

vhs 

Programm

2. Halbjahr 2020

Einzelveranstaltungen

Gestalten - Musik

Fitness - Gesundheit

Entspannung

Essen und Trinken

Sprachen

PC-Kurse

Arbeit - Beruf

Digitale Lernangebote

Junge vhs

Kurse für Kinder und Jugendliche

Anmeldung: 0 73 25/102-31/-33

Auskunft und Leitung: 0 73 25/95 19 53



**Der Weg zu einer
besseren Welt beginnt
vor der Haustür.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort und nicht in internationale Spekulationsblasen. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

**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



**Familienzentrum
St. Anna**
Bergstraße 20 – 24

© Stadtarchiv



**Gasthaus
zum Adler**
Kirchstraße 14
Ortsteil Stetten

© Adler Stetten

Lange Nacht der Volkshochschulen

im Bildungszentrum Wiesbühl / VHS Nattheim, Schulstr. 16

Ausstellungen
kleine Workshops
Schnupperangebote
Vorfürhungen

Gewinnspiel

musikalische Umrahmung
durch die VHS-Band

Leckeress Essen & Barbetrieb

Freitag
16/10
2020
19 Uhr

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

vhs 

**EINTRITT
FREI!**

www.volkshochschule.de

Vorwort

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

ich hoffe, Sie sind bis jetzt gut und vor allem gesund durch diese turbulente Coronazeit gekommen. Als Leiterin der vhs Niederstotzingen musste ich leider viele Kurse abbrechen und ab März alle Events und Tagesfahrten absagen. Auch wenn wir nicht wissen, was noch alles auf uns zukommt, musste doch das neue Programmheft organisiert und geplant werden. Das Ergebnis liegt vor Ihnen und ist wieder gut gefüllt mit Neuem und Altbewährtem.

Digitalisierung wird immer mehr ein Thema, auch in der Volkshochschule Niederstotzingen. Dank Corona musste ich von heute auf morgen digitale Angebote schaffen und auf Online-Kurse umstellen. Diese neue Herausforderung meistern wir weiter, indem wir dieses Semester eine eigene Rubrik mit digitalen Lernangeboten erstellt haben. Vielleicht ist das eine oder andere Angebot für Sie interessant?

Ich freue mich darauf, Sie bald wieder persönlich in den Kursen oder Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen bis dahin alles Gute.

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. 8.30-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
Do. 8.30-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
Fr. 8.30-13.00 Uhr

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Einzelveranstaltungen

Trinity – das irische Konzert	7
Weihnachts(krimi)-Lesung	7
Topolino-Figurentheater „Das kleine Gespenst“	7
Fahrt ins Naturtheater Heidenheim	8
Fahrt nach Bregenz „Rigoletto“	9
Kaffeenachmittag(e)	9
Büchertauschbörse(n)	10

Vorträge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10
--	----

Vorträge – Gesundheit

Gesunder Schlaf	10
Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling	11
Gesunder Darm – gesundes Leben	11
Hoher Blutdruck und Blutdruckschwankungen	11

Film- und Diavorträge

Grüß Gott in Bächingen	12
Bella Italia	12
Andalusien	13
Unser Remshöhenweg	13
Nepal	13

Gestalten

Acrylmalen	14
------------	----

Musik

Line-Dance©	14
Mundharmonika-Kurs	15
Djembé- und Basstrommeln	15
Cajon-Workshop	15
Blockflötenkurse	15, 16

Gesundheit

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

Bewegung – Fitness

Aqua Fitness	16
Bodytoning	16
Fit for fun	17
Piloxing®	17
Fit mit Step	17, 18

Entspannung

Indische Kopfmassage	18
Klangschalen-Meditation(en)	18, 19
Yoga am Vormittag	19
Yoga am Abend	19, 20
Pilates	20
Vinyasa Flow Yoga – online-Kurs	21

Essen und Trinken

Basic Cooking	21
Schnell aufs Blech	21
Plätzla – Bredla – Guatsla	22
Lust auf Fisch	22
Whisky-Tasting	22
Rum-Tasting	22

Sprachen

Englisch	23
Spanisch	23, 24

PC-Kurse

Senioren im Internet	24
Step by step	24

Arbeit – Beruf

Digitale Lernangebote	ab 25
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	25
Work-Life-Balance	25
7 Schritte zum Teamergebnis	26
Die Welt der Apps	26
Webseiten erstellen	
ganz ohne Programmierkenntnisse	26
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	27
Berufs- und Karrierewerkstatt	ab 27
Planung, Konzept- und Businessplanerstellung	27
Die häufigsten Rechtsformen	27
Unternehmensziele und Erfolgskennzahlen	27
Buchführungspflichten, Bilanzierung und Steuern	28
Kosten- und Preiskalkulation	28
Mein einzigartiges Merkmal	28
Marketing und Positionierung	28
Mitarbeiterführung	28

junge vhs

Märchenwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren	29
Filzwerkstatt – Sitzkissen to go!	29
Herbstwerkstatt	29
Adventsbasteleien	29
Köstliche Faschingsrezepte	30
Fit am PC	30

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop	30
Cajon-Spielkurs	30
Der kleine Musiker – „Manni“	31
Schwimmkurs(e)	31
Turnen macht Spaß	31
Turnen macht noch mehr Spaß	31
Filzwerkstatt – Sitzkissen to go!	32
PowerPoint	32
Excel – Grundkurs für Twens	32

Einzelveranstaltungen

Konzert / Lesung / Exkursionen / Theater

200-15 *Trinity – das irische Konzert*

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 bewirbt Sie das Team der Württemberger Ritter zu diesem Event mit Irish Stew, Guinness, Whisky und alkoholfreien Getränken.

Leitung: DUO SLIGO
Termin: Dienstag, 10.11.2020
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Kartengebühr: 12,00 €

Kartenvorverkauf ab 05.10.2020

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen.

In Zusammenarbeit mit dem Verein der Württemberger Ritter e.V., Stetten.



©Klaus Zeh

201-95 *Weihnachts(krimi)-Lesung*

Bei Punsch, Glühwein und weihnachtlichem Gebäck lesen Veronika Dittmann und Thomas Jentsch in schummriger Atmosphäre im Wechsel Schauriges, Spannendes und auch Skurriles rund ums Fest der Liebe. Besinnlich ist das eher selten, auf jeden Fall aber ein ganz besonderer Abend ...

Leitung: Veronika Dittmann, Thomas Jentsch
Termin: Freitag, 11.12.2020
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Eintritt: 7,00 €

Kartenvorverkauf ab 02.11.2020

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen.

Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325/951953 reserviert werden.

200-30 *Topolino-Figurentheater: „Das kleine Gespenst“*

Tohuwabohu auf Burg Eulenstein

Jede Nacht, pünktlich zur Geisterstunde erwacht, das kleine Gespenst. Uiii, wie aufregend!

Im Burgmuseum wurde alles ganz neu eingerichtet. Das kleine Gespenst nimmt sofort alles genau unter die Lupe, räumt natürlich ordentlich um und stellt so manches auf den Kopf.

Auweia, der arme Burgverwalter Finsterwalder traut seinen Augen nicht. Jetzt hat er nicht nur den Schaden, sondern wird auch noch verspottet und selbst beschuldigt.

Oh je! Das wollte das kleine Gespenst bestimmt nicht. Zum Glück haben die beiden eine prima Lösung!

Anliegen:

Natürlich identifizieren sich die kleinen Zuschauer mit dem kleinen Gespenst und lieben es, wenn es spukt und Blödsinn macht. Doch erfahren sie auch wie einfühlsam und liebevoll so ein kleiner Poltergeist sein kann. Für Kinder von 3 – 8 Jahren.

Leitung u. Regie: Topolino-Team

Termin: Samstag, 12.12.2020

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der Villa Kaleidos, Schulstraße 7, Oberstotzingen

Spieldauer: ca. 50 Minuten

Eintritt: 6,00 € / pro Person

Gruppenermäßigung auf Anfrage

Kartenvorverkauf ab 09.11.2020

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauning, Niederstotzingen.

Gerne können die Karten auch unter Tel.: 07325/951 953 reserviert werden.



©Topolino-Figurentheater

200-20

Fahrt ins Naturtheater Heidenheim Der Graf von Monte Christo

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 Mit-häftlings, der ihm in der Stunde seines Todes das Geheimnis um sein Schatz-versteck 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-voile. Edmond plant einen gnadenlosen Rachefeldzug mit dem Ziel, seine Widersacher zu vernichten.

Termin: Samstag, 10.07.2021

Abfahrt: 18.45 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
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: 29.05.2021

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



©Naturtheater Heidenheim

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

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

Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.

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 ...

Termin: Samstag, 31.07.2021
Abfahrt: 13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle
13.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde
13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
13.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
13.25 Uhr, Stetten, Brauerei
21.15 Uhr

Konzertbeginn:
Gruppenführung
mit Blick hinter
die Kulissen: 16.00 Uhr, ca. 50 min. (7,50 € / Person, fakultativ)
Einführung
in das Stück: 19.30 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: 01.09.2020

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.



©Bregenzer Festspiele

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

Kursbeschreibung siehe Seite 22.

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

Kursbeschreibung siehe Seite 22.

Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

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). Ob die Kaffeenachmittage aufgrund der Corona-Pandemie stattfinden können, entnehmen Sie bitte dem Mitteilungsblatt oder rufen Sie uns an.

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat (05.08., 02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2020)
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:	kostenfrei
102-20	Samstag, 25.07.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21	Freitag, 21.08.2020, 15.00 - 17.00 Uhr
102-22	Samstag, 19.09.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-23	Samstag, 17.10.2020, 09.00 - 12.00 Uhr
102-24	Freitag, 20.11.2020, 15.00 - 17.00 Uhr
102-25	Samstag, 19.12.2020, 09.00 - 12.00 Uhr

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, 18.11.2020
Zeit:	19.30 - ca. 21.00 Uhr
Ort:	Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	kostenfrei

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Frauenkreis statt.

303-10 ***Gesunder Schlaf***

Schlafen ist für Menschen und Tiere lebensnotwendig. Wir Menschen „verschlafen“ ungefähr ein Drittel unserer Lebenszeit. Was passiert in diesem Zustand, in dem unser Bewusstsein ausgeschaltet ist? Die Schlafforschung gibt es erst seit ca. 70 Jahren und sehr viele Fragen sind noch ungeklärt.

Einige Geheimnisse des Schlafs werden wir an diesem Abend besprechen.

Wie erreicht man einen gesunden Nachtschlaf, um ausgeruht den Tag beginnen zu können? Sind Schlaftabletten eine gute Lösung? Schlaf ist so individuell wie wir Menschen. Daher werden an diesem Abend verschiedene Lösungsvorschläge besprochen. Eine sehr gute Hilfe ist die klassische Homöopathie. Wie dies funktionieren kann, erklärt die Referentin anhand von Beispielfällen aus ihrer Praxis.

Leitung:	Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin:	Montag, 12.10.2020
Beginn:	19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr:	8,00 €

Bitte beachten Sie auch unseren online-Vortrag „Hoher Blutdruck und Blutdruckschwankungen – wenn Tabletten nicht mehr helfen“ mit Gabriele Mecklenbrauck auf Seite 11.

303-20 *Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling*

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau. Sind sie wirklich so schlimm wie ihr Ruf? Oder sind sie nicht auch ein Start in den zweiten Frühling?

Was genau verändert sich und wie merke ich, ob ich in den Wechseljahren bin?

Was kann ich tun, damit ich mich in dieser Zeit wohl fühle?

Im Vortrag wollen wir diesen Fragen nachgehen. Zudem erfahren Sie Tipps und Tricks aus der natürlichen Frauenheilkunde, um die Wogen dieser hormonellen Umstellungsphase zu glätten. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Romy Langthaler, Heilpraktikerin
Termin: Dienstag, 03.11.2020
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 8,00 €

Beachten Sie auch unseren Workshop „Indische Kopfmassage“ mit Romy Langthaler auf Seite 18.

303-30 *Gesunder Darm – gesundes Leben*

Der Darm spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben. Den meisten Menschen ist dies nicht bewusst und deshalb wird der Darm oft nicht ausreichend gepflegt – mit fatalen Folgen für die Gesundheit! Erfahren Sie in diesem Vortrag des Heilpraktikers Holger Döhnel auf gut nachvollziehbare Art und Weise mehr über das wichtige und für einige von Ihnen sicher im Detail unbekannte Verdauungsorgan. Es werden Ihnen zahlreiche Erkrankungen und Symptome aufgezeigt, welche auf den ersten Blick nicht mit dem Darm in Verbindung gebracht werden, die Ursache aber in einer mangelhaften Darmfunktion liegt. Holger Döhnel erläutert Ihnen die naturheilkundlichen Diagnosemöglichkeiten in seiner Heilpraxis und Sie bekommen wertvolle Tipps, wie Sie selbst Ihren Darm pflegen können.

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
Termin: Montag, 09.11.2020
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 8,00 €

303-40 *Hoher Blutdruck und Blutdruckschwankungen – wenn Tabletten nicht mehr helfen*

NEU

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kommt in der zweiten Lebenshälfte häufig vor und lässt sich meistens mit blutdrucksenkenden Tabletten gut behandeln. Aber was ist, wenn trotz der Medikamente der Blutdruck nicht sinkt? Wenn es sogar immer mal wieder Blutdruckkrisen gibt, mit extrem hohen Werten, oft begleitet von Herzklopfen, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schwindel und großer Angst! An diesem Abend erfahren Sie etwas über die Ursachen und erhalten Informationen über Therapien, die häufig gute Erfolge bei der Stabilisierung des Blutdrucks bringen. Eine davon ist die klassische Homöopathie, bei der eine individuell passende homöopathische Arznei ausgewählt wird. Auch spezielle Entspannungstechniken, Ernährungsumstellung und psychotherapeutische Verfahren können helfen.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Dienstag, 17.11.2020
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 6,00 €

Online-Vortrag

*Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag „Gesunder Schlaf“ mit Gabriele Mecklenbrauck auf Seite 10.
Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote finden Sie ab Seite 25.*

109-10 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 quirliches, 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, 20.11.2020
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-20 *Bella Italia* 2 Filme rund um das Reiseland Italien

Bella Italia bietet nicht nur Baden an der Riviera sondern auch besondere Landschaften. Wenn im Herbst die Sonne nicht mehr so brennt, ist die Zeit für Wanderungen in diesem Gebiet.

Wandern an der Riviera di Levante im Nationalpark Cinque Terre



©Fritz Merkle

Die Cinque Terre ist seit 1998 Weltkulturerbe. Über Jahrhunderte waren die fünf malerischen Fischerdörfer Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore mit ihren pastellfarbenen Häusern, die sich an die atemberaubend schöne 15 km lange Steilküste schmiegen, nur über Panoramapfade miteinander verbunden und damit nur zu Fuß oder über das Meer erreichbar. Aufgrund dieser Abgeschlossenheit konnten sie sich ihren Charme früherer Zeiten bewahren. In 1000 Jahren haben die Bewohner in mühevoller Arbeit eine beeindruckende Kulturlandschaft steil über dem Meer aus Weintrassen und Olivenhainen geschaffen.

Amalfi – Küste

Entdecken Sie die Schönheit dieses Küstenabschnitts, erschlossen durch die atemberaubende Küstenstraße Amalfitana sowie der Insel Capri und des Vesuvs. Ein Besuch der von einem Vulkanausbruch verschütteten, jetzt aber wieder ausgegrabenen Stadt Pompeji, rundet diesen Teil ab.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 04.12.2020
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Fritz Merkle

109-30 *Andalusien*



©Hans Beylschmidt

Für viele ist Spanien gleichbedeutend mit Andalusien und Andalusien mit Spanien. Klischee oder Wahrheit? Sind die Bilder von leidenschaftlichen Flamencotänzerinnen, mutigen Toreros, Sonne, Sherry und Schinken richtig? Kaum eine Region Spaniens bietet eine größere Vielfalt an Kunst, Kultur und imposanter Naturschönheiten als Andalusien. Daran sind nicht nur die Mauren beteiligt, sondern auch die Römer, die katholische Kirche nach der Reconquista sondern vor allem die andalusischen Menschen. Andalusien betört seit jeher die Besucher mit seiner Landschaft, Denkmälern und seinen Menschen. Das Land mit Millionen von Olivenbäumen vor dem Hintergrund schneebedeckter Berggipfel, herrliche Landschaften, glanzvolle Städte verzaubert von jeher seine Besucher. Prachtvolle Zeugnisse des maurischen Erbes, jüdischem Geistesleben und christlichem Glauben waren erlebbar.

Hans und Heidi Beylschmidt haben sich vom Charme Andalusiens einfangen lassen und einen sehenswerten Film gestaltet, in dem die Erinnerungen weiterleben.

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 29.01.2021
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-40 *Unser Remshöhenweg*

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.



©Herbert Walker

Leitung: Herbert Walker
Termin: Freitag, 12.02.2021
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-50 *Rundreise Nepal, zu Heiligen Tempeln und hohen Bergen*

Ein Reisebericht von Fritz Merkle über das geheimnisvolle und exotische Nepal, das sich auf 800 km Länge an den Südhängen des Himalayas, der „Wohnstätte des Schnees“ entlang zieht. Zwischen China im Norden und Indien im Süden hat sich das frühere Königreich, heute die Demokratische Republik Nepal, seine Eigenständigkeit erhalten. Besucht wurden u.a. Kathmandu, die Stadt der Tempel und Götter auf 1300 m Höhe mit dem Weltkulturerbe Boudhanath, Nagarkot mit Blick auf den Himalaya, Bhaktapur, die am besten erhaltenste der drei Königstädte von Nepal mit seinen atemberaubenden religiösen Bauwerken, Pokhara mit seinen neun in Nepal liegenden Achttausendern und ein Hubschrauberflug in ein Basislager des Annapurna.

In eindrucksvollen, lebendigen Bildern, Videos und Musik berichtet er über seine unvergesslichen Eindrücke und Erlebnisse während seiner Rundreise und lässt Sie am Leben und Treiben der Menschen und ihrer Kultur teilhaben.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 12.03.2021
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus,
Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Fritz Merkle

Um besser planen zu können, und auch vor allem wegen der aktuellen Corona-Situation, 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 36. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.

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

Kurse

Gestalten - Musik

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

205-10 Line-Dance©

für Beginner und Fortgeschrittene

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 Hauptelthofer,
Übungsleiter Line-Dance©

Zeit: montags, 18.30 - 19.30 Uhr

Termin: ab 14.09.2020

Ort: Mehrzweckraum, Ballsporthalle

Gebühr: 55,00 € / 8 Treffen

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: 05.12.2020,
09.01., 06.02., 06.03., 10.04.2021

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

Der aufgrund der Corona-Pandemie abgebrochene Kurs wird am 01.08., 05.09., 10.10. und 07.11.2020 beendet.

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 01.10.2020
 Ort: Schule Niederstotzingen
 Bergstraße 28, HTW-Raum
 Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

213-04**Djembé- und Bass-
trommeln****für Anfänger/-innen**

Unterrichtstempo und Schwierigkeitsgrad dieses Kurses sind auf Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse abgestimmt. Wir werden einen kompletten afrikanischen Rhythmus mit zugehörigen Solophrasen kennen lernen. Trommeln gehören zu den ältesten Instrumenten der Menschen. Ihre Musik ist nicht eindeutig sondern mehrdeutig. Die Rhythmuskomplexe in der afrikanischen Musik haben nicht nur ein, sondern viele Gesichter. Die Rhythmen zeichnen sich durch eine organische Struktur aus. Sie verlangen kein akrobatisches Rhythustraining, sondern gehen von einem Schlag aus und entwickeln sich dann mit dem Spieler nach und nach zu einem komplexeren Ganzen. Am Ende finden wir uns dann in einem dichten Geflecht von zusammenhängenden Rhythmuslinien wieder, in der Bass-, Begleit- und Solotrommeln zusammen wirken können.

Meine Begeisterung gilt in dieser Musik vor allem der Beziehung der einzelnen Stimmen zueinander. Das Verständnis darüber hat maßgeblichen Einfluss darauf, wie wir die Musik zum Swingen, zum Grooven bringen, und welche Sprache diese Musik durch unsere Hilfe dann spricht.

Leitung: Achim Aupperle, Trommellehrer
 Zeit: montags, 19.30 - 21.00 Uhr
 Beginn: ab 21.09.2020, 14-tägig
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 27,00 € / 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 mo-



©mariesacha_Fotolia

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

Mitzubringen: Akkuschauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
 Termin: Samstag, 24.10.2020
 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, 24.10.2020
 Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
 Ort: Schule Niederstotzingen,
 Bergstraße 28, Werkraum
 Gebühr: 10,00 € / Person

Blockflötenkurse**für Wiedereinsteiger für Erwachsene**

Diese Wieder-Einsteigerkurse richten sich an alle Interessierte, die ihre „alte“ Blockflöte wieder hervorholen und in lockerer Atmosphäre zusammen mit anderen Begeisterten spielen wollen. Die Töne vom tiefen C bis hin zum H sollten spielbar sein. Trauen Sie sich und machen Sie sich selbst eine Freude!

213-20**Kinderlieder spielen
auf 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 22.09.2020
 Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
 Teckstraße 8, Niederstotzingen
 Gebühr: 35,00 € / 5 Treffen
 Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

213-30

Advents- und Weihnachtslieder spielen auf der Blockflöte

In diesem Kurs spielen wir einen Streifzug quer Beethoven durch die klassischen und modernen Advents- und Weihnachtslieder.

Leitung: Ramona Gartner

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 03.11.2020,
kein Kurs am 01.12. und 22.12.2020

Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen

Gebühr: 42,00 € / 6 Treffen

Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 48,00 €.

Fitness - Gesundheit - Entspannung

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

Bewegung - Fitness

Liebe Kursteilnehmer,

die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwendiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der Niederstotzinger vhs, flexibel und fachlich kompetent auf die 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: Pistoriuschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10

Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr

Beginn: ab 24.09.2020, kein Kurs am 29.10.2020

302-15

Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr

Beginn: ab 24.09.2020, kein Kurs am 29.10.2020

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 07.10.2020

Gebühr: 28,00 € / 8 Treffen

302-25

am Abend

Leitung: Sabine Brachert,

Trainerin für Wirbelsäulengymnastik

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 08.10.2020

Gebühr: 28,00 € / 8 Treffen

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 36. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab. Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Fit for fun

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

302-40 Fit for fun I

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 15.09.2020
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45 Fit for fun II

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 15.09.2020
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-50 Piloxing®

NEU

ist ein intensives Ganzkörpertraining, dabei werden tänzerische Übungen mit Boxeinheiten und Pilates kombiniert. Dadurch werden Muskeln aufgebaut und vor allem auch die Körpermitte verstärkt, sodass Balance und Stabilität verbessert werden. Neben Kräftigung, Straffheit, geht es um Ausdauer und Beweglichkeit. Und nicht zuletzt um Fettverbrennung. Piloxing wird immer in einem Intervallformat unterrichtet, begleitet von motivierender, schneller Musik, die beim Training für ordentliche Stimmung sorgt.



©Teresa Schimalla

Training: barfuß (oder mit Socken), Handschuhe mit je 250 g; Socken mit Noppen sowie Piloxinghandschuhe können von der Trainerin bezogen werden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Wasser

Leitung: Teresa Schimalla
Zeit: mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr
Beginn: ab 23.09.2020
Ort: Mehrzweckraum Ballsportthalle
Gebühr: 48,00 € / 12 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.



©Gerlinde Altmann

Fit mit Step
Mitzubringen: feste Sportschuhe, Getränk, gute Laune und Spaß an der Bewegung

300-30 Fit mit Step 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 21.09.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

300-35 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 21.09.2020
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen

Entspannung

Einzelveranstaltungen

301-35 *Indische Kopfmassage*

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, 21.11.2020
Beginn: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26
Gebühr: 50,00 € / Paar, Anmeldung paarweise

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag mit Romy Langthaler „Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling“ auf Seite 11.

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 42.

Klangschalen-Meditation(en)

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, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

301-60 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 18.09.2020

301-62 *Klangschalen-Meditation*

Termin: 09.10.2020

301-64**Klangschalen-Meditation**

Termin: 13.11.2020

301-66**Klangschalen-Meditation**

Termin: 11.12.2020

301-68**Klangschalen-Meditation**

Termin: 15.01.2021

Kurse**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 12.10.2020
 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: Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen 30 x 30 cm, Decke, bequeme Kleidung

301-05**Yoga am Vormittag***Auch als Online-Kurs buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
 Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
 Beginn: ab 18.09.2020,
 kein Kurs am 30.10. und 06.11.2020
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 66,50 € / 12 Treffen

Yoga am Abend - mittwochs**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

301-15**Mit Yoga im Fluss sein***Auch als Online-Kurs buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
 Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.45 Uhr
 Beginn: ab 16.09.2020,
 kein Kurs am 28.10. und 04.11.2020
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 54,00 € / 12 Treffen

301-20**Mit Yoga
im Fluss sein***Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber,
Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
Beginn: ab 16.09.2020,
kein Kurs am 28.10. und 04.11.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 54,00 € / 12 Treffen

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

301-28**Yoga am Abend**

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 16.09.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

Yoga am Abend - donnerstags

301-42**Yoga am Abend**

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 18.45 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 17.09.2020
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

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

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 18.09.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 47,00 € / 13 Treffen

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

301-50**Pilates I**

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 29.09.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-55**Pilates II**

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 29.09.2020
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

301-60 Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, der Ursprung liegt im Ashtanga Yoga, dem indischen Hatha Yoga. Es eignet sich für Geübte und solche, die es noch werden wollen. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem Erlebnis, dabei liegt der Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen. Ein kreativer und harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Körper- und Atemübungen bis hin zur Meditation verändern die Haltung gegenüber der Außenwelt. Im Mittelpunkt des Vinyasa Flow Yoga stehen die Asanas, die Körperhaltungen. Sie fordern mental sowie körperlich und stärken die Konzentration. Die Bewegung in der Meditation bringt die Teilnehmer zur inneren Ruhe. Durch längeres Dehnen und Halten lösen sich tief liegende Verspannungen.

Leitung: Ramona Nickl, Yoga-Trainerin
Zeit: freitags, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: ab 18.09.2020
Gebühr: 64,00 € / 8 Treffen

Bitte beachten Sie auch unseren online Workshop „Work-Life-Balance“ mit Helmut Lange auf Seite 25.

Essen und Trinken

Für alle Kochkurse gilt:

*Mitzubringen: Schürze, mehrere Behälter, Getränke, Gläser, Spül- und Geschirrtuch, Geld für Lebensmittel und gute Laune.
Bei unentschuldigtem Fehlen behält sich die vhs vor, die Lebensmittelkosten einzuziehen.*

305-20 Basic Cooking

Männerkochkurs

Basic cooking – wie der Name schon sagt, dreht sich hier alles um die Basics der Küche. Rezepte, die immer passen, immer gelingen und mit denen man auch Eindruck machen kann. Vor allem, weil sie einfach unheimlich gut schmecken. Rezepte, mit denen Du schnell gut kochen kannst. Freu Dich auf Rezepte wie Kartoffelbrei, Hefeknöpfe, Patent-Semmelknödel, Bratenfond, Rouladen, Pfannkuchen-Variationen u.v.m.

Dieser Kochkurs richtet sich vor allem an Männer, Frauen sind jedoch herzlich willkommen.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 17.10.2020
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €
Anmeldeschluss: 09.10.2020

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.

305-40 Schnell aufs Blech – fix in den Ofen – fertig in die Plätzchendose!

Dieser Kurs wendet sich an die Bäcker(innen) mit Zeitproblemen.

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Freitag, 13.11.2020
Zeit: 17.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 16,00 €
Anmeldeschluss: 06.11.2020

305-50

Plätzla - Bredla - Guatsla - auf in die Weihnachtsbäckerei!

Die weihnachtliche Backstube ist eröffnet und endlich duftet es wieder herrlich nach himmlisch feinen Plätzchen. Wir werden gemeinsam neue gebackene Köstlichkeiten fertigen. Möglich ist auch das eine oder andere traditionelle Rezept.

Nach einer kleinen Mittagspause werden die süßen Genüsse fertig gestellt und dann in große Plätzchendosen verpackt. Diese sollte jeder Teilnehmer in ausreichender Zahl mitbringen.

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 14.11.2020

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 12,00 €

Anmeldeschluss: 06.11.2020

305-60

Lust auf Fisch!

Freitags Fisch? – Die Zeiten sind vorbei. Heute schmeckt Fisch so lecker, vielseitig und aufregend, dass man ihn viel öfter haben will.

Also: Ran an die Delikatessen aus Fluss, See und Meer. Unkomplizierte und überraschende Fischgerichte, die jedem gelingen. Und der Extra-Service für noch mehr Abwechslung: köstliche Beilagen – von Stampfkartoffel bis Risotto.

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 20.03.2021

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 12,00 €

Anmeldeschluss: 12.03.2021

Bitte beachten Sie auch unseren Eltern-Kind-Backkurs auf Seite 30.

305-30

Whisky-Tasting – die Alters-und Reife- prüfung 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 verkostigen und dazu unzählige Geschichten, News und interessante Details über die Herstellung, Reifung, Geschmacksrich-

tungen 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 Glock

Termin: Samstag, 07.11.2020

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

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,



@alleswhisky.de

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 Rumwurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch *Slainte!*

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock

Termin: Samstag, 05.12.2020

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 36.

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 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 30.09.2020
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €.

406-02 Englisch

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre lesen wir zusammen, wiederholen Grammatik und üben Konversation. Lernniveau 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 30.09.2020
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 70,00 € / 10 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 80,00 €.

406-03 Englisch

Haben Sie eine Leidenschaft für Englisch? Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Wenn Sie sich gerne auf Englisch unterhalten und auch gerne in englischer Sprache lesen, dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Lernniveau etwa B1.

Quereinsteiger und Schnupperer sind herzlich willkommen!

Leitung: Ulrike Caviglione
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 21.09.2020
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 108,00 €.

Business English mit Coaching

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

Leitung: Martina Gröner,
Fremdsprachentainerin & Business Coach
nach Vereinbarung
Termin:
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 42.

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 24.09.2020
Ort: Besprechungsraum Rathaus
Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen
Lehrbuch: Perspectivas Ya 2
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.

422-02 *Spanisch*

Hola que tal? Sie lieben die spanische Sprache und möchten mehr sprechen und verstehen? - Dann sind Sie in unserer Gruppe herzlich willkommen. Wir arbeiten mit aktuellen Themen und mit dem Lehrbuch Caminos neu A2. Wir machen Übungen von unseren Texten und vertiefen die Grammatik.

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Zeit: montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 21.09.2020, 14-tägig
Ort: Besprechungsraum Rathaus
Gebühr: 75,00 € / 5 Treffen
Lehrbuch: Caminos neu A2

PC-Kurse

501-10 *Senioren im Internet*

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: Montag, 16.11.2020
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum

Gebühr: 17,00 € (+ 10,00 € für Skript)
Bei weniger als 6 Teilnehmer erhöht sich die Gebühr auf 22,00 €.
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

501-20 *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 Ordern, 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, 17.00 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 23.11.2020
Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum
Gebühr: 50,00 € / 3 Treffen
In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

Arbeit - Beruf

Gelassenheit und Selbstvertrauen

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

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 42.

Kontaktstelle Frau und Beruf 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 der Homepage www.frau-beruf.info.



Digitale Lernangebote

Nachfolgend unsere digitalen Lernangebote. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Internetverbindung, PC oder Laptop, Mikrofon und Lautsprecher, Webcam oder Kamera. Circa eine Woche vor Seminarbeginn werden die Zugangsdaten für die Teilnahme übermittelt.

Bitte beachten Sie auch unseren digitalen Gesundheitsvortrag „Hoher Blutdruck und Blutdruckschwankungen – wenn Tabletten nicht mehr helfen“ mit Gabriele Mecklenbrauck auf Seite 11.

Unsere Yoga-Online-Kurse finden Sie auf Seite 20 und 21.

106-10 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



©Helmut Lange

Ihr Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem „der kreativsten und einflussreichsten Gedächtnistrainer der deutschen Seminarlandschaft“ inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt, der zum Thema „Lernen und Gedächtnis“ mehrere Bestseller geschrieben hat.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen und weil es Spaß macht und weil Sie es können. Just for fun.

Ihre Vorteile:

- Telefonnummern, PIN-Nummern, Bankomatennummern merken
- Kopf oder Zettel?
 - To-do-Listen und Reihenfolgen
- Namen und Gesichter
- Vokabeln und Fachbegriffe (Grammatik) schnell und sicher lernen
- Texte erfassen und Fakten abspeichern
- Benutzen Sie einen Gedächtnispalast und denken Sie wie Sherlock Holmes
- Kopfrechnen sofort (Sie können Dinge und wissen es gar noch nicht!)
- Spaß am Denken und Lernen

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termin: Samstag, 24.10.2020

Beginn: 09.00 - 16.30 Uhr
(+ 1 Stunde Talk am Ende)

Gebühr: 80,00 €

300-10 Work-Life-Balance

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung, in der wir in immer kürzerer Zeit immer mehr erreichen möchten und hierfür oft unsere gesamte Energie investieren. Daher ist es kein Wunder, dass viele von uns unter Dauerstress leiden, sich ausgebrannt und aus dem Gleichgewicht geworfen fühlen. Um beruflich erfolgreich und leistungsfähig zu bleiben, müssen wir unser Leben ganzheitlich zwischen den vier zentralen Erfolgsparametern Arbeit, Gesundheit, Familie und Sinnhaftigkeit ausbalancieren. Konflikte, die zwischen diesen Erfolgsparametern existieren, können mit Work-Life-Balance reduziert, evtl. sogar vermieden werden. Durch den Einsatz unsere Ressourcen und Kompetenzen können persönliche Ziele und deren Planung sinnvoll und kreativ gestaltet werden.

Zielgruppe für „Work-Life-Balance“

Das Seminar Work-Life-Balance wendet sich an alle, die sowohl beruflichen Erfolg als auch alle anderen Lebensbereiche wie Gesundheit, Privatleben, Sinnhaftigkeit in einem harmonischen Verhältnis zueinander erleben möchten und daran interessiert sind ihr Leben ganzheitlich zu gestalten.

Behandelte Themen:

- Regenerieren nach der Arbeit (Entspannungstechniken)
- Zur Ruhe kommen um Nachdenken zu können
- Balance aller Lebensbereiche (Life Domain Balance)

- Stressprophylaxe
- Burnout vorbeugen
- Optimierung des Arbeitsstils (Analyse des Arbeitstypus)
- Einfluss des Denkens auf unser Handeln und unser Wohlbefinden
- Visionen, Wünsche und Ziele formulieren
- Ziele konkretisieren
- Ziele planen
- Zielkonflikte managen (unterschiedliche Ziele aus verschiedenen Lebensbereichen)
- Sich und andere motivieren

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Zeit: montags, 18.00 - 21.30 Uhr

Beginn: ab 05.10.2020

Gebühr: 80,00 € / 2 Treffen

507-10 7 Schritte zum Teamergebnis

Wer für Teams und deren Arbeitsprozesse verantwortlich ist, wird in diesem Methodentraining das momentan effektivste Instrument der Teamführung kennen lernen. Es ermöglicht höchste Motivation, Zielidentifikation und Zufriedenheit im Team. Die Erfolge werden durch die Kombination unterschiedlichster Teamarbeitstechniken (u. a. themenzentrierte Interaktion, Metaplantechnik) erzielt. Dabei wird einerseits durch das Bündeln des Know-hows und der Erfahrungen aller Beteiligten ein Synergie-Effekt erzielt, welcher sich in einem qualitativ höheren Ergebnissniveau ausdrückt. Andererseits können die Mitarbeiter ihre Interessen und Vorstellungen in den Entscheidungsprozess einbringen und werden in ihrer Fachkompetenz bestätigt.

Die Moderationsmaterialien werden für Visualisierung und professionelles Präsentieren herangezogen.

Ihre Vorteile:

- Sie bekommen eine sichere Methode in die Hand, dass Sie in jeder Teamsituation anwenden können
- Die Moderationsmethode ermöglicht Ihnen souveränes Handeln
- Die Zufriedenheit im Team wächst
- Die Motivation im Team steigt stetig
- Die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung steigt enorm an
- Weg von der Inhaltsorientierung – hin zur Prozessorientierung
- Konsens statt Kompromiss
- Spaß am Denken und Handeln

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termine: Montag, 25.01. und
Mittwoch, 27.01.2021

Zeit: 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 80,00 € / 2 Treffen

501-25 Die Welt der Apps

**= holen Sie mehr raus,
aus Ihrem Smartphone/Tablet**

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Online-Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen - ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Samstag, 10.10.2020

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

501-30 Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Online-Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites / Shop, Customizing und Internetadresse.

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Samstag, 10.10.2020

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

501-40

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

**Ebay & Co. Momox, Rebuy, Amazon.de,
Kleinanzeigen, Quoka, gebraucht.de**

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher sowie Elektronikartikel finden Ihre neuen Besitzer über diverse Ankaufportale z.B. rebuy, Momox, Amazon.de. Eventuell stellen Sie selber Produkte her bzw. möchten diese verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Rechtliches behandelt, welche Sie zum erfolgreichen Ebay, Momox, rebuy, Amazon.de und viele anderer Plattformen als Verkäufer macht.

Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portale, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 25.10.2020
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 50,00 €

**Folgende Kurse finden in Zusammenarbeit
mit der Kiel Academy für Wirtschaft statt.**

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Internetverbindung - kabelgebundene oder kabellose (3G der 4G /LTE)
- Lautsprecher und Mikrofon - eingebaut oder als USB-Plugin oder kabellos mit Bluetooth
- Eine Webcam oder HD-Webcam - eingebaut oder als USB-Plugin
- Oder eine HD-Kamera oder HD-Camcorder mit Videoaufnahmekarte

504-10

Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

**Planung, Konzept- und
Businessplanerstellung, Ist-Analyse**

Hier lernen Sie die Grundlagen für Ihre Planung, erfahren warum eine Ist-Analyse so wichtig ist

und wie Sie diese machen können, worauf Sie achten sollten und erhalten die Basis für Ihren Businessplan.

Leitung: Ute Feldges,
GF KAW Kiel Academy für Wirtschaft
Termin: Dienstag, 29.09.2020
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

504-20

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

Die häufigsten Rechtsformen:

**Merkmale, Vor- und Nachteile, Gesellschafter-
verträge, Insolvenzgründe und Möglichkeiten
der Abwendung**

Hier erklären wir die häufigsten Rechtsformen, worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten und warum es immer Einzelfallentscheidungen sind. Außerdem welche Gründe meist in die Insolvenz führen und was Sie ggf. tun sollten, wenn sich bei Ihnen dafür Alarmsignale zeigen.

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt, Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 06.10.2020
Zeit: 17.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 38,00 €

504-30

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

**Unternehmensziele und Erfolgskennzahlen,
Grundsätzliche Zielformulierung**

Sie lernen, Ihre Unternehmensziele im Hinblick auf Rentabilität und Produktivität deutlich und genau festzulegen und zu formulieren. Erfolgskennzahlen wie Eigenkapitalrentabilität, ROI, Umsatzrentabilität, Eigenkapitalquote und Liquidität sowie Cash Flow quantifizieren Ihre Ziele und ermöglichen Ihnen, „auf Schiene“ zu bleiben.

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt, Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 13.10.2020
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

504-40

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

Buchführungspflichten, Bilanzierung und Steuern

Was sind einfache und doppelte Buchführung, wann muss ich doppelte Buchführung machen, wie ist ihre Systematik? Vor- und Nachteile beider Methoden, wie lese ich eine Bilanz und was sagt sie aus? Welche Steuern fallen wann an?

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt, Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 20.10.2020
Zeit: 17.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 38,00 €

504-50

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

Kosten- und Preiskalkulation, Kostenstruktur und Preisuntergrenzen

Ohne strategische und marktnahe Preisgestaltung kann das beste Unternehmen nicht funktionieren! In dieser Einheit erfahren Sie, warum Einteilung in variable und fixe Kosten, Einzel- und Overheadkosten wichtig sind. Wir erläutern Preiskalkulation mit und ohne Deckungsbeitrag, Errechnung und Aussage unterschiedlicher Deckungsbeiträge. Die lang- und kurzfristige Preisuntergrenze und Nutzung für strategische Entscheidungen runden das Modul ab.

Leitung: Ute Feldges,
GF KAW Kiel Academy für Wirtschaft
Termin: Dienstag, 27.10.2020
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

504-60

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

Mein einzigartiges Merkmal

Die Basis meiner Position im (Arbeits-)Markt. Was ist das Besondere an meiner Geschäftsidee oder meiner Expertise? Warum sollte mein Kunde bei mir kaufen? Warum sollte mich mein Wunscharbeitgeber einstellen? Warum sollte ich befördert werden? Wir behandeln z.B. Eigen- und Fremdbild, das Alleinstellungsmerk-

mal (USP), die Eigen-Positionierung bzw. die Ihres Unternehmens.

Leitung: Ute Feldges,
GF KAW Kiel Academy für Wirtschaft
Termin: Dienstag, 03.11.2020
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

504-70

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

Marketing und Positionierung

Warum sind Marketing nicht nur bunte Bilder? Was gehört dazu und warum ist es wichtig für Produkte, Unternehmen und Arbeitnehmer? Instrumente und Funktionsweise. Warum sollten wir Marketing machen? Positionierung von Unternehmen und Unternehmer, Eigenpositionierung zu Karrierezielen (Ergänzung zu Modul „Mein einzigartiges Merkmal“).

Leitung: Ute Feldges,
GF KAW Kiel Academy für Wirtschaft
Termin: Dienstag, 10.11.2020
Zeit: 17.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 38,00 €

504-80

VHS - Berufs- und Karrierewerkstatt (by KAW Kiel Academy für Wirtschaft) ©

Mitarbeiterführung

– vom Kollegen zum Vorgesetzten

Es geht darum, Sie als moderne Führungskraft weiterzuentwickeln, denn Stillstand bedeutet Rückschritt und der Übergang von Kollegenstatus zum Status des*r Vorgesetzten kann einer der schwierigsten sein mit vielen Fallstricken. Die Schülselfrage der modernen Mitarbeiterführung ist, durch Einsatz moderner Kommunikation und psychologischer Erkenntnisse ein glaubwürdiges Miteinander im Team zu entwickeln, so dass dauerhafter Erfolg in Ihrem Verantwortungsbereich gewährleistet ist. Sie erhalten Basiskenntnisse, werden sensibilisiert und können Sicherheit in Ihrer neuen Funktion erreichen.

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt, Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 17.11.2020
Zeit: 17.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 38,00 €

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.



©Privat

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 in Höhe von 10,00 € zu berechnen.

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 36. 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. 4,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Heide Hartner
Termin: Freitag, 30.10.2020 (Herbstferien)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 23.10.2020

208-10 Filzwerkstatt – Sitzkissen to go!

Nadelfilzen ist heute angesagt – für Anfänger und Profis! Kommt, legt los und Ihr seid fürs nächste Picknick oder die Familientour bestens gerüstet!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk
Die Materialkosten von ca. 6,00 - 8,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 29.09.2020
Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 22.09.2020

208-20 Herbstwerkstatt – Lasst uns den Herbst einfangen – wir flechten ein Herbstfenster

Der Herbst zeigt sich in seinen schönsten Farben und lädt uns zum Flechten ein.

Die Weiden gehören natürlich auch dazu!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk

Die Materialkosten von ca. 6,00 - 8,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 20.10.2020
Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 13.10.2020

208-30 Adventsbasteleien für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln kleine Überraschungen zum Advent.

Mitzubringen: Schere, Gartenschere

Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 18.11.2020
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 11.11.2020

Für alle Kochkurse gilt:

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

305-10 *Köstliche Faschingsrezepte, die alle lieben!* *Eltern-Kind-Backkurs*

Am Fasching wird viel getanzt, gesungen und herumgetollt. Davon bekommt jeder einen Bärenhunger. Wenn der Magen knurrt, will er lustige, süße Köstlichkeiten haben, die auch echte Hingucker sind.

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

Lebensmittelkosten: sind mit der Dozentin abzurechnen

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 13.02.2021

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

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

Anmeldeschluss: 05.02.2021

501-05 *Fit am PC* *für Kinder von 8 – 11 Jahren*

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

Leitung: Carolin Held

Zeit: donnerstags, 16.00 - 18.00 Uhr

Beginn: ab 08.10.2020, 2 Treffen

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 25,00 €

Anmeldeschluss: 01.10.2020

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

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.



©mariesacha_Fotolia

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 Anleitung zusammengebaut.

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

Mitzubringen: Akkuschrauber

Leitung: Ridha Slimi,

Percussion- und Trommellehrer

Termin: Samstag, 24.10.2020

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, 24.10.2020

Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 10,00 € / Person

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 „Manni“-Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr

Termin: ab 22.09.2020

213-81 „Manni“-Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr

Termin: ab 22.09.2020

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 21.09.2020

Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen

Hallenbadeintritt inklusive

300-03

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin
Carola Schönbach

Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr

Beginn: ab 21.09.2020

Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen

Hallenbadeintritt inklusive

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, 15.00 - 16.00 Uhr

Termin: ab 21.09.2020

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 Entspannungsge-schichten dürfen ebenfalls wenig fehlen.

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,

Zeit: montags, 16.00 - 17.00 Uhr

Termin: ab 21.09.2020

Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen

Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

Kurse für Jugendliche

501-70**Excel
– Grundkurs
für Twens****NEU**

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 15.

208-10**Filzwerkstatt
– Sitzkissen to go!**

Nadelfilzen ist heute angesagt – für Anfänger und Profis! Kommt, legt los und Ihr seid fürs nächste Picknick oder die Familientour bestens gerüstet!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk
Die Materialkosten von ca. 6,00 - 8,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle

Termin: Dienstag, 29.09.2020

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 22.09.2020

501-60**Power Point
für Jugendliche
von 10 - 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 17.10.2020

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum

Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

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 - 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 Dienstag, 10.11.2020

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum

Gebühr: 40,00 € / 3 Treffen

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

*Weitere PC-Kurse siehe auf Seite 24.
Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote ab Seite 25.*

Pizzeria Italia

Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen

Telefon: 0 73 25 / 63 10

Bei Maria

Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

**Sie haben Interesse an der vhs mitzuarbeiten? Als Dozent oder Mitarbeiter?
Gerne nehmen wir Ihre Bewerbung entgegen.**



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

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

Im Moment gelten folgende corona-bedingete
Öffnungszeiten:

Mo. 15.00 - 18.00 Uhr

Mi. 09.00 - 12.00 Uhr

Fr. 15.00 - 18.00 Uhr

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

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



Krone

Landgasthof · Hotel

89168 Niederstotzingen · Im Städtle 9

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

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.

[illegible]

Qualität kauft man im Fachgeschäft

- Gardinen
- Sonnenchutz
- Betten
- Matratzen
- Bettwäsche
- Bettfedernreinigung

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

Betten
+ Textil

JUNGINGER

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



Logopaedie
Andrea Lang

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

Tiefer Weg 11
89176 Asselfingen

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

ADLER STETTEN

– feiern erleben übernachten



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

Adler Stetten

Stephanie und Simon Stein GbR
Kirchstr. 15 – 89168 Stetten ob Lontal
Tel.: 07325-1808048 – E-Mail: info@adler-lonetel.de

www.adler-lonetel.de
facebook: Adler Stetten
instagram: Adler Stetten

Blumen bringen Freude und Farben in unseren Alltag!
Verschönern Sie Ihren Alltag durch Blumen von

- moderne Floristik
- Hochzeitsfloristik
- Trauerfloristik
- Trockenfloristik
- Dekorationen für
Fest- und
Feierlichkeiten



Blumenecke

Inh.: Monika Streicher

Kleine Gasse 26
89168 Niederstotzingen
Tel. 0 73 25 / 37 78
Fax: 0 73 25 / 37 68

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.30 - 12.30 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 12.30 Uhr
Montag-Nachmittag
geschlossen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

Familie Dörflinger
89168 Niederstotzingen-Stetten o.L.
Telefon (07325) 922 4711
www.lonetalhotel.de



**Im Januar 2021
wieder
Menü & Comedy
mit**



**HERZ
DROPFA**

Termine: **Donnerstag, den 07.01.2021, Beginn: 18.00 Uhr**
Freitag, den 08.01.2021, Beginn: 18.00 Uhr
Samstag, den 09.01.2021, Beginn: 18.00 Uhr
Sonntag, den 10.01.2021, Beginn: 18.00 Uhr

Telefonische Vorreservierungen bereits jetzt möglich.

Saalöffnung: 17.30 Uhr

Aktuelles im Mohren:

- | | | |
|--------------------|--------------------------------|---------------------|
| > 03.10.2020 | Verschlaufpause | * Geschlossen |
| > 09. - 31.10.2020 | Wildwochen | * Waidmans Heil |
| > 07. + 08.11.2020 | Gans und Ente | * leckeres Gefieder |
| > 14. + 15.11.2020 | Gans und Ente | * leckeres Gefieder |
| > 25. + 26.12.2020 | Weihnachten, 11.00 - 14.00 Uhr | * Schlemmerzeit |
| > 31.12.2020 | Sylvester, 17.00 - 22.00 Uhr | * Menü + á la carte |
| > 01.01.2021 | Neujahr ab 17.00 Uhr | * á la carte |

Winter-Zeit - Kutteln-Zeit!

Freitags ab 11.00 Uhr am: 06.11.2020, 20.11.2020, 04.12.2020, 18.12.2020

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

** Für Ihre Feier zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl empfehlen wir unser Mohren-Catering **



Sieben gute Gründe, vhs-Kursleiter/-in zu werden

1. Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit!
2. Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
3. Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – live und in persönlicher Begegnung.
4. Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen. Dann kommen Sie zur vhs!
5. Die Volkshochschule führt Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen und gleicht Benachteiligungen aus. Helfen Sie uns dabei!
6. Die Volkshochschule ist die Einrichtung der Weiterbildung. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgemeinschaft!
7. Lehren und Lernen sind Falten desselben Gewandes. Als Kursleiter/-in verstehen auch Sie die Welt besser.



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,

Kursgebühr

Kursteilnehmer, Geburtsdatum

(die Angabe des Geburtsdatums ist freiwillig und dient nur statistischen Zwecken)

_____ €

_____ €

_____ €

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: _____



Abendgymnasium Ostwürttemberg



Mehr Bildung – Mehr Möglichkeiten
Machen Sie die Mittlere Reife
die Fachhochschulreife oder das Abitur
am Abend, am Wochenende
und jetzt auch online
Infos unter www.ag-ow.de



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

Wir bedanken uns
bei unseren
Werbepartnern
für die freundliche
Unterstützung!

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/Fiertage: Geschlossen



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



Rufen Sie uns an
unter **07325 950-301**
und vereinbaren Sie
Ihren **kostenlosen**
Schnuppertag!

TAGESPFLEGE

macht das Leben **SCHÖNER**

Gönnen Sie sich einen schönen Tag! Wir sind Stammtisch, Kreativwerkstatt, Sportgruppe und Gesprächsrunde in einem. Seniorinnen und Senioren aller Pflegestufen vertrauen unseren Profis mit Herz.

www.pan-niederstotzingen.de

PAN

Privates Altenpflegehaus
Niederstotzingen
Banater Weg 5
89168 Niederstotzingen

Tel.: 07325 950-301
Fax: 07325 950-311
leitung@pan-niederstotzingen.de

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 10,00 €, ggf. zuzüglich Mahngebühren und weiterer Gebühren.

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

...just be happy!

In 3 Schritten zu mehr :

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

Termine nach tel. Absprache



Martina Gröner Happiness Coach

Telefon: 07308 / 53 94

Hauptstraße 33 · 89275 Unterelchingen

www.groener-coaching.de

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

b = n z
DIE DRUCKEREI



FREMDSPRACHENTRAINING

lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

► **Englisch | Französisch**

Reise · Freizeit · Konversation

► **Business | Englisch**

Standard · Special · Coaching

Einzelunterricht

Minigruppen

Ferienkurse

Martina Gröner · Hauptstr. 33 · 89275 Unterelchingen

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

MG





www.ksk-heidenheim.de

**Wir fördern
Bildung.**
**Gut für die VHS
Niederstotzingen.**

LB BW

LBS



„Deka

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Heidenheim**

Junginger
Fruchtsäfte



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

*Das Beste
der Frucht im Glas*



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

feil

STEUERBERATER

Böhmenstraße 1
89547 Gerstetten
Telefon 07323 9606-0

Sontheimer Straße 34
89168 Niederstotzingen
Telefon 07325 5049635

info@stb-feil.de www.stb-feil.de

Wir freuen uns über Ihre Initiativbewerbung!



**12 km pfeilgrad
ab Günzburg oder
Gundelfingen
10 km ab Langenau**

PAN

Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen

MOBILMENÜ

Essen auf Rädern
...7 Tage täglich frisch gekocht
auf Ihren Tisch

Langzeitpflege

...bevor es in
der Wohnung nicht
mehr geht

Kurzzeitpflege

...weil jeder
Mensch mal Erholung
braucht

Tagespflege Niederstotzingen

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

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

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

**„PAN – Da bin
ich zu Hause“**

☎ 07325/9500

**www.pan-
niederstotzingen.de**

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

