

vhs
Programm

1. Halbjahr 2021

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

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Einzelveranstaltungen

Trinity – das irische Konzert	6
Topolino-Figurentheater „Das kleine Gespenst“	6
Fahrt ins Naturtheater Heidenheim	7
Fahrt nach Bregenz „Rigoletto“	7
Büchertauschbörse(n)	8

Vorträge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	8
--	---

Vorträge – Gesundheit

Gesunder Schlaf	8
Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling	9
Gesunder Darm – gesundes Leben	9
Hoher Blutdruck und Blutdruckschwankungen	9

Film- und Diavorträge

Nepal	10
Grüß Gott in Bächingen	10
„Kuh“ten Tag auf der Alpe Schattwald	11
Bella Italia	11
Andalusien	11

Gestalten

Acrylmalen	13
------------------	----

Musik

Line-Dance©	12
Mundharmonika-Kurs	13
Djembé- und Basstrommeln	13
Cajon-Workshop	13
Blockflötenkurse	14

Gesundheit

Vorträge ab Seite	8
-------------------------	---

Bewegung – Fitness

Aqua Fitness	14
Bodytoning	15
Fit for fun	15
Piloxing®	15
Fit mit Step	16

Entspannung

Indische Kopfmassage	16
Yoga am Vormittag	17
Yoga am Abend	18
Pilates	19

Essen und Trinken

Lust auf Fisch	19
Es ist Spargelzeit	19
Whisky-Tastings	20
Rum-Tasting	20

Sprachen

Englisch	21
Spanisch	21

PC-Kurse

Step by step	22
Schluss mit dem digitalen Bilderchaos	22
WhatsApp für Anfänger und Senioren	22

Arbeit – Beruf

Digitale Lernangebote	ab 23
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	23
Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt	23
Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	24
Die Welt der Apps	24
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	25
Smartphones sicher beherrschen	25, 26
Excel Basic – Tabellenkalkulation sicher beherrschen	26
Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung	26

Berufs- und Karrierewerkstatt

Unternehmensziele und Erfolgskennzahlen	27
Buchführungspflichten, Bilanzierung und Steuern	27
Kosten- und Preiskalkulation	27
Mein einzigartiges Merkmal	27, 28
Marketing und Positionierung	28
Mitarbeiterführung	28

junge vhs

Töpferwerkstatt Frühling – Ostern	28
Töpferwerkstatt Muttertag	29
Sommer – Sonne – Regenbogen	29
Basteln zum Muttertag	29
Vater-Kind-Back- und Kochkurs	29
Fit am PC	29

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop	30
Cajon-Spielkurs	30
Der kleine Musikus – „Manni“	30
Schwimmkurs(e)	31
Turnen macht Spaß	31
Turnen macht noch mehr Spaß	31
Sommer – Sonne – Regenbogen	31
Ostern in der Kiste	31, 32
PowerPoint	32
Excel – Grundkurs für Twens	32

Vorwort

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

Corona hat uns leider weiterhin fest im Griff. Hoffen wir, dass wir so bald wie möglich aus dem Lockdown herauskommen und sich die Impfsituation entspannt. Trotz der anhaltenden Corona-Pandemie veröffentlicht die vhs ein neues Programmheft für das anstehende Frühjahr-/Sommersemester. Der aktuellen Situation angepasst, bietet dieses zahlreiche Kurs- und Bildungsangebote im digitalen Format an. Online besucht werden können unter anderem Kurse zur beruflichen Weiterbildung, Yoga- und Spanischkurse. Mit der Zuversicht, dass sich die Pandemiesituation nach den Wintermonaten wieder entspannt, bietet das neue Programmheft auch zahlreiche Angebote in Präsenz an. Dabei werden wir die abgebrochenen Kurse fortführen aber auch neue Angebote erstellen. Bereits bezahlte Kursgebühren sind als Guthaben gelistet und werden mit den fortlaufenden Kursen verrechnet.



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

Einzelveranstaltungen

Exkursionen / Theater / Lesung

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 Süd-deutschland 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: Donnerstag, 14.10.2021
Zeit: 19.30 - 22.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Kartengebühr: 12,00 €

Kartenvorverkauf ab 30.08.2021

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen.

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

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



©Klaus Zeh

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, 22.05.2021
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 19.04.2021

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, 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 Mitgefangenen, der ihm in der Stunde seines Todes das Geheimnis um sein Schatzversteck anvertraut hat, kehrt er als steinreicher, geheimnisumwobener „Graf von Monte Christo“ nach Frankreich zurück. Die Intriganten von einst sind nun angesehene Mitglieder der Pariser haute-volee. Edmond plant einen gnadenlosen Rachefeldzug mit dem Ziel, seine Widersacher zu vernichten.



©Naturtheater Heidenheim

Termin: Samstag, 09.07.2022
 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: 28.06.2022

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

200-60

FAHRT ZU „RIGOLETTO“ – BREGENZER FESTSPIELE

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

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

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
 Konzertbeginn: 21.15 Uhr
 Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 16.00 Uhr, ca. 50 Min. (7,50 € / Person, fakultativ)
 Einführung in das Stück: 19.30 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: 10.03.2021

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.



©Bregenzer Festspiele

305-40 *Whisky-Tasting – die Alters- und Reifeprüfung bis 25 Jahre*

Kursbeschreibung siehe Seite 20.

305-60 *Rum-Tasting – das braune Gold der Karibik*

Kursbeschreibung siehe Seite 20.

Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

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, 20.03.2021, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21	Samstag, 17.04.2021, 09.00 - 12.00 Uhr
102-22	Freitag, 21.05.2021, 15.00 - 17.00 Uhr
102-23	Samstag, 12.06.2021, 09.00 - 12.00 Uhr
102-24	Freitag, 16.07.2021, 15.00 - 17.00 Uhr
102-25	Samstag, 21.08.2021, 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, 05.05.2021
Zeit:	19.30 - circa 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 circa 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 die-

sem 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, 03.05.2021
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 dieser Seite.

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, 20.04.2021
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 16.

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, 12.04.2021
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, 16.03.2021
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 6,00 €

Online-Vortrag

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag „Gesunder Schlaf“ mit Gabriele Mecklenbrauck auf Seite 8. Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote finden Sie ab Seite 23.

Film- und Diavorträge

109-10 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

109-20 Grüß Gott in Bächingen

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

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

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 19.03.2021
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-30 „Kuh“ten Tag auf der Alpe Schattwald

In der Nähe von Tiefenbach bei Oberstdorf fährt man auf einem Sträßchen hinauf ins Rohrmooser Tal. Sind wir oben, sehen wir auch gleich die Alpe Schattwald, die seit 1808 bewirtschaftet wird. Seit 30 Jahren ist die Hirtenfamilie Anneliese und Bernhard Hartl hier tätig. Im Film wird das Instandsetzen der Weiden und das Herausbringen des Jungviehs, die Herstellung von Bergkäse und der Almbetrieb gezeigt. Blumen zeigen sich in Form von Trollblumen, Knabenkraut, Teufelskrallen, Wollgras und anderen. In Rohrmoos steht die St.-Anna-Kapelle die 1568 von Fürst Jakob von Waldenburg-Wolfegg errichtet wurde. Als Holzkapelle ist der Bau mit der dazugehörigen Ausmalung in Bayern wohl einzigartig.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 15.10.2021
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-40 *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, 19.11.2021
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 1 Stunde
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Fritz Merkle

109-50 *Andalusien*

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



©Hans Beylschmidt

Hintergrund schneebedeckter Berggipfel, herrliche Landschaften, glanzvolle Städte verzaubert von jeher seine Besucher. Prachtvolle Zeugnisse des maurischen Erbes, jüdischem Geistesleben und christlichem Glauben werden 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, 03.12.2021

Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten

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

Gebühr: 4,00 €

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, auch bei digitalen Angeboten, wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Kurse

Wenn nichts Anderes angegeben, werden die aufgrund des 2. Lockdowns vom 02.11.2020 abgebrochenen Kurse sobald als möglich weitergeführt. Bei Kursen, die neu starten, sind die Termine und die Zeiten jeweils beim Kurs angegeben. Sehr gerne können Sie sich unter der Tel. 07325/102-31 und -33 über den aktuellen Stand der Kurse erkundigen.

Gestalten - Musik

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 Haupeltshofer,
Übungsleiter Line-Dance©

Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Termin: nach Absprache

Ort: Mehrzweckraum, Ballsporthalle

Gebühr: 55,00 € / 8 Treffen

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

207-10 *Acrylmalen*

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Leitung: Vera Lindenmayer
Zeit: samstags, 13.30 - 16.00 Uhr
Termine: nach Absprache, monatlich
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum
Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

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 15.04.2021
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
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 Rhythmustraining, 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 maßgeb-

lichen 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: nach Absprache, 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 modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht.

Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.

Mitzubringen: Akkuschrauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 06.03.2021
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 55,00 € Materialkosten



@mariesacha_Fotolia

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, 06.03.2021
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, HTW-Raum
Gebühr: 10,00 € / Person

Blockflötenkurse für Wiedereinsteiger für Erwachsene

Diese Wiedereinsteiger-Kurse 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 Klassik

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

Leitung: Ramona Gartner

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 16.03.2021

Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen

Gebühr: 21,00 € / 3 Treffen

Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 27,00 €.

213-30 Frühlings- und Maienlieder

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

Leitung: Ramona Gartner

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 13.04.2021

Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen

Gebühr: 42,00 € / 6 Treffen

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

213-40 Klassik

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

Leitung: Ramona Gartner

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 08.06.2021

Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen

Gebühr: 56,00 € / 8 Treffen

Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 64,00 €.

Fitness - Gesundheit - Entspannung

**Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge
ab Seite 8 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 Niederstöttinger 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.

Wenn nichts Anderes angegeben, werden die aufgrund des 2. Lockdowns vom 02.11.2020 abgebrochenen Kurse sobald als möglich weitergeführt. Bei Kursen, die neu starten, sind die Termine und die Zeiten jeweils beim Kurs angegeben. Sehr gerne können Sie sich unter der Tel. 07325/102-31 und -33 über den aktuellen Stand der Kurse erkundigen.

Das Lehrschwimmbecken der Pistoriusschule ist leider bis Ende März geschlossen. Wir melden uns, wenn die Aqua Fitness-Kurse weitergehen können.

Aqua Fitness-Kurse

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

Leitung: Beate Merkle,
Speedo Aquatic Fitness Instructor
Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 35,00 € / 5 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 *Aqua Fitness I*

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: nach Absprache

302-15 *Aqua Fitness II*

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: nach Absprache

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: nach Absprache
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: nach Absprache
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 Ballsporthalle
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: nach Absprache
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45 *Fit for fun II*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: nach Absprache
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.

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



©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: nach Absprache
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen

Fit mit Step

Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es los. Mit fetziger Musik werden

erst einfache dann komplexere Schritt-kombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und bleiben dabei mit unserer Pulsfrequenz in der „Fettverbrennungszone“ und wir steigern somit unsere Ausdauer. Das anschließende Workout baut Muskeln auf und verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Zum Ausklang werden die gestärkten Muskeln dann beim cool-down gedehnt.

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



©Gerlinde Altmann



Damit es richtig schön anstrengend wird, tragen alle Teilnehmer spezielle Handschuhe, je 250 Gramm. Pro Stunde kann man bis zu 600 kcal verlieren und den gesamten Körper straffen.

300-35 Fit mit Step II

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: nach Absprache
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, 24.04.2021
Beginn: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26
Gebühr: 50,00 € / Paar, Anmeldung paarweise

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

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag mit Romy Langthaler „Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling“ auf Seite 9.

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.

Kurse

Wenn nichts Anderes angegeben, werden die aufgrund des 2. Lockdowns vom 02.11.2020 abgebrochenen Kurse sobald als möglich weitergeführt. Bei Kursen, die neu starten, sind die Termine und die Zeiten jeweils beim Kurs angegeben. Sehr gerne können Sie sich unter der Tel. 07325/102-31 und -33 über den aktuellen Stand der Kurse erkundigen.

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: nach Absprache
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

*Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

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

301-08

Yoga am Vormittag

*Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 16.04.2021,
kein Kurs am 14.05. und 04.06.2021
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 56,00 € / 10 Treffen

301-10

Yoga am Vormittag – Sommerkurs

*Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 09.07.2021
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 25,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 30,00 €.

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

301-18 Mit Yoga im Fluss sein *Auch als Online-Kurs buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.20 - 19.35 Uhr
Beginn: ab 14.04.2021, kein Kurs am 02.06.2021
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen

301-22 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 14.04.2021, kein Kurs am 02.06.2021
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 49,50 € / 11 Treffen

301-25 Mit Yoga im Fluss sein – Sommerkurs *Auch als Online-Kurs buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.20 - 19.35 Uhr
Beginn: ab 07.07.2021
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 21,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 25,00 €.

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: nach Absprache
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: nach Absprache
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos
Gebühr: 58,50 € / 13 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-46 Entspannt ins Wochenende starten

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

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: nach Absprache
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: nach Absprache
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: nach Absprache
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 45,00 €.

Liebe Kursteilnehmer,

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

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 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

305-30 Es ist Spargelzeit!

Das weiße oder grüne Bodengewächs einmal klassisch zubereitet oder etwas verrückt modern:

- Spargelcremesüppchen mit Wachtel-Ei
- grün/weißer Spargelsalat mit Erdbeeren und Balsamico Glace
- klassischer weißer Spargel auf Pfannkuchen mit Koch- und geräuchertem Schinken an Sauce Hollandaise
- Spargeltorte

und weitere Rezepte mit Spargel – lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 17.04.2021
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 12,00 €
Anmeldeschluss: 09.04.2021

Bitte beachten Sie auch unseren Vater-Kind-Backkurs auf Seite 29.

305-40

Whisky-Tasting – die Alters- und Reifeprüfung bis 25 Jahre

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



©alleswhisky.de

Beinhaltet sind:

- 6 einzigartige und teils lange gereifte (Malt) Whiskys á 2 cl
- Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch *Slainte!*

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
Termin: Freitag, 16.04.2021
Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 47,00 €

werden gerne liebevoll „Braunes Gold“ genannt. Tauchen wir also gemeinsam einen Abend lang in die Welten dieser teils zuckersüßen, vielfältig schmeckenden Premium-Destillate ein. 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 *Slainte!*
- Stilles Wasser am Tisch

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
Termin: Freitag, 07.05.2021
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.

305-50

Whisky-Tasting – die Alters- und Reifeprüfung bis 25 Jahre

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
Termin: Samstag, 17.04.2021
Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 47,00 €

305-60

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

Sprachen

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

Bitte beachten Sie Auch unseren Online-Kurs „Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt“ auf Seite 23.

Wenn nichts Anderes angegeben, werden die aufgrund des 2. Lockdowns vom 02.11.2020 abgebrochenen Kurse sobald als möglich weitergeführt. Bei Kursen, die neu starten, sind die Termine und die Zeiten jeweils beim Kurs angegeben. Sehr gerne können Sie sich unter der Tel. 07325/102-31 und -33 über den aktuellen Stand der Kurse erkundigen.

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: nach Absprache
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: nach Absprache
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: nach Absprache
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 108,00 €.

Business English mit Coaching

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

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

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 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 practicar, 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: nach Absprache
Ort: Nebenraum Stadthalle
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: nach Absprache, 14-tägig
Ort: Besprechungsraum Rathaus
Gebühr: 75,00 € / 5 Treffen
Lehrbuch: Caminos neu A2

PC-Kurse

501-10

Step by step für Erwachsene



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

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug und gute Laune.

Leitung: Carolin Held

Zeit: montags, 17.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 08.03.2021

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum

Gebühr: 50,00 € / 2 Treffen

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

501-15

Schluss mit dem digitalen Bilderchaos

NEU

Mit kostenloser Bildbearbeitungs-Software:

- Bilder verbessern, retten, stilisieren
- Bearbeitung einzelner oder mehrerer Bilder gleichzeitig durch Automatisierung
- Bilder organisieren und zum einfachen Wiederfinden in Serien archivieren
- mit Schlagworten versehen, um ein gewünschtes Bild durch gezielte Stichwortsuche schnell zu finden
- Datei-Formate umwandeln

Dieser Kurs richtet sich an jene Personen, die viel fotografieren, ohne tief in die Materie einsteigen zu wollen. So bietet der Softwaremarkt einige gute, kostenlose Programme dazu an. Lernen Sie, wie Sie Serien/Archive/Kataloge erstellen, viele Bilder für dasselbe Druckformat gleichzeitig zuschneiden, wie Sie falsch belichtete Bilder retten oder Farben korrigieren.

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist

Termin: Montag, 12.04.2021

Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum

Gebühr: 25,00 €

Voraussetzung: geringe PC-Kenntnisse, eigener Laptop von Vorteil

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

501-20

WhatsApp für Anfänger und Senioren

NEU

Ganz einfach, aber vielseitig mit Familie und Freunden kommunizieren:

- Bilder, Videos und Medien tauschen
- Nachrichten durch Symbole und Grafiken aufwerten
- In Text-, Sprach-, oder Videoform in Echtzeit kommunizieren
- Bearbeitung der Bilder vor dem Versenden
- Gruppen erstellen und Chats archivieren
- App auf individuelle Bedürfnisse des Nutzers angepasst einstellen
- WhatsApp Web: Den Messenger-Dienst auch auf dem Computer nutzen

Keine Berührungängste mehr mit dem Kommunikationsstandard der digitalen Welt. Über 2 Milliarden Menschen weltweit nutzen WhatsApp. Durch die stetige Erweiterung des bereits breiten Funktionsspektrums erfreut sich die kleine Smartphone-App zunehmender Nutzerzahlen. Dennoch bleibt sie dabei einfach, überschaubar, handelbar.

Diese praktische Anleitung führt jeden, der noch nie oder nur wenig mit Messenger-Diensten zu tun hatte, durch die einzelnen App-Abschnitte: App-Einstellungen, Nachrichten verfassen, senden, empfangen und archivieren; in Echtzeit kommunizieren und vieles weitere mehr.

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist

Termin: Donnerstag, 17.06.2021

Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte Sontheim,
Jakobstraße 20

Gebühr: 25,00 €

Voraussetzung: eigenes Smartphone mit Internet-Zugang

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 Untertelchingen
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 momentan online 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 9.

Unsere Online-Yoga-Kurse finden Sie ab Seite 17.

106-10 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

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



©Helmut Lange

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, 20.03.2021

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

Gebühr: 80,00 €

400-10

Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können – und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor
Termin: Donnerstag, 11.03.2021
Beginn: 19.00 - 21.00 Uhr
(+ ½ Stunde Talk am Ende)
Gebühr: 30,00 €, für Schüler und Studenten 25,00 €

501-25 *Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse*

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Online-Kurs lernen Sie einfach per Mausklick Ihre für Sie angepasste Webseite/Ihren 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, 06.03.2021
Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-28 *Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 17.04.2021
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-30 *Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 29.05.2021
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-32

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 26.06.2021
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-35

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 10.07.2021
Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-38

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, Blitzler-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: Sonntag, 07.03.2021
Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-40

Die Welt der Apps

= holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 18.04.2021
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-42 Die Welt der Apps

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 30.05.2021
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-45 Die Welt der Apps

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 11.07.2021
Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-48 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 Portalen, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 07.03.2021
Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-50 Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 17.04.2021
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-52 Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 29.05.2021
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-55 Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 26.06.2021
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-58 Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 11.07.2021
Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-60 Smartphones sicher beherrschen

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup-Szenarien
- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- Beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple/Windows

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 06.03.2021
Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-62 *Smartphones sicher beherrschen*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 18.04.2021
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-65 *Smartphones sicher beherrschen*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 27.06.2021
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-68 *Smartphones sicher beherrschen*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 10.07.2021
Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-70 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic-Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 07.03.2021
Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-72 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 30.05.2021
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

501-75 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 11.07.2021
Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

504-10 *Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung*

Viele Firmen setzen mit Karriere-Portalen darauf, den richtigen Bewerber schnell zu finden. Dies spart nicht nur Zeit, sondern ist heute auch noch sicherer in Corona-Zeiten. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsportale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 06.03.2021
Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: 52,00 €

504-12**Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Sonntag, 27.06.2021
 Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: 52,00 €

504-15**Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Samstag, 10.07.2021
 Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr
 Gebühr: 52,00 €

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Internetverbindung - kabelgebundene oder kabellose (3G oder 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

504-30**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, 02.03.2021
 Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
 Gebühr: 31,00 €

504-40**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, 09.03.2021
 Zeit: 17.00 - 20.15 Uhr
 Gebühr: 38,00 €

504-50**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, 16.03.2021
 Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
 Gebühr: 31,00 €

504-60**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, 23.03.2021
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

504-70 *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, 30.03.2021
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

504-80 *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 Schüsselfrage 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, 06.04.2021
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 31,00 €

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-Grundschulkindern bezahlen den angegebenen Unkostenbeitrag.

Jedes Kind kann zunächst bis zu 2 Kurse buchen, besteht Interesse an weiteren Kursen, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Aufgrund der hohen Warteliste, behalten wir uns vor, bei unentschuldigtem Fehlen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 € zu berechnen.



©Privat

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.

208-10 *Töpferwerkstatt Frühling – Ostern*

Unser Naturmaterial Ton wartet auf Euch. Los geht's! Beim 2. Termin wird es dann bunt, die Farben kommen dazu. Freut Euch auf tolle Nachmittage für „Handwerkerkids“. Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk mit Namen beschriftet. Die Materialkosten von circa 8,00 - 10,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Zeit: montags, 15.30 - 17.30 Uhr
Beginn: ab 22.03.2021, 2 Treffen
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.2021

208-20

Töpferwerkstatt Muttertag

– „Heute töpfere ich für die beste Mama der Welt“

Herzlich, rot oder bunt – mit Liebe gemacht ist Euer getöpftes Geschenk auf jeden Fall. Viel Spaß!

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk mit Namen beschriftet.

Die Materialkosten von circa 8,00 - 10,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle

Termine: Montag, 03.05.2021, Freitag, 07.05.2021

Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 26.04.2021

208-30

Sommer – Sonne – Regenbogen!

Töpfern und Mosaik

„Ton und Steine“ eine tolle Kombination! Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk mit Namen beschriftet.

Die Materialkosten von circa 8,00 - 10,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle

Zeit: dienstags, 16.00 - 18.00 Uhr

Beginn: ab 22.06.2021, 2 Treffen

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 15.06.2021

208-50

Basteln zum Muttertag

Wir basteln kleine Überraschungen zum Muttertag. Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: Schere, Gartenschere. Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Ilse Kräutle

Termin: Mittwoch, 05.05.2021

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

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

Anmeldeschluss: 28.04.2021

Für alle Kochkurse gilt:

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

305-10

Väter und Kinder – überraschen kulinarisch zum Muttertag!

Vater-Kind-Back- und Kochkurs

Zubereiten werden wir Muttertags-Plätzchen, Schokokuchen-Herz, Muttertags-Maikäfer und ein Muttertagsmenü vorbereiten, welches am Muttertag in ganz kurzer Zeit vollendet werden kann (Cremige Gemüsesuppe, Schnitzeltopf, Apfeltraum).

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, 08.05.2021

Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

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

Anmeldeschluss: 30.04.2021

501-05

Fit am PC

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 18.03.2021, 2 Treffen

Ort: Schule Sontheim,
Gartenstraße 6, PC-Raum

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

Anmeldeschluss: 11.03.2021

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 Anweisung zusammengebaut.

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

Mitzubringen: Akkuschrauber

Leitung: Ridha Slimi,
Percussion- und Trommellehrer

Termin: Samstag, 06.03.2021

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, 06.03.2021

Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen,
Bergstraße 28, Werkraum

Gebühr: 10,00 € / Person

Wenn nichts Anderes angegeben, werden die aufgrund des 2. Lockdowns vom 02.11.2020 abgebrochenen Kurse sobald als möglich weitergeführt. Bei Kursen, die neu starten, sind die Termine und die Zeiten jeweils beim Kurs angegeben. Sehr gerne können Sie sich unter der Tel. 07325/102-31 und -33 über den aktuellen Stand der Kurse erkundigen.

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: nach Absprache

213-81 „Manni“-Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr

Termin: nach Absprache



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

Bei Maria

Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

Bewegung – Entspannung

Das Lehrschwimmbecken der Pistoriusschule ist leider bis Ende März geschlossen. Wir melden uns, wenn die Schwimmkurse weitergehen können.

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: nach Absprache
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: nach Absprache
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: nach Absprache
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 ebenso wenig fehlen.

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Zeit: montags, 16.00 - 17.00 Uhr
Termin: nach Absprache
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 13.

208-30

Sommer – Sonne – Regenbogen!

Töpfern und Mosaik

„Ton und Steine“ eine tolle Kombination! Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk mit Namen beschriftet.

Die Materialkosten von circa 8,00 - 10,00 €, je nach Materialverbrauch, sind mit der Kursleite-rin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Zeit: dienstags, 16.00 - 18.00 Uhr
Beginn: ab 22.06.2021, 2 Treffen
Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 15.06.2021

208-40

Ostern in der Kiste

Teenies ab Klasse 5

Für Euch Teenies gibt es eine coole Kombi aus Filzhandwerk und Garten zu Ostern. Zuerst filzt Ihr mit der Nadel, dann sind Eure flinken Hände

als „Gärtner“ gefragt. Zusammen wird daraus Eure eigene Osteridee fürs Haus oder draußen.

Mitzubringen: 2 Paar Einweghandschuhe für Euch selbst, altes Handtuch/Geschirrtuch, kleines Haushaltsmesser/Obstmesser, Fön, unempfindliche Kleidung, Malkittel/altes T-Shirt. Die Materialkosten von 10,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle

Termin: Mittwoch, 31.03.2021

Zeit: 17.00 - 19.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, HTW-Raum

Gebühr: 4,00 €

Anmeldeschluss: 24.03.2021

501-90

**Excel
– Grundkurs
für Twens**

NEU

Die Schule ist beendet, das Studium/die Lehre beginnt. Jetzt noch schnell an 3 Abenden die Excel-Kenntnisse auffrischen.

Dieser Kurs richtet sich an die Altersgruppe von 18 - 25 Jahren.

Wir lernen Grundkenntnisse zur Anfertigung von Tabellen und Lösungen 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 Excel-Kenntnisse

Mitzubringen: USB-Stick

Leitung: Michael Thorbahn

Termine: ab Montag, 19.04.2021

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 22.

Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote ab Seite 23.

501-80

**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

Termine: Freitag, 23.04.2021, 14.30 - 17.30 Uhr

Samstag, 24.04.2021, 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6, PC-Raum

Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

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

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

Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.



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

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	

Qualität kauft man im Fachgeschäft

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

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

Betten
+ Textil

JUNGINGER

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

METZGEREI Schleicher



QUALITÄT UND FRISCHE AUS EIGENER SCHLACHTUNG

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

**„Die beste Bildung findet ein
gescheiter Mensch auf Reisen“**

sagte schon Johann Wolfgang von Goethe.

Die VHS Niederstotzingen bietet Ihnen gemeinsam mit ihrem Partner UNIQUE Bildungsreisen einmalig geplante Reisen mit bildendem Charakter an.

Sie als Reisender erhalten einen unvergleichlichen Einblick in das jeweilige Land weit über das Touristische hinaus. Denn bei Besuchen von sozialen oder umweltpolitischen Projekten, Treffen mit Politikern oder Aktivisten etc. tauchen Sie tief in die kulturellen und politischen Verhältnisse des Landes ein.

Viele unserer Reisen werden von wissenschaftlich ausgebildeten und pädagogisch kompetenten deutschen Reiseleitern mit großer Praxiserfahrung geleitet. Andere wiederum von Reisebegleitern mit langjähriger Erfahrung ab/bis Deutschland begleitet. Vor Ort setzen wir nur unsere besten deutsch-sprechenden einheimischen Reiseleiter ein.

Wir freuen uns darauf diese einzigartigen Reisen gemeinsam mit Ihnen zu erleben!

**Alle Reisen sind bis 3 Monate vor Abreise
kostenfrei stornierbar**



Reiseangebote 2020

**USBEKISTAN – Entlang der historischen
Seidenstraße**

Reisebegleitung: Norbert Uhde

06.10.21 bis 16.10.21

Preis p. P. im DZ: 1.899,- €

**PELOPONNES & ATHEN – Gegenwart und
Antike**

Reiseleitung: Herr Wolfgang Pohl

21.10.21 bis 31.10.21

Preis p. P. im DZ: 1.799,- €

**SIKKIM, BHUTAN, NEPAL – Im Land des
Donnerdrachens**

Reiseleitung: Gregor Verhufen

23.10.21 bis 06.11.21

Preis p. P. im DZ: 4.199,00 €

Vorankündigungen 2022

Jordanien – Die Wiege der Menschheit

Februar 2022

Kuba – Ein Land im Wandel

April 2022

**Malta & Gozo – Auf den Spuren der
Malteser**

Oktober 2022

**Namibia – Zwischen deutscher Geschichte
und Safari**

November 2022

Vermittler:

Volkshochschule Niederstotzingen

Im Städle 26, 89168 Niederstotzingen

Tel: 07325 / 102 27

Mail: vhs@niederstotzingen.de

Reiseveranstalter i.S.d. Reiserechts:

UNIQUE Reisen GmbH & Co. KG

Bernstorffstraße 120, 22767 Hamburg

Ansprechpartner: Corinna Grave

Tel: 040 / 75366115

Mail: cgrave@uniquereisen.de

VHS Herbrechtingen 1/2021

Volkshochschule Herbrechtingen
im Kulturzentrum Kloster
Eselsburger Straße 8, 89542 Herbrechtingen
Tel.: 07324 / 955-1360
Fax: 07324 / 955-1333
E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de
Internet: www.vhs-herbrechtingen.de

Buchvorstellung „Vögel im Kopf“ - Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher

Mittwoch, 30.06.2021, 19.00 Uhr
Kloster, Karl-Saal

**Autor im Gespräch:
Rüdiger von Fritsch
im Gespräch mit Wolfgang Niess
„Russlands Weg: Als Botschafter in Moskau“**
Mittwoch, 07.07.2021, 19.00 Uhr
Kloster, Karl-Saal

Elektroauto - der aktuelle Stand der Technik - eine Veranstaltung im Rahmen des Pro- jekts „Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobili- tät“ der Baden-Württemberg-Stiftung

Mittwoch, 28.04.2021, 19.00 Uhr
Kloster, Parlatorium
kostenlos

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Mittwoch, 21.04.2021, 19.00 Uhr
Kloster, Parlatorium

Meet a Jew - Nice to meet Jew!
Mittwoch, 19.05.2021, 19.00 Uhr
Kloster, Parlatorium

**Faszination Donaudelta
- Abenteuer am Schwarzen Meer**
Dienstag, 27.04.2021, 19.00 Uhr
Kloster, Karl-Saal

**Ursachen eines Schimmelbefalls
in Wohnungen
- „Eine kleine Bauphysik“**
Mittwoch, 05.05.2021, 19:00 Uhr
Kloster, Parlatorium

VHS Gerstetten 1/2021

Volkshochschule Gerstetten
89547 Gerstetten
Tel.: 07323 / 919250
Fax: 07323 / 919251
vhs@gerstetten.de
www.vhs.gerstetten.de

**110-003
Immer am Wasser entlang**
Fahrradtour
Jürgen Malchers
Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 14.04.2021, 19.30 - 21.00 Uhr
Bahnhotel 1.OG
6,00 € Abendkasse

**201-001
Literaturfrühstück
- Kent Haruf: Lied der Weite -**
Eugenie Andres
Mittwoch, 23.06.2021, 9.30 - 11.00 Uhr
Bibliothek Gerstetten,
Forststraße, im Schulgebäude
10,00 € inklusive Frühstück
(Bücherei, VHS Gerstetten)

**300-004
Loslassen & Dranbleiben**
Sabine Färber
Anmeldung erforderlich
Montag, 14.06.2021, 18.30 - 20.00 Uhr
Bahnhotel 1.OG
6,00 €

**300-006
Weibliche Wut
- Die versteckten Botschaften hinter Ärger
und Co erkennen und nutzen**
Sabine Färber
Anmeldung erforderlich
Montag, 26.04.2021, 18.30 - 20.00 Uhr
Bahnhotel 1.OG
6,00 €

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

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

ADLER
STETTEN
2012

ADLER STETTEN
FEIERN · ERLEBEN · ÜBERNACHTEN

Stephanie und Simon Stein GbR

Kirchstraße 15
89168 Stetten ob Lontal

07325 1808048

info@adler-lonetel.de
www.adler-lonetel.de



Wir bedanken uns
bei unseren
Werbepartnern
für die freundliche
Unterstützung!

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]

Albert-Ziegler-Straße 29
89537 Giengen
Telefon (0 7322) 96 47 11
Telefax (0 7322) 96 47 12
kontakt@druckerei-benz.com

b-nz
DIE DRUCKEREI

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

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



Krone

Landgasthof · Hotel

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

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-bedingte
Öffnungszeiten:

Do. 09.00 - 12.00 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



Kursanmeldung und
SEPA-Basislastschriftmandat

Familienname, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon-Nummer

Handy-Nummer

Mail-Adresse

Ich möchte mich / Wir möchten uns / anmelden für:

Kurs-Nr.

Kursname,

Kursteilnehmer, Geburtsdatum

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

Kursgebühr

_____ €

_____ €

_____ €

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

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

Konto-Inhaber/in: _____

IBAN: _____

BIC, Bankinstitut: _____

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

Datum und Unterschrift Konto-Inhaber/in: _____

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 10,00 € 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

Zeit für einen Neubeginn!

Lebensberatung / Karriereberatung

Old life

New life

- ▶ Veränderungen mutig begegnen
- ▶ Krisen erfolgreich meistern



Martina Gröner
Trainerin & Coach

Hauptstr. 33 · 89275 Elchingen

Telefon: 07308 / 53 94

www.groener-coaching.de



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?**

