäckt sie knusprig und goldbraun - lecker sind sie anzuschaun“ Waffeln kann man in vielen Varianten backen süß oder herzhaft –

einige Teigvarianten werden wir im Kurs kennenlernen, zubereiten und nach dem Ausbacken – einfach genießen.
Neu: Jedes Teilnehmer-Kind darf einen Gast zum Verkosten einladen, der dann ab 11.30 Uhr erwartet wird.
Mitzubringen: Schürze, mehrere Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.
Materialkosten sind mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 08.02.2020
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 5,00 €
Anmeldeschluss: 31.01.2020

305-20 *Einladung zum Brunch*
Eltern-Kind-Kochkurs für Kinder ab der 1. Klasse

Überraschung für die Familie – „Einladung zum Brunch". Im Kurs werden wir verschiedene Köstlichkeiten süß und herzhaft zubereiten, die man zu Hause einfach nachmachen kann.
Neu: Jedes Teilnehmer-Kind darf einen Gast zum Verkosten einladen, der dann ab 11.30 Uhr erwartet wird.
Mitzubringen: Schürze, mehrere Behälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.
Materialkosten sind mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 07.03.2020
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei, alle anderen 5,00 €
Anmeldeschluss: 28.02.2020

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.
Mitzubringen: Akkusschrauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 28.03.2020
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 55,00 € 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- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 28.03.2020
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- und Trommellehrer
Zeit: montags, 19.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 20.04.2020, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 12,00 € / Monat

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 14.01.2020

213-81 *Kurs II*

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 14.01.2020

Bewegung – Entspannung

300-01 *Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren*

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

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin Carola Schönbach
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 13.01.2020
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Inklusive Hallenbadeintritt

300-02 *Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren*

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin Carola Schönbach
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 27.04.2020
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Inklusive Hallenbadeintritt

300-03 *Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren*

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin Carola Schönbach
Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 13.01.2020
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Inklusive Hallenbadeintritt

300-04 *Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren*

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin Carola Schönbach
Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 27.04.2020
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Inklusive Hallenbadeintritt

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 20.01.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

300-06 *Turnen macht noch mehr Spaß! für Vorschulkinder*

Mit fetziger Musik und tollen Übungen werden die Turngeräte kennen gelernt. Aber auch Spiele mit und ohne Geräte sind fester Bestandteil der Turnstunden. Leichtathletische Grundkenntnisse sowie Entspannungsgeschichten dürfen ebensowenig fehlen.

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Zeit: montags, 16.15 - 17.15 Uhr
Termin: ab 20.01.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

305-70 *Kinder-Kulinarium im Gasthaus zum Mohren*

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

Lassen Sie Ihre Sprösslinge einen unvergesslichen Abend erleben. Mit Freunden unter Freunden gepflegt speisen in angenehmer Atmosphäre. Ganz ohne die Großen aber wie die Großen beim **6-Gänge-Kinder-Menü.**
Die Kinder lernen dabei Wissenswertes über Tischmanieren und Etikette.
Das etwas andere Geschenk für Kids, die gerne das Besondere mögen.
Wir erstellen Ihnen gerne einen persönlichen Namensgutschein.

Leitung: Gasthaus Hotel zum Mohren, Stetten
Termin: Freitag, 24.04.2020
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 19,90 € inklusive Getränke
Bei der Anmeldung sind 10,00 € Anzahlung fällig, die mit dem Essen verrechnet werden!

Computer

501-50 *Fit am PC für Kinder von 8 - 11 Jahren*

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

Leitung: Carolin Held
Zeit: donnerstags, 16.00 - 18.00 Uhr
Beginn: ab 05.03.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 25,00 € / 2 Treffen

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 36 und unseren Vortrag zum Thema „Prüfungsangst" auf Seite 15.

208-05 *Gestalte Dir schöne, ausgefallene Dekos für Wand oder Tisch, die nur Du besitzt*

©Harald Trinkle

Mit etwas Geschick und Fantasie bastelst Du Dir eine schöne, dekorative Wand- oder Tischdekoration aus Holz. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer. Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre.
Mitzubringen: etwas handwerkliches Geschick und die Lust, mit Holz zu arbeiten, eine Schürze oder alte Kleider, Verpflegung und Getränke.Wer hat, sollte eine Stichsäge, Akkuschrauber mit Torx-Bits, Schleifmaschine, Schleifklotz (Korn 120-180 mm) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile sowie Verpflegung und Getränke mitbringen
Materialkosten: ca. 15,00 € für Holz, Schrauben, etc. werden direkt beim Kursleiter abgerechnet.

Leitung: Harald Trinkle
Termin: Mittwoch, 18.03.2020
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

208-40 *Weidenflechten – Osterwerkstatt*

Wir flechten mit unseren frischen Weidenruten in diesem Frühjahr Eure Osterdekoration.
Lasst Euch überraschen, wie einfach dieses alte Handwerk für Euch Teenies ist und welche bunten Farben die feinen Weiden in der Natur haben.

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung
Materialkosten: ca. 6,00 - 10,00 € je nach Materialverbrauch. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle, Katharina Heinle
Termine: Dienstag, 31.03.2020
Zeit: 17.45 - 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 4,00 €
Anmeldeschluss: 24.03.2020

208-50 *Töpferwerkstatt - Wir töpfern eine Gartenstele*

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton und habt auch schon getöpfert? Na, dann mal los, wir schmücken Euren Sommergarten mit bunter Keramik.
Mitzubringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, **Fön!!! Bitte nicht vergessen**
Materialkosten: ca. 10,00 €/kg Ton incl. Glasur und Brand und Materialkosten für den Stelenstab. Die Materialkosten sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle, Katharina Heinle
Termine: Dienstag, 10.03.
und Dienstag, 21.04.2020
Zeit: 17.45 - 19.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 8,00 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 03.03.2020

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 Euch in 9 Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher.
Inhalte des Kurses:
- Hilfsbereitschaft zum Helfen
- Versicherungsfragen
- Allgemeine Maßnahmen der Hilfe
- Ablauf der Hilfeleistung
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand
- Schlaganfall, Herzerkrankungen
- Umgang mit Verbandsmaterialien
- starke Blutung
- Verbrennungen, Verätzungen
- Schock
- Helmabnahme beim bewusstlosen Kradfahrer
- Knochenbrüche
- Vergiftungen
- sehr viele praktische Übungen

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 16.05.2020
Zeit: 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: DRK Leistungszentrum Niederstotzingen, Helfensteinstraße 7
Gebühr: 30,00 €
Anmeldeschluss: 08.05.2020

501-60 *Power Point*
für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

PowerPoint kann hervorragend für Präsentationen und Referate in der Schule genutzt werden. In diesem Kurs werden Jugendliche an dieses Thema mit vielen praktischen Übungen herangeführt. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht nur auf dem reinen Umgang mit dem Programm, sondern auch in der Gestaltung und dem Vortrag der Präsentation an sich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Getränk, Vesper und gute Laune.

Leitung: Carolin Held
Zeit: samstags, 09.00 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 21.03.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

Weitere PC-Kurse siehe auf Seite 31.

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

ADLER STETTEN
– feiern erleben übernachten

FEIERN · ERLEBEN · ÜBERNACHTEN
ADLER STETTEN
SEIT 1962

– 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-lonetal.de
***
www.adler-lonetal.de
facebook: Adler Stetten
instagram: Adler Stetten

nachhaltig
by Natalie Altmayer
MODEDESIGN & MAßATELIER

Natalie Altmayer
staatlich geprüfte Modedesignerin
Maßschneidermeisterin

Waltherstraße 33
89168 Niederstotzingen
nachhaltig@natalie-altmayer.de
www.natalie-altmayer.jimdo.com
www.facebook.com/nachhaltigbynataliealtmayer

vhs-Bildungsreisen

Reisen mit der Volkshochschule

Reiseangebote 2020

Museen der Welt: Budapest
Barbara Honecker
Montag, 29.06.20 bis Freitag, 03.07.20
Preis p. P. im DZ: 1296,- €

© Budapest / Pixabay

Griechenland - Peloponnes
Dr. phil. Elisabeth Völling
Freitag, 28.08.20 bis Freitag, 11.09.20
Preis p. P. im DZ: 3.404,00 €

Museen der Welt: Rom
Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Montag, 28.09.20 bis Sonntag, 04.10.20
Preis p. P. im DZ: 2.149,00 €

Reiseangebote 2021

Das Sultanat Oman
Dr. des. Hans-Ulrich Kühn
Montag, 18.01.21 bis Sonntag, 31.01.21
Preis wird im März 2020 veröffentlicht

Die besondere Reise: "Zukunft für Nepal"
Petra Pachner
Freitag, 02.04.21 bis Sonntag, 11.04.21
Preis wird im Juni 2020 veröffentlicht

Marokko- Rund um den Hohen Atlas
Samstag, 08.05.21 bis Mittwoch, 19.05.21
Preis wird im Juli 2020 veröffentlicht

Heilige Stätten Nordindiens
Maria Püschel
Mittwoch, 06.10.21 bis Sonntag, 24.10.21
Preis wird im Dezember 2020 veröffentlicht

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

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.vhs-bildungsreisen.de

Tel.: +49 (0)7361 9583-0
bildungsreisen@vhs-aalen.de

Die nächste Ausgabe der gedruckten **Broschüre der vhs-Bildungsreisen** erscheint im **Juli 2020**.

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.

Meine Kurse / Notizen

Qualität kauft man im Fachgeschäft

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

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

Betten +Textil JUNGINGER

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

Logopädie 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

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

AGO

Praxis Volkmuth
Praxis Volkmuth Osteopathie
Praxis Volkmuth Physiotherapie

Spezialisierte Bereiche

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

Praxis Volkmuth
Im Städtle 20
89168 Niederstotzingen

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

Therapeutisches Training Plus

www.kg-volkmuth.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

REISEBÜRO AM RATHAUS

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

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

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

vhs Niederstotzingen

Kursanmeldung und
SEPA-Basislastschriftmandat

_____
Familienname, Vorname

_____
Straße, Hausnummer PLZ Ort

_____
Telefon-Nummer Handy-Nummer Mail-Adresse

Ich möchte mich / Wir möchten uns / anmelden für:

Kurs-Nr.	***Kursname, Kursteilnehmer, Geburtsdatum*** (die Angabe des Geburtsdatums ist freiwillig und dient nur statistischen Zwecken)	***Kursgebühr***
_____	_____	
	_____	_____ €
_____	_____	
	_____	_____ €
_____	_____	
	_____	_____ €

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

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

Konto-Inhaber/in: _____

IBAN: _____

BIC, Bankinstitut: _____

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

Datum und Unterschrift Konto-Inhaber/in: _____

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

Anmeldung und Auskünfte:

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

Auszug aus unserem Reiseangebot 2020

Mehrtagesfahrten

vom 01.05.- 03.05.2020 **Frühling am Kaiserstuhl und Elsass**

vom 04.06.- 06.06.2020 **Sommerglück auf der Nockalmstraße und Turracher Höhe**

vom 03.07.- 05.07.2020 **Basel, Vierwaldstätter See und Furka-Dampfbahn**

vom 16.08.- 20.08.2020 **Bremen, Bremerhaven und Ostfriesische Küste**

Tagesfahrten

Mittwoch, 19.02.2020 - Eröffnungsfahrt „Zum sing. Metzgermeister“

März - Friedrichshafen
Termin noch offen Werksbesichtigung

Sonntag, 26.04.2020 - Überlingen, Frühling a. d. Landesgartenschau

Sonntag, 24.05.2020 - Spargelfahrt

Sonntag, 21.06.2020 - Appenzellerland

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

Haarscharf

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

METZGEREI
SCHLEICHER

QUALITÄT UND FRISCHE AUS EIGENER SCHLACHTUNG

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

Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

Familie Dörflinger
89168 Niederstotzingen-Stetten o.L.
Telefon (07325) 92247-11 · Fax (07325) 92247-12
www.lonetalhotel.de

Zum Mohren ★★★★S

Im Januar 2020 wieder Menü & Comedy mit HILLU'S HERZ DROPFA

Termine:
Donnerstag, den 09.01.2020, Beginn 18.00 Uhr
Freitag, den 10.01.2020 - Ausverkauft -
Samstag, den 11.01.2020 - Ausverkauft -
Sonntag, den 12.01.2020 - Ausverkauft -
Montag, den 13.01.2020, 18.00 Uhr - Zusatztermin

Aktuelles im Mohren:

> 23.-24.12.2019	- Geschlossen -	
> 25. + 26.12.2019	Weihnachten 11.00 - 14.00 Uhr	* Schlemmerzeit
> 31.12.2019	Silvester 17.00 - 22.00 Uhr	* Menü + à la carte
> 01.01.2020	Neujahr ab 17.00 Uhr	* à la carte
> 14.02.2020	Candlelight-Dinner	* Valentin mit 4-Gang Menü
> 26.02.2020	Aschermittwoch	* Fisch & Meer
> 24.04.2020	17. Kinder-Kulinarium	* Ab 6 Jahre 17.00 - 19.00 Uhr
> 01.05.-01.06.2020	Spargelwochen	* Leckere Spargelgerichte

Kutteln-Zeit! Freitags tischfertig zum Abholen:
06.12.2019, 20.12.2019, 17.01.2020, 07.02.2020, 21.02.2020, 06.03.2020, 20.03.2020

Der frühe Vogel ... braucht viel Kaffee
Täglich 8.00 - 10.30 Uhr Genießen Sie unser reichhaltiges Frühstück vom Buffet für 11.50 Euro pro Person. Starten Sie entspannt in den Tag bei frischen Semmeln, Rührei, gebratenen Speck, gekochten Eiern, hausgemachten Marmeladen, frischer Wurst und Käseauswahl und vieles mehr.

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

* Ansprechende Restauranträume 15-200 Personen * Sehr gute regionale und internationale Küche *
*Geschmackvoll eingerichtete Gästezimmer mit höchstem Comfort *
* Für Ihre Feier zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl empfehlen wir unser Catering *

Tagesangebote zum Mittagstisch
Wechselnde Mittagsgerichte finden Sie auf unserer Homepage www.lonetalhotel.de unter „Restaurant-Tagesangebote"
Bitte beachten Sie auch unsere Winter-Öffnungszeiten!

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Unsere Bankverbindungen sind:
Kreissparkasse Heidenheim | IBAN: DE91 6325 0030 0001 1560 18 (BIC: SOLADES1HDH)
Volksbank Brenztal eG | IBAN: DE60 6006 9527 0061 4180 05 (BIC: GENODES1RNS)

Anmeldung:
Das Zustandekommen einer Veranstaltung hängt oft von einer einzigen Anmeldung ab. Durch spätere Anmeldungen und/oder Abmeldungen in letzter Minute fallen oft Veranstaltungen aus. Wir bitten Sie daher, Ihre Anmeldungen möglichst frühzeitig vorzunehmen, um eine sinnvolle und preisgünstige Kursplanung zu ermöglichen. Anmeldungen zu den Veranstaltungen und Kursen müssen spätestens 8 Tage vor Kursbeginn beim Rathaus Niederstotzingen, Bürgeramt, entweder persönlich mit Barzahlung, telefonisch bei bereits erteiltem SEPA-Basislastschriftmandat ansonsten schriftlich mit SEPA-Basislastschriftmandat erfolgen. Das SEPA-Basislastschriftmandat ist unterschrieben im Original vorzulegen! Jede Anmeldung ist verbindlich.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Sie werden nur benachrichtigt, falls der Kurs ausfällt.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich die vhs das Recht vor, die Kursgebühr entsprechend zu erhöhen.
Die Ankündigung durch Medien wie Tages- und Wochenzeitungen von Veranstaltungen ist unverbindlich.

Teilnahmebescheinigungen:
Auf Wunsch können wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung ausstellen.

Gebühren:
Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Gebühr muss vor Kursbeginn beglichen sein. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht.
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 zustande kommen, werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet.

Abmeldung:
Abmeldungen sind bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei einer Stornierung im Zeitraum von 7 bis 13 Tagen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Kurs. Bei Abmeldungen von 1 bis 6 Tagen vor Kursbeginn ist die komplette Kursgebühr fällig. Abmeldungen müssen direkt im Rathaus Niederstotzingen, Bürgeramt, oder bei der Leiterin Kornelia Stöhr entweder persönlich, telefonisch, schriftlich oder per Email vorgenommen werden. Abmeldungen bei Kursleiterinnen und Kursleitern sind nicht wirksam und entbinden bei Fernbleiben nicht von der Zahlung der Kursgebühr.
Bricht ein Teilnehmer ohne triftigen Grund den Kurs ab, erfolgt keine Rückerstattung der geleisteten Gebühren.

Weitermeldung:
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.

Unterrichtsfreie Tage:
Die vhs richtet sich nach der Ferienordnung der Schulen in Baden-Württemberg. Während der Schulferien und gesetzlichen Feiertagen ist, sofern nichts anderes angegeben, unterrichtsfrei.

Vorverkaufskarten:
Vorverkaufskarten wie zum Beispiel zu Konzerten, Theater oder Oper können nicht zurückgenommen werden.

Rücktritt durch die vhs:
Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs bis zum Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten oder nach Absprache mit den angemeldeten Personen die Kursgebühren entsprechend anpassen.
Wird die geschuldete Gebühr von Teilnehmern nicht fristgerecht entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und gegenüber dem Teilnehmer vom Vertrag zurücktreten. Der Teilnehmer schuldet in diesem Fall über die Kursgebühr hinaus und vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung eine Vergütung von 5,00 €, ggf. zuzüglich Mahngebühren und weiterer Gebühren.

Haftung:
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.

Weitergabe Ihrer Daten:
Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung gelöscht.
Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.
Wir geben Ihren Namen, Emailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter, insbesondere auch wegen einer Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Bei Fragen zur Datenbearbeitung und Datensicherung kontaktieren Sie unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@niederstotzingen.de

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

benz
DIE DRUCKEREI

FREMDSPRACHENTRAINING
lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

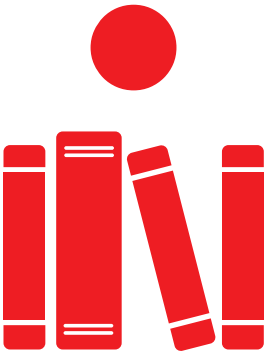
Englisch | Französisch
Reise · Freizeit · Konversation

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.

LBBW LBS SV 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

MEHRWEG

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!

Druckerei Benz, 89537 Giengen/Brenz

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

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

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

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

„PAN – Da bin ich zu Hause“

☎ 07325/9500

www.pan-niederstotzingen.de