

vhs
Programm

1. Halbjahr 2022

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 25/102-27



Der Weg zu einer
besseren Welt beginnt
vor der Haustür.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Brenztal eG**



Unsere Kursorte



**Schule
Niederstotzingen**
Bergstraße 28

© Privat



**DRK-
Leistungszentrum**
Helfensteinstraße 7

© Stadtarchiv



**Mehrzweckraum
Ballsporthalle**
Bergstraße 21

© Stadtarchiv



**Mehrzweckraum
Villa Kaleidos**
Schulstraße 7
Ortsteil
Oberstotzingen

© Andreas Windmüller



**Nebenraum
Stadthalle**
Neuffenstraße 42

© Stadtarchiv



**Vereinsraum
Rathaus**
Im Städtle 26

© Stadtarchiv



**Katholisches
Gemeindehaus
St. Franziskus**
Schönstetter
Straße 1

© Stadtarchiv



**Bürgerhaus
Stetten**
Oberdorfstraße 17
Ortsteil Stetten

© Stadtarchiv



**Evangelisches
Gemeindehaus**
Teckstraße 8

©Evang. Pfarramt
Niederstotzingen



Rittergut Stetten
Allee 6
Ortsteil Stetten

© Württemberger Ritter



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

© Stadtarchiv



**Gasthaus
zum Adler**
Kirchstraße 14
Ortsteil Stetten

© Adler Stetten

Lange Nacht der Volkshochschulen

im Bildungszentrum Wiesbühl / VHS Nattheim, Schulstr. 16

Ausstellungen
kleine Workshops
Schnupperangebote
Vorführungen

Gewinnspiel

musikalische Umrahmung
durch die VHS-Band

Leckeres Essen & Barbetrieb

Freitag
01/04
2022
19 Uhr

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



**EINTRITT
FREI!**

www.volkshochschule.de

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der Volkshochschule,

Sie halten das neue Programmheft der vhs Niederstotzingen in Händen. Hoffen wir, dass wir so viel als möglich umsetzen und durchführen können. Hat uns doch die Corona-Pandemie leider weiterhin im Griff und es entsteht ein auf und ab an Planungen, Anmeldungen, Abmeldungen und Umorganisieren. Aufgrund der Pandemie haben wir an den zahlreichen Digitalisierungsangeboten festgehalten und diese weiterhin ausgebaut. Auch die Kooperation mit den Volkshochschulen im Umkreis wurde intensiviert. Die Kooperationskurse erkennen Sie an unserem neuen Koku-Logo.



Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen.

Dieses Jahr werden wir auch wieder eine „Lange Nacht der Volkshochschulen“ mit vielen Schnupper- und Kennenlernangeboten und interessanten Ausstellungen und Workshops anbieten. Der Termin ist am 01.04.2022. Save the date.

Ich freue mich darauf, Sie 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 / 102-27 zur Verfügung oder Sie besuchen mich im Rathaus. Meine Öffnungszeiten finden Sie untenstehend.

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

Ihre
Kornelia Stöhr

Allgemeines



Volkshochschule Niederstotzingen, Träger Stadt Niederstotzingen

Im Städtle 26, 89168 Niederstotzingen

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

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

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

Öffnungszeiten: Mo. bis Mi. 8.30-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
Do. 8.30-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
Fr. 8.30-13.00 Uhr

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Einzelveranstaltungen

Fahrt ins Naturtheater Heidenheim	8
Fahrt nach Bregenz „Madame Butterfly“	8
Fahrt zu den Oberammergauer Passionsspielen	9
Rollator-Training	12
Historische Stadtführung	10
Führung Kaltenburg	11
Büchertauschbörse(n)	9

Vorträge

Erbrecht	10
Die Psychologie des Geldes!	10

Vorträge – Gesundheit

Heuschnupfen	11
Stoffwechsel- und Leistungsanalyse	11
Ergonomisches, gelenkschonendes und beschwerdefreies Radfahren	12
Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling	12

Vorträge / Workshops / Kurse

Digitale Lernangebote

Bienenworkshop	13
Jan Vermeer	13
Das Abendmahl – Theologie und Kunst	13
Italienische Architektur in der Renaissance	14
Schmerzfrei leben ist möglich	14
Yoga	22, 23
Koala – Yoga für Mamas	24
Spanisch	27
Weitere digitale Angebote der beruflichen Weiterbildung ab Seite	30



Film- und Diavorträge

Grüß Gott in Bächingen	14
Rundreise Nepal	15
Mallorca	15
Kaltenburg	15

Gestalten

Acrylmalen	16
Der Sockenkurs	16

Musik

Mundharmonika-Kurs	17
Djembé- und Basstrommeln	17
Cajon-Workshop(s)	17, 18
Blockflötenkurse	18

Gesundheit

Vorträge ab Seite	11
-------------------------	----

Bewegung – Fitness

Rollator-Training	12
Aqua Fitness	19
Line©Dance	19
Bodytoning	19
Fit for fun	19, 20
Piloxing®	20
Fit mit Step	20, 21

Entspannung

Indische Kopfmassage	21
Meditationskurs	21, 22
Yoga am Vormittag	22
Yoga am Abend	22, 23, 24
KOALA – Yoga für Mamas (online)	24
Pilates	24, 25

Essen und Trinken

Whisky-Tasting	25
Gin-Tasting	25

Sprachen

Englisch	26
Spanisch	26, 27
Spanisch online	27

PC-Kurse

Step by step	27
Social Media und Internet für Senior*innen	27

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Schluss mit dem digitalen Bilderchaos	28
WhatsApp für Anfänger und Senioren	28
MS-OneNote – Grundlagen	28
Effizientes Arbeiten mit MS-Outlook	29
Coaching – Veränderungen anstoßen, Ziele erreichen	30
Wertschätzend kommunizieren	30

Arbeit – Beruf



Digitale Lernangebote

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	30, 31
Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner	31
Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt	31
Geschäftsbrief und E-Mail nach neuer DIN 5008:2020	31
Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief	32
Excel für Einsteiger	32
Excel für Fortgeschrittene	32
Prüfungsvorbereitung Kauffrau/ Kaufmann für Büromanagement	32
Lexware Faktura	32
Die Welt der Apps	32, 33
Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse	33
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen ..	33, 34
Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung .	34
Smartphones sicher beherrschen	34
Excel Basic – Tabellenkalkulation sicher beherrschen	35
Instagram for Business	35

Berufs- und Karrierewerkstatt

Grundlagen der Businessplanung mit Ist-Analyse ..	35
Droht die Pleite?	36
Kennzahlen – Zielplanung und Analyse leicht gemacht!	36
Kalkulation mit gesundem Menschenverstand	36
Mein einzigartiges Merkmal	36
Marketing und Positionierung	36
Mitarbeiterführung	37
Die ersten 100 Tage im neuen Job	37
All these fancy Corporates ----	37
Stärken stärken, Schwächen schwächen	37
Projektplanung – ganz SMART	38

junge vhs

Märchenwerkstatt	38
Töpferwerkstatt – Anfängerkurs	38
Töpferwerkstatt – Gartenstele	39
Mädelstag – Schmucktag!	39
Wir basteln zum Muttertag	39

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop(s)	39, 40
Der kleine Musikus – „Manni“	40
Schwimmkurs(e)	40
Turnen macht Spaß	41
Turnen macht noch mehr Spaß	41
Mädelstag – Schmucktag!	41
PowerPoint	41

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



DIE DRUCKEREI

Einzelveranstaltungen

Exkursionen / Theater

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-voile. 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.

200-65

FAHRT ZU „MADAME BUTTERFLY“ – BREGENZER FESTSPIELE

Oper von Giacomo Puccini

Kurz nach der Hochzeit hat Pinkerton seine junge Frau verlassen. Nach drei Jahre danach ist **Butterfly** in der Erwartung seiner Rückkehr. Suzuki versucht sie immer wieder davon zu überzeugen, dass Pinkerton nicht wiederkommen wird, doch **Butterfly** möchte ihr keinen Glauben schenken.

Termin: Samstag, 23.07.2022
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, circa 50 Min. (7,50 € / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, circa 30 Min. (7,50 € / Person, fakultativ)

Gebühr: 165,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3)

Gebühr: 137,00 € (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: 14.01.2022

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.



©Bregenzer Festspiele



©Oberammergauer Passionsspiele

Aufführung:**1. Akt 14.30 - 17.00 Uhr / 2. Akt: 20.00 - 22.30 Uhr**

Die Geschichte des Oberammergauer Passionsspiels beginnt 1633. Mitten im Dreißigjährigen Krieg, nach monatelangem Leiden und Sterben an der Pest, gelobten die Oberammergauer, alle 10 Jahre das »Spiel vom Leiden, Sterben und Auferstehen unseres Herrn Jesus Christus« aufzuführen. Zu Pfingsten 1634 erfüllten sie das Versprechen zum ersten Mal. Bereits in der Mitte des 18. Jahrhunderts kamen Zuschauer aus allen Teilen Deutschlands

nach Oberammergau, angezogen durch die große Kraft und Ausstrahlung des Spiels. Im Jahr 2022 führt die Gemeinde zum 42. Mal das Spiel auf, das die Oberammergauer in einer einzigartigen Kontinuität durch die Jahrhunderte getragen haben. Mehr als 2000 Mitwirkende bringen in einer fünfstündigen Aufführung die Geschichte des Jesus von Nazareth auf der imposanten Freilichtbühne des Passionsspieltheaters zu Gesicht und zu Gehör. Fast die Hälfte der Bewohner von Oberammergau wird mit großer Hingabe die Geschichte jenes Mannes spielen, dessen Botschaft seit über 2000 Jahren hin unglaublich vielen Menschen Hoffnung und Lebenskraft gibt. Sie spielen sie von seinem Einzug in Jerusalem bis hin zu seinem Tod am Kreuz und seiner Auferstehung. Und all dies, damit gelingt, was der Evangelist Lukas am Ende seiner Erzählung der Leidensgeschichte schrieb:

„Alle, die zu diesem Schauspiel herbeigeströmt waren und sahen, was sich ereignet hatte, schlugen sich an die Brust und gingen betroffen weg.“ (Lk 23,48)

Termin: Freitag, 24.06.2022
 Abfahrt: ca. 08.40 Uhr, Niederstotzingen Rathaus
 Rückkehr: ca. 01.15 Uhr
 Gebühr: 160,00 €
 In Zusammenarbeit mit der vhs Giengen.

Kursbeschreibung siehe Seite 25.

Kursbeschreibung siehe Seite 25.

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, 22.01.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21	Samstag, 26.02.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-22	Samstag, 19.03.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-23	Samstag, 30.04.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-24	Samstag, 11.06.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-25	Samstag, 16.07.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-26	Samstag, 13.08.2022, 09.00 - 12.00 Uhr

103-10 *Erbrecht*

Rechtsanwalt Christian Uhrig ist Fachanwalt für Erbrecht.

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

Leitung: Christian Uhrig
Termin: Mittwoch, 16.03.2022
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

103-20 *Die Psychologie des Geldes!*

Für seine Forschungen und Erkenntnisse zu diesem Thema hat der amerikanische Wirtschaftswissenschaftler Richard H. Thaler im Oktober 2017 den Nobelpreis erhalten. Der Beratungsdienst Geld und Haushalt informiert auch deshalb sehr gerne:

Als Verbraucher treffen wir täglich eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch dabei verhalten wir uns nicht immer so vernünftig und rational, wie wir glauben. Welche Motive leiten uns? Wo lassen wir uns spontan zu einem Kauf verleiten? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf unsere Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft uns, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsumfallen zu vermeiden. Immer wieder werden wir im Vortrag in einen Spiegel schauen und uns darin selbst erkennen. Schmunzeln und Lachen sind ausdrücklich erlaubt!

Inhalte:

- ▶ Macht Konsum glücklich?
- ▶ Rabatt und Schnäppchen: Wie rational gehen wir mit Geld um?
- ▶ Unsere ökonomischen Denkfehler: Experimente aus der Verhaltensökonomie
- ▶ Wie „Nudging“ als Verhaltensschubser wirkt
- ▶ Erfolgreiche Strategien gegen die eigene Unvernunft und fremde Manipulationen

Leitung: Thomas Rohr, Vortragsreferent Beratungsdienst Geld und Haushalt der S-Finanzgruppe
Termin: Mittwoch, 30.03.2022
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

109-05 *Historische Stadtführung*

Kennen Sie eigentlich die Stadt, in der Sie leben?

Wir möchten Ihnen bei einer historischen Stadtführung Interessantes und Wissenswertes über Niederstotzingen erzählen, über die Ortsgründung, die freie Ritterschaft, über alte Gebäude und ihre Bedeutung und vieles mehr. Erleben Sie bei diesem nachmittäglichen Spaziergang einen Streifzug durch die (Menschheits-) Geschichte der Stadt Niederstotzingen und ihrer Menschen.

Anschließend findet noch ein gemütliches Beisammensein im Landgasthof Krone statt. Dort besteht auch noch die Gelegenheit zur Beantwortung Ihrer Fragen.

Leitung: Joachim Schwarz
Termin: Samstag, 30.04.2022
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €

Anmeldung erwünscht

109-15 *Führung Kaltenburg*

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

Trittsicherheit in unebenem Gelände und gutes Schuhwerk wird empfohlen.

Leitung: Jörg Hofmann, Burgführer der IG Kaltenburg
Termin: Samstag, 25.06.2022
Zeit: 15.00 - ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Straße nach Lontal
Gebühr: 5,00 €

303-10 *Heuschnupfen und Allergien – was kann helfen?*

Sie erfahren in diesem Vortrag zunächst, welche Ursachen Heuschnupfen und Allergien haben können und welche Reaktionen des Immunsystems dabei in unserem Körper ablaufen. Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es dafür in der Schulmedizin?

Eine sehr gute Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie bietet auch die klassische Homöopathie. Sie lernen an diesem Abend einige homöopathische Arzneien kennen, die bei Heuschnupfen im akuten Anfall sehr wirkungsvoll sind.

Wie es sogar möglich ist, Heuschnupfen mit einer klassisch homöopathischen Behandlung vollständig zu heilen, erfahren Sie anhand von Beispielfällen aus der Praxis der Referentin.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Dienstag, 08.03.2022
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €

303-20 *Stoffwechsel- und Leistungsanalyse – ein Thema für alle Menschen?*

Der menschliche Stoffwechsel ist völlig individuell. Außerdem hat jeder Mensch unterschiedliche und individuelle Pulsbereiche für die Fett- & Kohlenhydratverbrennung. Deshalb ist die Kenntnis des eigenen Stoffwechsels die Grundvoraussetzung, um Training und Ernährung effektiv und individuell zu gestalten. Ob Abnehmen, Muskeln aufbauen, Leistung steigern oder den gesamten Körper definieren, was auch immer das Fitnessziel ist: mit einer individuellen Auswertung des Stoffwechsels kann man effektiv und ganzheitlich an seinen Zielen arbeiten und diese erreichen. In seinem Vortrag wird Thomas Lehner auf die oben genannten Themen eingehen und einen Überblick geben, wie man eine individuelle Stoffwechsel- bzw. Leistungsanalyse erhält, um damit die oben beschriebenen Ziele effektiv zu erreichen. Diskussionen und Fragen sind bei diesem Vortrag herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Leitung: Thomas Lehner, Trainer B im Radsport (Straße/MTB),
staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte
Termin: Dienstag, 15.03.2022
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €



©Thomas Lehner

303-30***Ergonomisches, gelenkschonendes und beschwerdefreies Radfahren***

Radfahren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch häufig wird der Spaß am Radfahren leider durch diverse körperliche Probleme (z.B. Sitzbeschwerden, Taubheitsgefühle, einschlafende Hände oder Füße, Nackenbeschwerden etc.) getrübt. Diese können aber durch die richtige und individuelle Einstellung am Rad behoben werden, so dass der Spaß an der Bewegung und das Genießen der Natur uneingeschränkt vorhanden ist. „Das Rad muss zum Körper passen wie ein Anzug oder ein Galakleid.“ Thomas Lehner wird in seinem Vortrag die Ursachen der oben beschriebenen Beschwerden erläutern und Tipps und Tricks zur Anpassung und korrekten Einstellung des Fahrrades geben. Abschließend gibt es die Möglichkeit für eine kostenlose, professionelle und individuelle Sitzknochenvermessung zur Bestimmung der optimalen Sattelbreite.

Leitung: Thomas Lehner, Trainer B im Radsport (Straße/MTB),
staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte
Termin: Dienstag, 22.03.2022
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €

303-40***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, 05.04.2022
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €

303-50***Rollator-Training: fit mit dem Rollator***

Viele Alltagssituationen sind häufig für Menschen, die mit dem Rollator unterwegs sind, nicht ganz einfach zu bewältigen.

An diesem Nachmittag erhalten Sie Hinweise zur richtigen Nutzung Ihres Rollators. Vorab sehen Sie eine PowerPoint-Präsentation. Danach besteht die Möglichkeit, die Höheneinstellung der Griffe zu überprüfen sowie eine kurze Funktionsüberprüfung des Rollators durchführen zu lassen.

Anschließend geht es im Praxisteil um das Üben an kleinen und großen Hindernissen:

- Slalomlauf: Tipps für das Überwinden von kleinen Absätzen
- Aufzug, Treppen- und Bordsteinsimulation
- Übungen und Tipps an verschiedenen Stationen (je nach Jahreszeit und Wetter entweder im Freien oder alternativ im Inneren)
- Laufen auf unterschiedlichen Bodenbelägen
- Tipps für die Benutzung von Bus und Bahn beim Ein- und Aussteigen

Leitung: Manfred Meyer
Termin: Montag, 07.03.2022
Beginn: 15.00 - ca. 17.00 Uhr
Ort: Stadthalle Niederstotzingen
Gebühr: 8,00 €





104-10

Workshop **Bienen schwärmen für unser Wohlbefinden!**

NEU

Bienenprodukte können – richtig eingesetzt – einen Beitrag zur Steigerung unseres persönlichen Wohlbefindens, der Gesundheitsfürsorge und beim Kochen und Backen liefern. Lernen Sie die verschiedenen Bienenprodukte kennen, sowie deren Verarbeitung und Anwendung im Alltag. Mit raffinierten Honigrezepten und Anregungen für eine gesunde Ernährung sind Geschmackserlebnisse garantiert!

Leitung: Tanja Rauter
Termin: Mittwoch, 19.01.2022
Beginn: 18.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 21,00 €

Online-Vortrag

Lebensmittelkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Gebühr inkludiert.



©Tanja Rauter

206-10

Jan Vermeer

Mit dem nicht einmal 40 Bilder umfassenden Werk Jan Vermeers (1632-1675) gelangte das „Goldene Zeitalter“ der niederländischen Malerei zu einem letzten Höhepunkt. Seine Genrebilder und Allegorien zeugen von einer meisterhaften Beherrschung des Lichts, das die streng komponierten Interieurs räumlich und atmosphärisch erfahrbar macht. Die meist alltäglichen Handlungen der Figuren sind vom gleichen Naturalismus geprägt wie die stillebenhaften Details. Der Vortrag stellt Leben und Werk des Delfter Meisters vor und ordnet dessen Gemälde in das Kunstschaffen seiner Zeit ein.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termin: Mittwoch, 09.03.2022
Beginn: 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €

206-20

Das Abendmahl – Theologie und Kunst

Mit dem letzten gemeinsamen Mahl Jesu und seiner Jünger leiten die Evangelien die Passion Christi ein. Die vertrauten und zunächst verständlich erscheinenden Bibeltexte erweisen sich bei näherer Betrachtung als theologisch höchst komplex. So erscheint es fast folgerichtig, dass die unterschiedlichen Interpretationen zu wesentlichen Streitpunkten zwischen den Konfessionen wurden. Das divergierende Verständnis des Abendmahls schlug sich auch in höchst unterschiedlichen künstlerischen Umsetzungen um, die das Geschehen als letztes Mahl oder als erste eucharistischer Feiern darstellten.

Der Vortrag erläutert verständlich die theologischen Facetten des Themas und verfolgt dessen künstlerischen Darstellungen von der frühchristlichen Kunst bis in die Gegenwart.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termin: Donnerstag, 14.04.2022
Beginn: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 8,00 €

206-30***Italienische Architektur in der Renaissance***

Mit den Bauten Filippo Brunelleschis begann gegen 1420 die Frührenaissance, die zunächst ein rein florentinisches Stilphänomen bleiben sollte. Orientierte sich ihr Begründer noch vor allem an der mittelalterlichen Architektur seiner toskanischen Heimat, setzte seit Mitte des 15. Jahrhunderts eine direkte Auseinandersetzung mit der römischen Antike ein. Diese wurde Grundlage der klar komponierten Bauten der Hochrenaissance, deren strenges Formideal dann vom Manierismus ironisch gebrochen und dynamisiert wurde.

Der Vortrag verfolgt die Entwicklung der Renaissancearchitektur von ihren Anfängen bis zu ihrem nahtlosen Übergang in den Barock.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
 Termine: ab Mittwoch, 20.04.2022
 Beginn: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 16,00 € / 2 Treffen

303-60***Schmerzfrei leben ist möglich
– dank der LNB-Schmerztherapie***

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

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker und LNB-Schmerztherapeut
 Termin: Montag, 14.03.2022
 Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 €

Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote finden Sie ab Seite 30. Bitte beachten Sie auch unseren Online-Kurs „KOALA – Yoga für Mamas“ auf Seite 24.

Film- und Diavorträge**109-40*****Filmvortrag „Grüß Gott in Bächingen“***

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

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, 21.01.2022
 Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
 Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: 4,00 €

109-50

Rundreise Nepal – zu Heiligen Tempeln und hohen Bergen

Ein Reisebericht von Fritz Merkle über das geheimnisvolle und exotische Nepal, das sich auf 800 km Länge an den Südhängen des Himalayas, der „Wohnstätte des Schnees“, entlang zieht. Zwischen China im Norden und Indien im Süden hat sich das frühere Königreich, heute die Demokratische Republik Nepal, seine Eigenständigkeit erhalten. Besucht wurden u.a. Kathmandu, die Stadt der Tempel und Götter auf 1300 m Höhe mit dem Weltkulturerbe Boudhanath, Nagarkot mit Blick auf den Himalaya, Bhaktapur, die am besten erhaltene der drei Königstädte von Nepal mit seinen atemberaubenden religiösen Bauwerken, Pokhara mit seinen neun in Nepal liegenden Achtausendern 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, 11.02.2022
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Fritz Merkle

109-60

Mallorca

Zum dritten Male reisen Heidi und Hannes Beylschmidt nach Mallorca. Wieder sind sie während der Mandelblüte unterwegs und so entstand der dritte Teil einer Trilogie mit dem Titel „Ausblicke, Einblicke, Weitblicke“

Nach der Tramuntana werden nun der Osten, der Süden, die Inselmitte und der Norden das Ziel sein. Sehenswürdigkeiten sind: Cala Agulla, der Markt in Sineu, Wanderung zur Cala Boquer, Cap Formenter und die Salinen von Es Trenc sowie der berühmte Strand. Weiter geht es mit einer Bergwanderung auf die Talaia del Alcudia, die höchste Erhebung auf dem Cap Mallorca. Bestaunen Sie das Blumenmeer um Felanitx, die Ausblicke vom Castell Santueri und San Salvador. Capdepera mit seinem Castell und die Drachenhöhlen stehen ebenfalls auf dem Programm. Wandern in Betlem und der Besuch der einsamen Eremitage beenden diese unvergessliche Wander- und Filmreise.

Leitung: Hannes und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 25.02.2022
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Hannes Beylschmidt

109-70

Lichtbildervortrag Kaltenburg

Die bauliche Entwicklung der Kaltenburg vom Mittelalter bis heute

Die verschiedenen Bauphasen der Kaltenburg werden, von bescheidenen Anfängen als kleine Ministerialenburg bis zum Schlossbau nach dem Dreißigjährigen Krieg, anhand von zahlreichen Abbildungen und Plänen nachvollziehbar erläutert.

Auch die Erhaltungsmaßnahmen der letzten Jahrzehnte durch den Schwäbischen Albverein und die IG Kaltenburg werden dabei vorgestellt.

Leitung: Jörg Hofmann, Burgführer der IG Kaltenburg
Termin: Montag, 28.03.2022
Zeit: 19.30 Uhr
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 44. 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

Gestalten - Musik

207-10 Acrylmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Leitung: Vera Lindenmayer

Zeit: samstags, 13.30 - 16.00 Uhr

Termine: 05.02., 05.03., 02.04., 07.05.,
04.06.2022

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

oder uni, glatt oder gemustert, für große oder kleine Füße ... ob für Sie selbst oder als Geschenk.

Sie haben noch nie Socken gestrickt oder wollen Ihre Sockenstrickenkenntnisse auffrischen und suchen eine neue Herausforderung?

Der Umgang mit dem Nadelspiel, Bündchen, Ferse und Spitze sind Bestandteile unseres Kurses, wir wollen aber auch kleine einfache Muster ausprobieren.

Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein.

Bitte bringen Sie ein Nadelspiel 2,5 und 100 g Strumpfwolle mit. Gerne können Sie sich für den Kurs ein Nadelspiel leihen und Wolle im Kurs erwerben.

Im Kurs erhalten Sie eine kleine Mappe mit Anleitung und Modellvorschlägen zum Mitnehmen.

Leitung: Michaela Hahn

Zeit: donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: ab 20.01.2022

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 30,00 € / 3 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 38,00 €.

209-10 Der Sockenkurs

NEU

**Ein Strickkurs
spezial – hier geht
es nur um die
Socke.**

Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor, sehr vielfältig, ob bunt



©Michaela Hahn

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 31.03.2022
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 Rhythustraining, sondern gehen von einem Schlag aus und entwickeln sich dann mit dem Spieler nach und nach zu einem komplexeren Ganzen. Am Ende finden wir uns dann in einem dichten Geflecht von zusammenhängenden Rhythmuslinien wieder, in der Bass-, Begleit- und Solotrommeln zusammen wirken können.

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

Leitung: Achim Aupperle, Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 10.01.2022, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 27,00 € / Monat

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

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

Mitzubringen: Akkuschauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 15.01.2022
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
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, 15.01.2022
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 10,00 € / Person

213-12 *Cajon-Workshop*

Bauen des Instruments für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren

Textbeschreibung siehe oben.

Mitzubringen: Akkuschauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 02.07.2022
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 63,00 € Materialkosten

213-14 *Cajon-Kurs – Workshop Spielen des Instruments*

Textbeschreibung siehe auf Seite 17.

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 02.07.2022
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
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 *Klassische Lieder auf der Blockflöte*

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

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 11.01.2022,
kein Kurs am 18.01. und 15.02.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 35,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,00 €.

213-30 *Frühlingslieder spielen auf der Blockflöte*

In diesem Kurs spielen wir verschiedene Frühlings- und Maienlieder.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 08.03.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 35,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,00 €.

213-40 *Rock und Pop auf der Blockflöte*

In diesem Kurs spielen wir verschiedene Lieder der Rock- und Pop-Charts.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 26.04.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 48,00 €.

213-50 *Klassische Klänge auf der Blockflöte*

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

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 21.06.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 48,00 €.

Fitness - Gesundheit - Entspannung

**Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge
ab Seite 11 zum Thema Gesundheit.**

303-50 *Rollator-Training: fit mit dem Rollator*

Textbeschreibung siehe auf Seite 12.

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 Teilnehmer*innen zu reagieren. Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, können Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen.*

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: 70,00 € / 10 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 10.03.2022

302-15 Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 10.03.2022

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 Hauptelshofer,
Übungsleiter Line-Dance©
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr
Termin: ab 19.01.2022
Ort: Mehrzweckraum, Ballsporthalle
Gebühr: 69,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 79,00 €.

Bodytoning

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

Mitzubringen: Isomatte, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

302-20 am Vormittag

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 12.01.2022
Gebühr: 49,00 € / 14 Treffen

302-25 am Abend

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 13.01.2022
Gebühr: 49,00 € / 14 Treffen

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 44.

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
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 11.01.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-42 *Fit for fun I*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 26.04.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-45 *Fit for fun II*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 11.01.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-48 *Fit for fun II*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 26.04.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen

302-50 *Piloxing®*



©Teresa Schimalla

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 und 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. Damit es richtig schön anstrengend wird, tragen

NEU

alle Teilnehmer spezielle Handschuhe, je 250 Gramm. Pro Stunde kann man bis zu 600 kcal verlieren und den gesamten Körper straffen.

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: montags, 20.30 - 21.30 Uhr
Beginn: ab 17.01.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Fit mit Step



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

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



©Gerlinde Altmann

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

300-30 *Fit mit Step I*

für Anfänger, Quereinsteiger, Fortgeschrittene, auch der ideale Einstieg für Ü-40 und Ü-50, Schnupperer sind ebenfalls willkommen.

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 10.01.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

300-32 *Fit mit Step I*

für Anfänger, Quereinsteiger, Fortgeschrittene, auch der ideale Einstieg für Ü-40 und Ü-50, Schnupperer sind ebenfalls willkommen.

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 25.04.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 42,00 € / 12 Treffen

300-35 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 10.01.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen

300-38 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 25.04.2022
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, 09.04.2022
Beginn: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26
Gebühr: 50,00 € / Paar, Anmeldung paarweise

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag mit Romy Langthaler „Die Wechseljahre – der Start in den zweiten Frühling“ auf Seite 12.

Gelassenheit und Selbstvertrauen

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

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

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

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 50.

Kurse

301-05 *Meditationskurs*

NEU

Meditation und das Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag wirken auf Körper, Psyche und Geist. Intensive Forschungsarbeit kann inzwischen den positiven Einfluss der Meditation auf die Kontrolle von Aufmerksamkeit, Emotionsregulation, Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung nachweisen. Mit Meditation kann die Gesundheit vorbeugend geschützt werden. Ebenso stärkt Meditation die Widerstandsfähigkeit bei psychischen Belastungen (wie z.B. Depression, Burnout ...).

In vier Blöcken und drei Tutorien werden die Grundlagen der Meditation und Achtsamkeit praktisch erlernt, theoretisch besprochen und die Wirkung aus wissenschaftlicher Sicht beleuchtet. Dazu werden wir uns mit den Methoden der Fokusmeditation, Achtsamkeitsmeditation und Metameditation auseinander-

setzen. Gemeinsam wird geschaut, wie Meditation und Achtsamkeit in einer regelmäßigen Praxis in den Alltag integriert werden können. Bitte ein Meditationskissen oder ähnliches und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Gunnar Keck, Meditationslehrer und Mindfulife-Trainer

Meditationen:

Zeit: samstags, 10.00 - 14.00 Uhr
Termine: 12.02., 26.03., 07.05. und 28.05.2022
Ort: Vereinsraum Rathaus

Tutorien:

Zeit: donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr – **online**
Termine: 10.03., 14.04. und 19.05.2022

Gebühr: 95,00 € / 4 Treffen
und 3 Online-Termine

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 120,00 €.



Yoga am Vormittag

Mit Yoga im Fluss sein

– sanftes Üben für alle Altersstufen



Jede Yoga-Stunde von diesem Kurs besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil üben wir Körperhaltungen (Asanas), die auf das Muskel- und Skelettsystem wirken. Die Haltung wird aufrechter,

Beweglichkeit und Kraft werden hinzugewonnen, die Koordination von Bewegungen fließt müheloser, Verspannungen reduzieren sich. Die Verbindung der Asanas mit dem Spüren des Atems führen zu einer bewussten Körperwahrnehmung.

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

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

301-15

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

Leitung: Susann Eber,
Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 21.01.2022
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 70,00 € / 11 Treffen

301-18

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

Leitung: Susann Eber,
Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 06.05.2022
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 58,00 € / 9 Treffen

Yoga am Abend - mittwochs

Mit Yoga im Fluss sein

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

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

301-20

**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 12.01.2022
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 64,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 72,00 €.

301-22**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 27.04.2022
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 43,00 € / 8 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 51,00 €.

301-25**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 12.01.2022
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 64,00 € / 12 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 72,00 €.

301-28**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 27.04.2022
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 43,00 € / 8 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 51,00 €.

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

Yoga am Abend - mittwochs

Der Kurs muss vorläufig auf Freitag verschoben werden. Wir bitten dafür um Verständnis.

Yoga am Abend - donnerstags**301-30****Yoga am Abend**

Leitung: Regina Hofmann
 Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: ab 20.01.2022
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
 Gebühr: 18,50 € / 5 Treffen

301-32**Yoga am Abend**

Leitung: Regina Hofmann
 Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: ab 10.03.2022
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
 Gebühr: 43,50 € / 12 Treffen

Yoga am Abend - freitags**301-36****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, 17.30 - 18.30 Uhr
 Beginn: ab 14.01.2022
 Ort: Bürgerhaus Stetten
 Gebühr: 22,00 € / 6 Treffen

Yoga am Abend - freitags**301-38****Entspannt ins
Wochenende starten**

Leitung: Regina Hofmann
 Zeit: freitags, 17.30 - 18.30 Uhr
 Beginn: ab 11.03.2022
 Ort: Bürgerhaus Stetten
 Gebühr: 40,00 € / 11 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-40

Entspannt ins Wochenende starten

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 14.01.2022
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 22,00 € / 6 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-42

Entspannt ins Wochenende starten

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 11.03.2022
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 11 Treffen

301-45

KOALA – Yoga für Mamas

NEU

Du möchtest nach Schwangerschaft und Geburt deines kleinen Schatzes fit werden?

Ein neues Körpergefühl durch Yoga entwickeln?

Zudem deine Weiblichkeit als Mama neu entdecken?

Und dabei Nähe zu deinem Baby/Kind aufbauen?

Und vor allem deine Mitte, deinen Beckenboden stärken?

Yoga für Mamas unterstützt deine Rückbildung. Diese einzigartige Kombination bietet dir KOALA – Yoga für Mamas.

KOALA ist das Mama-Kind-Fitness-Programm, welches Elemente aus Yoga, Fitness, Meditation und gezieltes Beckenbodentraining vereint.

Dein Kind darf für einen Teil der Trainingssequenzen eng an dich gekuschelt im „Beutel“ – analog des Koalabärs deine Nähe spüren und genießen, wenn du und dein Kind das möchten. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Spüre in dich hinein, bis zu welchem Zeitraum es für dich und dein Baby/Kind angenehm ist, das Tragetuch/den Tragegurt zu verwenden.



©Cornelia Schmid

Leitung: Cornelia Schmid
Zeit: dienstags,

09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: ab 08.03.2022

Gebühr: 40,00 € / 8 Treffen

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

Online-Kurs

Pilates

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

301-50

Pilates I

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin

Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: ab 18.01.2022, kein Kurs am 22.02.2022

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

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

301-52

Pilates I

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin

Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: ab 26.04.2022, kein Kurs am 31.05.2022

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

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

301-55

Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 18.01.2022, kein Kurs am 22.02.2022

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

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

301-58 Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, Ergotherapeutin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 26.04.2022, kein Kurs am 31.05.2022
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 Teilnehmer*innen zu reagieren. Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, können Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen.*

Essen und Trinken

Aufgrund des Umbaus in der Schule können im Moment keine Kochkurse angeboten werden. Wir freuen uns, Sie bald wieder in der neuen Küche begrüßen zu dürfen.

305-30 Whisky-Tasting – Vertical Edrour

Eine Brennerei – Ein Produkt
– Ein Geschmacksbild
Weit gefehlt: Es gibt doch tatsächlich viele Whisky-Brennereien, welche deutlich mehr können als nur ein einziges Produkt oder Geschmacksbild.
An diesem Abend stehen Wissen und Genuss im Mittelpunkt mit:

- Die Landkarte der Whisky-Brennereien Schottlands
- Entstehung und Konzepte einzelner Scotch-Anbieter
- Das Konzept von Edrour
- Welche Geschmacksrichtungen hat Whisky

- Die Verkostung und Beschreibung der sechs Edrour/Signatory Whisky
- Und vieles mehr ...

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Edrour-Whisky
- Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
Termin: Freitag, 18.02.2022
Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 54,00 €

305-40 PREMIUM GIN-TASTING

Gin ist schon länger wieder wahrlich in aller Munde. Und das ist gut so! Aber woher kommt dieser Hype um ein alkoholisches Getränk, welches auf Aromatisierung von Wacholder fußt? Genau dies wollen wir Ihnen „am Abend des GIN“ näher bringen. Parallel zum Multimedia-Vortrag gibt es natürlich viel Wissen über die Entstehung, die Herstellungsverfahren, die Vermarktung mit vielen Marken wie auch einer breiten Geschmackspalette.

- Woher stammt der Gin?
- Die Geschichte des Gin
- Wie wird Gin hergestellt?
- Welche Geschmacksrichtungen hat Gin?
- Wie wird Gin verkostet?
- Und vieles mehr ...

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Gin-Spirituosen, die wir teilweise pur oder als Longdrink mit unterschiedlichen Tonics verkostet werden
- Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
Termin: Samstag, 25.03.2022
Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 53,00 €

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 44. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab. Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Sprachen

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

406-01 Englisch



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

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 19.01.2022
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 112,00 € / 14 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 126,00 €.

406-02 Englisch

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

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 19.01.2022
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 112,00 € / 14 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 126,00 €.

406-03 Englisch

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

Quereinsteiger und Schnupperer sind herzlich willkommen!

Leitung: Ulrike Caviglione
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 10.01.2022
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 64,00 € / 8 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 78,00 €.
Bei weniger als 4 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 102,00 €.

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

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 50.

422-01 Spanisch



Somos un grupo pequeño que aprendemos la tercera lengua más hablada del mundo, el español, porque tenemos interés de visitar países y lugares donde se habla y practicarlo, y así poder entendernos mejor con la gente de esas regiones, conociendo su cultura y sus tradiciones y también disfrutar del calor y de su buena comida. Te esperamos.
Bienvenido!

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 13.01.2022
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 120,00 € / 15 Treffen
Lehrbuch: Perspectivas Ya 2
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 135,00 €.

422-02 *Spanisch*

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

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Zeit: montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 17.01.2022, 14-tägig
Ort: Besprechungsraum Rathaus
Gebühr: 75,00 € / 5 Treffen
Lehrbuch: Caminos neu A2

422-03 *Spanisch*

Habla español con Placer (Spanisch sprechen mit Genuss)

Somos un grupo pequeño con ganas e interés de continuar aprendiendo el español, la tercera lengua más hablada del mundo y también visitar países y lugares donde se habla y practicarlo y así poder entendernos mejor con la gente de esas regiones, conociendo su cultura y tradiciones y gozar del calor y su buena comida. Bienvenido!

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Zeit: freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 28.01.2022
Ort: Besprechungsraum Rathaus
Gebühr: 150,00 € / 10 Treffen
Lehrbuch: Perspectivas A2

422-04 *Español Online*



Intensiver A1 Kurs

Wir werden sowohl die Grammatik als auch das Vokabular des gesamten A1 Kurses wiederholen und mit leichter Konversation ergänzen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon an einem A1 Kurs teilgenommen haben, aber die Inhalte in kurzer Zeit auffrischen wollen.

Leitung: Verónica Venturi Valeri
Zeit: mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: ab 09.03.2022
Gebühr: 95,00 € / 10 Treffen
Lehrbuch: Trainingsbuch con gusto nuevo a 1

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 Ordern, Dateien und deren Verwaltung. Inhalte wie z.B. drucken, speichern, Texte erfassen und gestalten, Tabellen bearbeiten, Grafiken einfügen und natürlich auch sicher mit dem Internet umgehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug und gute Laune.

Leitung: Carolin Held
Zeit: montags, 17.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 09.05.2022
Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6, PC-Raum
Gebühr: 60,00 € / 3 Treffen



501-15

Social Media und Internet für Senior*innen

ab ca. 55 Jahren
folgende Themen werden bearbeitet:

- Sichere Nutzung von Internet, Smartphones, Tablets & Apps
- Social Media & Internet der Dinge, FakeNews
- Onlinebanking, Onlineshopping
- Daten- und Verbraucherschutz – was muss jeder wissen?
- Kommunikationsmöglichkeiten im Internet

Wenn noch Zeit vorhanden ist, können gerne noch Ihre Fragen beantwortet werden, bzw. optional auf folgende Themen eingegangen werden: Überblick „Cybercrime“ sowie „eGesundheit“

Eigene Geräte können, sofern vorhanden, mitgebracht werden.

Leitung: Thomas Hämmerling, Medienmentor
Termine: Dienstag, 19.04.2022, 08.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch, 20.04. - Freitag, 22.04.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6, PC-Raum
Gebühr: 85,00 € / 4 Treffen



501-18**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.

Voraussetzung: geringe PC-Kenntnisse, eigener Laptop von Vorteil

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
 Termin: Montag, 25.04.2022
 Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
 Ort: Schule Sontheim,
 Gartenstraße 6,
 PC-Raum

Gebühr: 25,00 €

**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 Berührungsängste mehr mit dem Kommunikationsstandard der digitalen Welt. Über 2 Milliarden Menschen weltweit nutzen Whats-

App. 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.

Voraussetzung: eigenes Smartphone mit Internet-Zugang

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
 Termin: Donnerstag, 07.04.2022
 Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
 Ort: Begegnungsstätte,
 Jakobstraße 20,
 Sontheim

Gebühr: 25,00 €

**501-22****MS-OneNote – Grundlagen****NEU**

Mehr als nur ein digitaler und vielseitiger Notizblock, für Einsteiger erklärt:

- Ideen skizzieren
- To-Do-Listen erstellen
- Informationen festhalten
- Anstehende Aufgaben organisieren, verwalten und bewältigen

Als zentrale Anwendung für die Erstellung und Verwaltung von Notizen ist OneNote ein effizientes Tool zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben in der persönlichen, familiären und beruflichen Organisation.

Die Vorteile zum herkömmlichen Notizblock bestehen in der Einbindung vielfältiger Medien wie Sprach- und Videoaufzeichnungen, Bildern, Texten, Tabellen sowie für das Betrachten und die Mitarbeit, das Teilen mit den Personen, die Sie wünschen.

Die Eingabemöglichkeiten beschränken sich hierbei nicht nur auf die konventionelle Tastatur, auch die eigene Handschrift und das Zeichnen, sowie Sprache sind eine Art der Eingabe.

In diesem Kurs erlernt der Teilnehmer anhand eines Leitfadens und Praxisbeispielen die Basis und den Umgang mit dieser Anwendung.

Voraussetzung: vertraut mit PC, Tastatur und Maus

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Termin: Montag, 07.02.2022
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Sontheim,
PC-Raum,
Gartenstraße 6
Gebühr: 25,00 €



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

Bitte beachten Sie auch die Anzeige auf Seite 50.

501-25

Effizientes Arbeiten mit MS-Outlook

NEU

Die E-Mail-Zentrale, Kontaktverzeichnis und Kalender:

- Emails schreiben, versenden und ordnen
- Kontakte verwalten
- Termine in Ihrem persönlichen Kalender verwalten
- Aufgaben planen und verwalten

Microsoft Outlook ist ein umfangreiches Programm zur Kommunikation und Organisation. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Outlook einsetzen können.

Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Maus.

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Termine: ab Montag, 14.02.2022
Zeit: 18.30 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim,
PC-Raum,
Gartenstraße 6
Gebühr: 41,00 € / 2 Treffen



Kontaktstelle Frau und Beruf Beratungstage in Niederstotzingen

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

Die Beratungstermine im Rathaus in Niederstotzingen finden immer jeden 3. Mittwoch im Monat, nach vorheriger Anmeldung, statt.

Anmeldung und Informationen bei der Kontaktstelle Frau und Beruf, Montag bis Freitag von 8.00 bis 11.30 Uhr, Tel. 07321/321-2558, E-Mail: frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.frau-beruf.info.

Coachings & Impuls-Workshops mit Karin Zell

NEU



Als Systemischer Coach (ProC) und Business-Trainerin mit EQ begleitet Karin Zell seit vielen Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen dabei, anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu

meistern – insbesondere bei beruflichen und privaten Veränderungen.

Mit Begeisterung und Wertschätzung unterstützt sie Menschen und Unternehmen, ihre Eigenmotivation zu stärken und Ziele leichter zu erreichen.



Siehe auch unsere digitalen Lernangebote für die berufliche Weiterbildung ab Seite 30.

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.

500-10

Impuls-Workshop: Coaching

– Veränderungen anstoßen, Ziele erreichen

Sie wollen etwas in Ihrem Leben verändern – beruflich oder privat - und fragen sich, wie Ihnen ein Coaching dabei helfen kann, Ihr Ziel leichter zu erreichen?

Viele gute (Neujahrs-)Vorsätze sind innerhalb kürzester Zeit vergessen. Wie schafft man es, dranzubleiben und erfolgreich zum Ziel zu kommen? Und warum gelingt das trotz bester Vorsätze nicht immer?

In diesem Kurs beleuchten wir Ihre persönlichen Goldquellen und Stolpersteine auf Ihrem Weg zum Ziel. Wir erarbeiten, wo Sie ansetzen können, um dranzubleiben und welche (Coaching-) Methoden Ihnen dabei den größten Erfolg bringen.

Bringen Sie gerne ein konkretes Thema mit, an dem Sie arbeiten möchten.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Karin Zell, Systemischer Coach (ProC), Business-Trainerin mit EQ

Termin: Donnerstag, 03.02.2022

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Kinderhaus in der Au, Sontheim

Gebühr: 25,00 € + (4,00 € für Skripte etc., sind mit der Dozentin abzurechnen)

Vielmehr bringt es uns weiter, zu verstehen:

- Woher kommen Emotionen?
- Wozu sind sie gut?
- Was haben sie mit unseren Werten zu tun?

Im Workshop gehen wir diesen Fragen nach. Darüber hinaus werden wir uns intensiv mit der Frage beschäftigen:

- Wie können wir unsere Emotionen nutzen, um wertschätzend, klar und zielorientiert zu sagen, was wir wollen?

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Karin Zell, Systemischer Coach (ProC), Business-Trainerin mit EQ

Termin: Freitag, 08.04.2022

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Samstag, 09.04.2022

Zeit: 09.30 - 12.00 Uhr

Ort: Kinderhaus in der Au, Sontheim

Gebühr: 90,00 € + (4,00 € für Skripte etc., sind mit der Dozentin abzurechnen)



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 Vorträge ab Seite 13.

500-20

Workshop: Wertschätzend kommunizieren

NEU

Wissen Sie, was Sie wollen und können Sie dies so kommunizieren, dass Ihr Gegenüber Sie versteht?

Wenn es doch so einfach wäre ...

... klar zu sagen, was man will – und das am besten ohne „emotional“ zu werden.

Gelingt nicht immer? Damit sind Sie nicht allein! Gerade in anspruchsvollen Gesprächssituationen ist es nicht immer einfach „sachlich“ zu bleiben.

Aber ist das wirklich das Ziel? Durch meine langjährige Erfahrung als Business-Trainerin und Coach kann ich bestätigen: Anspruchsvolle Situationen sind selten sachlich-fachlich, sondern meistens zwischenmenschlich-emotional. Und: Probleme werden dort gelöst, wo sie entstehen. Es macht also wenig Sinn, emotionale Herausforderungen rein sachlich lösen zu wollen.

106-10

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



©Helmut Lange

Ihr Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hän-

gen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem „der kreativsten und einflussreichsten Gedächtnistrainer der deutschen Seminarlandschaft“ inspirieren! Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt, der zum Thema „Lernen und Gedächtnis“ mehrere Bestseller geschrieben hat.

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

Ihre Vorteile:

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

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termin: Samstag, 26.03.2022

Beginn: 09.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

106-20

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termin: Donnerstag, 10.03.2022

Beginn: 19.00 - 21.00 Uhr
(+ ½ Stunde Talk am Ende)

Gebühr: 25,00 €

400-10

Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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, 17.03.2022

Beginn: 19.00 - 21.00 Uhr
(+ ½ Stunde Talk am Ende)

Gebühr: 25,00 €, für Schüler und Studenten 20,00 €

501-26

Geschäftsbrief und Email nach neuer DIN 5008:2020

Für Büroangestellte ist die DIN 5008 ein wichtiges Regelwerk für den Arbeitsalltag. Inhaltlich muss nicht nur die Rechtschreibung sowie die Zeichensetzung und die Grammatik stimmen, auch die Optik, Gestaltung und das Layout spielen bei Briefen eine erhebliche Rolle, damit die Schriftstücke schnell und rationell erfasst werden können.

Die dazu notwendigen Regeln sind in der DIN 5008 zusammengefasst. Jede Assistentin und jeder Assistent sollte diese Norm, in der Gestaltungs- und Schreibregeln für die geschäftliche Korrespondenz geregelt sind, kennen.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller

Termin: Donnerstag, 07.04.2022

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 31.03.2022



501-28

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief Gestaltung nach DIN 5008

Der erste Eindruck ist der wichtigste, da er uns am längsten in Erinnerung bleibt. Das gilt ganz besonders für Schriftstücke und Briefe. Was sollte man dabei beachten? Was sind die neuesten Normen? Antwort auf diese Fragen möchte Ihnen dieser Kurs vermitteln.

Sie lernen in dem Kurs:
Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008:

- Kopf- und Fußzeile
- Logo
- Absenderangaben
- Anschriftfeld
- Informationsblock
- Seitennummerierung
- Unterschriftsblock
- Anlagen- und Verteilvermerke
- Serienbriefe erstellen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Dienstag, 19.04.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 12.04.2022



Leitung: Sigrid Müller
Termin: Donnerstag, 28.04.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 21.04.2022



501-35

Prüfungsvorbereitung Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement

Teil 1 Word und Excel

Zur Info: die Kaufleute für Büromanagement haben Prüfung Teil 1 am PC (Word und Excel und die anderen Schulungsthemen).

Die Abschlussprüfung wird dann per Hand geschrieben, ohne PC.

Die nächste Prüfung Teil 1 ist im Mai 2022.

Leitung: Sigrid Müller
Termine: Dienstag, 12.04.2022
Donnerstag, 14.04.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 33,30 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 05.04.2022



501-40

Lexware Faktura

Inhalt des Kurses:

- Firma, Kunden, Warengruppen und Artikel anlegen
- Auftragsbearbeitung
- Druckausgabe

Voraussetzungen: Kenntnisse in Windows und der sichere Umgang mit Maus und Tastatur. Für die Schulung benötigt jeder Teilnehmer auf seinem PC **Lexware Faktura** oder **Lexware Warenwirtschaft**.

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Freitag, 08.04.2022
Zeit: 17.00 - 19.15 Uhr
Gebühr: 25,00 €



501-42

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 Stauemelder, Blitzer-App, Navigation zu Hotels, Tickets, Wander-/Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie,

501-30

Excel für Einsteiger

Sie lernen im Kurs:

- Eingabe von Text und Zahlen
- Formatieren von Zellen
- Rechnen mit Formeln und Funktionen
- Speichern, Drucken

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Leitung: Sigrid Müller
Termin: Dienstag, 26.04.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 19.04.2022



501-32

Excel für Fortgeschrittene

Sie lernen im Kurs:

- Ausfüllen, Kopieren, Verschieben
- Relative und absolute Bezüge
- Rechnen mit Formeln und Funktionen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

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, 20.02.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-45 *Die Welt der Apps*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 03.04.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-48 *Die Welt der Apps*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 11.06.2022
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-50 *Erstellen von Webseiten 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, 12.02.2022
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-52

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 22.05.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-56

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 02.07.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-58

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: Samstag, 26.02.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-60**Geld verdienen
im Internet
durch Verkaufen****Ebay & Co. momox, rebuy, amazon.de,
Kleinanzeigen, Quoka, gebraucht.de**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Sonntag, 03.04.2022
 Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

501-62**Geld verdienen
im Internet
durch Verkaufen****Ebay & Co. momox, rebuy, amazon.de,
Kleinanzeigen, Quoka, gebraucht.de**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Sonntag, 19.06.2022
 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

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, 12.02.2022
 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

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

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Samstag, 16.04.2022
 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

504-25**Zur richtigen
Traumstelle durch
Online-Bewerbung**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Samstag, 21.05.2022
 Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

501-65**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: Sonntag, 13.02.2022
 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

501-68**Smartphones
sicher beherrschen**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Samstag, 09.04.2022
 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

501-70**Smartphones
sicher beherrschen**

Leitung: Thilo Herzau
 Termin: Samstag, 11.06.2022
 Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: 41,00 €

501-72 *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, 20.02.2022
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-75 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 16.04.2022
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-78 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 18.06.2022
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-80 *Instagram for Business*

NEU

Das soziale Netzwerk Instagram bietet viele Möglichkeiten, um Reichweite aufzubauen und somit Kund*innen besser zu erreichen. Mit ein wenig Kreativität und der richtigen, individuellen Strategie können Unternehmen und Selbstständige die Vorteile der visuellen Präsentation (Foto, Video im Feed und Stories) für sich nutzen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Produkte/Dienstleistungen auf Instagram wirksam repräsentieren. Bitte halten Sie Ihr Smartphone/iPhone aufgeladen für das Webseminar bereit.

- bestenfalls haben Sie bereits einen Instagram-Account
- gute Kenntnisse zur Bedienung Ihres Smartphones/iPhones
- Erfahrung mit Webseminaren hilfreich

- stabile Internetverbindung (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload).
- Mikrofon/Headset (Kamera optional)
- Basiswissen, Style und Inspiration (Zielsetzung, privater vs. öffentlicher Account, persönlicher Stil, Farbpalette)
- Bilder für Instagram (Fotografie mit dem Smartphone, Komposition, Tricks und Kniffe)
- Bearbeiten und Planen (Instagram-Filter und Bearbeitungstools, Empfehlung von Apps zum Editieren)
- Ihre Zielgruppe und Ihr Timing sowie Bildunterschriften/Content (Hashtags)
- Publikum gewinnen (Analyse, Auswertung, Anwendung)
- Das Beste rausholen (Algorithmus nutzen)

Leitung: Uta Krauss
Termin: Dienstag, 25.01.2022
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 39,00 €
Anmeldeschluss: 18.01.2022



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

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

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

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

504-12

Grundlagen der Businessplanung mit Ist-Analyse – die Basis des Erfolgs!

Hier lernen Sie die Grundlagen für Ihre Planung, erfahren warum eine Ist-Analyse so wichtig ist und wie Sie diese machen können, worauf Sie achten sollten und erhalten die Basis für Ihren Businessplan.

Leitung: Ute Feldges, GF KAW Kiel Academy für Wirtschaft, Spezialistin für Positionierung, Dozentin und Coach
Termin: Dienstag, 01.02.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-16 *Droht die Pleite?*

Basiswissen über Zusammenhänge und Vermeidung von Insolvenz und Konkurs!

Konkurs muss nicht sein! Sie lernen, welche Warnsignale Sie beachten sollten, um einen Zahlungsengpass rechtzeitig erkennen und vermeiden zu können.

Außerdem, welche Gründe oft in die Insolvenz und den Konkurs führen, was der Unterschied ist, was Sie dagegen tun können (Finanzplanung) und wie Sie sich mit der Wahl der „richtigen“ Rechtsform persönlich weitgehend schützen.

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt,
Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 08.02.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-20 *Kennzahlen – Zielplanung und Analyse leicht gemacht!*

Wer keine Ziele hat, wird zum Spielball äußerer Einflüsse.

Sie lernen, Ihre Unternehmensziele im Hinblick auf Rentabilität und Produktivität deutlich und genau festzulegen und zu formulieren. Erfolgskennzahlen (Was sind Kennzahlen, welche Kennzahlen sind sinnvoll und wie wende ich sie an?) quantifizieren Ihre Ziele und ermöglichen Ihnen, „auf Schiene“ zu bleiben.

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt,
Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 15.02.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-26 *Kalkulation mit gesundem Menschenverstand*

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 Deckungsbei-

trag, 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, Spezialistin
für Positionierung,
Dozentin und Coach
Termin: Dienstag, 22.02.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-30 *Mein einzigartiges Merkmal*

Die Basis Ihrer Position im (Arbeits-)Markt

Was hebt mich und meine Geschäftsidee von den anderen ab? 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. Ihr Eigen- und Fremdbild, Ihr Alleinstellungsmerkmal (USP), Ihre Eigenpositionierung bzw. die Ihres Unternehmens

Leitung: Ute Feldges, GF KAW Kiel Academy
für Wirtschaft, Spezialistin
für Positionierung,
Dozentin und Coach
Termin: Dienstag, 01.03.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-35 *Marketing und Positionierung*

Was ist Marketing und warum sind es 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, Spezialistin
für Positionierung,
Dozentin und Coach
Termin: Dienstag, 08.03.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-40 *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 Schlüsselfrage 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, 15.03.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-45 *Die ersten 100 Tage im neuen Job*

Was erwartet Sie als Mitarbeiter*in und Führungskraft im Allgemeinen und im Speziellen? Wie können Sie sich auf Ihren neuen Arbeitsplatz und auf Ihre neuen Aufgaben bestmöglich vorbereiten? Wie können Sie gewährleisten, dass Sie Ihre Probezeit möglichst erfolgreich für sich und Ihre neuen Kolleg*innen gestalten?

Sie erhalten eine Gestaltungsübersicht für Ihre ersten 100 Tage, um mit neuen Herausforderungen am Arbeitsplatz professionell umgehen zu können. Denn eine erfolgreiche Einarbeitungs- und Probezeit ist eine Hürde, die vor der Übernahme genommen werden muss!

Leitung: Dieter Feldges,
Dipl. Betriebswirt,
Lehrbeauftragter S-H
Termin: Dienstag, 22.03.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-50 *All these fancy Corporates ...*

das Erscheinungsbild Ihrer Organisation

Sie haben eine freiberufliche Nebentätigkeit, sind Freiberufler*in, gründen ein Start-up oder arbeiten mit Kreativagenturen zusammen? Sie wissen noch nicht so genau, wie sich Ihre Unternehmensvision im Innen- und Außenbild abbilden lässt und worauf es dabei ankommt? Anhand von Marken-Beispielen aus Werbung und TV und gerne auch mit Ihren ersten eigenen Ideen nähern wir uns den Kriterien einer Corporate Identity an. Dabei betrachten wir u.a. Ihre Unternehmensvision, die Sprache (Corporate Wording) und das Design und prüfen, ob all das zu Ihrem USP und Ihrem Corporate Image passt.

In diesem Modul geht es nicht darum, den perfekten Innen- und Außenauftritt umzusetzen, sondern darum, ein erstes Gefühl dafür zu entwickeln, welche Anmutung, Aussage und Vision zu Ihrer Marke, Ihrem Produkt oder zum Selbstverständnis Ihrer Organisation passen. Für Struktur ist gesorgt, Sie bringen Ihre Kreativität mit!

Leitung: Gabriele Dreyer,
Dipl. TV-Produktionsmanagerin,
Mag. Germanistik,
Dozentin, Projektleiterin
Termin: Dienstag, 29.03.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



504-55 *Stärken stärken, Schwächen schwächen!*

Ob Ihnen freiberuflich, selbstständig oder in Ihrem Unternehmen auf den Zahn gefühlt wird: Hier lernen Sie mit Hilfe der SWOT-Analyse, Ihre Stärken fokussiert einzusetzen und Ihre Schwächen in die Bedeutungslosigkeit zu verabschieden.

Sie entwickeln Maßnahmen, Ihre Stärken mit den Chancen des Markts oder Ihres Unternehmens zu verbinden und erarbeiten Strategien zur Risiko-Minimierung exogener Einflüsse. Sie lernen auch, Ihren USP präzise zu formulieren.

Leitung: Gabriele Dreyer,
Dipl. TV-Produktionsmanagerin,
Mag. Germanistik,
Dozentin, Projektleiterin
Termin: Dienstag, 05.04.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



Ob Freiberufler oder Start-Up, Angestellte, nebenberufliche Einzelunternehmung oder bei privaten Entscheidungen: alle stecken wir immer in Projekten. Und entweder läuft uns die Zeit oder das Budget davon. Um das zu verhindern, bedarf es konkreter Maßnahmen, damit ein Projektziel sicher und erfolgreich erreicht wird. In diesem Modul erarbeiten wir eine konkrete (Projekt-) Zielformulierung nach SMART-Kriterien, fangen die Stakeholder für unser Projekt ein, erarbeiten Meilensteine und entwickeln daraus eine Kapazitäten- und Zeitplanung.

Leitung: Gabriele Dreyer,
Dipl. TV-Produktionsmanagerin,
Mag. Germanistik,
Dozentin, Projektleiterin
Termin: Dienstag, 12.04.2022
Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 26,50 €



Junge vhs

Unter der Rubrik „junge vhs“ werden kostenfreie Kurse für Grundschüler angeboten. Nachdem der Großteil der Sponsoren leider weggebrochen ist, werden die Honorare der Dozenten von den jeweiligen vhsen selbst getragen. Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Landkreis Heidenheim. Nicht-Grundschulkinder bezahlen den angegebenen Unkostenbeitrag.

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



©Privat

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 44. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab. Bei unentschuldigtem Fernbleiben oder kurzfristiger Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig.

200-10

Märchenwerkstatt

für Kinder ab 6 Jahren

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

Die Materialkosten von circa 4,00 € sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Heide Hartner
Termin: Freitag, 04.03.2022 (Faschingsferien)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 25.02.2022

208-10

Töpferwerkstatt – Anfängerkurs

Für Kinder ab 6 Jahren bis Klasse 2

Ostern steht vor der Tür!

Ihr töpft Eure Osterdeko! Ihr habt noch nicht getöpft und wollt es ausprobieren? Dann seid Ihr hier richtig! Der weiche Ton ist ein wunderschönes Naturmaterial und lässt sich ganz einfach formen. Beim ersten Termin modellieren wir gemeinsam. Am 2. Dienstag wird's dann bunt, die Farben kommen dazu. Freut Euch auf tolle Nachmittage für „Handwerkerkids“.

Mitzubringen: **Fön**, 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung

Die Materialkosten in Höhe von circa 8,00 - 10,00 € sind mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
 Termine: Dienstag, 15.03.2022, 15.30 - 17.30 Uhr
 und
 Dienstag, 29.03.2022, 15.30 - 17.30 Uhr
 Ort: Nebenraum Stadthalle
 Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
 alle anderen 8,00 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 08.03.2022

Leitung: Doris Heinle
 Termine: Dienstag, 25.01.2022, 16.00 - 18.00 Uhr
 und
 Dienstag, 08.02.2022, 16.00 - 18.00 Uhr
 Ort: Nebenraum Stadthalle
 Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
 alle anderen 8,00 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 18.01.2022

208-20

Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele

Für Kinder ab Klasse 3

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton oder habt auch schon getöpft? Na, dann mal los, wir schmücken Euren Sommergarten mit bunter Keramik.

Mitzubringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, **bitte Fön nicht vergessen!**

Die Materialkosten in Höhe von circa 10,00 € / kg Ton incl. Glasur und Brand und Materialkosten für den Stelenstab sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.



©Doris Heinle

Leitung: Doris Heinle
 Termine: Dienstag, 26.04.2022, 15.30 - 18.00 Uhr
 und
 Dienstag, 10.05.2022, 15.30 - 18.00 Uhr
 Ort: Nebenraum Stadthalle
 Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
 alle anderen 8,00 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 19.04.2022

208-30

Mädelstag – Schmucktag!

Für Mädels ab Klasse 2 und Teenies

Ihr entwerft Euren eigenen Schmuck und töpft Euch einen Schmuckbaum zur Aufbewahrung dazu!

Ihr habt schon einen Baum? Dann gibt es ein Schmuckschälchen oder -kästchen dazu!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, Getränk.

Die Materialkosten von circa 10,00 € / kg Ton je nach Materialverbrauch + 5,00 € zusätzliches Material werden von der Kursleiterin am ersten Tag festgelegt und beim zweiten Termin bezahlt.

208-40

Wir basteln zum Muttertag

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln kleine Überraschungen zum Muttertag. Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: Schere, Gartenschere.

Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Ilse Kräutle
 Termin: Mittwoch, 04.05.2022
 Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
 Ort: Musikerheim, Bahnhofstraße 3
 Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
 alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 27.04.2022

Aufgrund des Umbaus in der Schule können im Moment keine Kochkurse angeboten werden. Wir freuen uns, Sie bald wieder in der neuen Küche begrüßen zu dürfen.

Kurse für Kinder

Gestalten - Musik

213-05

Cajon-Workshop

Bauen des Instruments für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren

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

Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht.

Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut.



©mariesacha_Fotolia

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

Mitzubringen: Akkuschrauber

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- und Trommellehrer

Termin: Samstag, 15.01.2022

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 55,00 € Materialkosten

213-80

„Manni“-Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr

Termin: ab 18.01.2022

213-81

„Manni“-Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr

Termin: ab 18.01.2022

213-10

Cajon-Kurs – Workshop

Spiele 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, 15.01.2022

Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Stetten

Gebühr: 10,00 € / Person

Weitere Cajon-Kurse auf Seite 17.

Bitte beachten Sie auch unseren Online-Kurs „KOALA – Yoga für Mamas“ auf Seite 24.

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 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

Bewegung – Entspannung

300-01

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

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

Bitte keine Kinder unter 5 Jahren anmelden.

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin

Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr

Beginn: ab 07.03.2022

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

Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr

Beginn: ab 07.03.2022

Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen, Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt inklusive

Pizzeria Italia

Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen

Telefon: 0 73 25 / 63 10

Bei Maria

Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

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 Merkle
 Zeit: montags, 15.00 - 16.00 Uhr
 Termin: ab 10.01.2022
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
 Oberstotzingen
 Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen
 Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

Ihr habt schon einen Baum? Dann gibt es ein Schmuckschälchen oder -kästchen dazu! Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, Malkittel oder altes T-Shirt, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, Getränk.

Die Materialkosten von circa 10,00 € / kg Ton je nach Materialverbrauch + 5,00 € zusätzliches Material werden von der Kursleiterin am ersten Tag festgelegt und beim zweiten Termin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
 Termine: Dienstag, 25.01.2022, 16.00 - 18.00 Uhr und
 Dienstag, 08.02.2022, 16.00 - 18.00 Uhr
 Ort: Nebenraum Stadthalle
 Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
 alle anderen 8,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 18.01.2022**300-06****Turnen macht
noch mehr Spaß!
für Vorschulkinder**

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

Leitung: Beate Merkle
 Zeit: montags, 16.00 - 17.00 Uhr
 Termin: ab 10.01.2022
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
 Oberstotzingen
 Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

501-82**Power Point
für Jugendliche
von 10 - 14 Jahren**

PowerPoint kann hervorragend für Präsentationen und Referate in der Schule genutzt werden. In diesem Kurs werden Jugendliche an dieses Thema mit vielen praktischen Übungen herangeführt. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht nur auf dem reinen Umgang mit dem Programm, sondern auch in der Gestaltung und dem Vortrag der Präsentation an sich.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Getränk, Vesper und gute Laune.

Leitung: Carolin Held
 Zeit: samstags, 09.00 - 12.00 Uhr
 Beginn: ab 02.04.2022
 Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
 PC-Raum

Gebühr: 40,00 € / 2 Treffen
 In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 17.

208-30**Mädelstag
– Schmucktag!****Für Mädels ab Klasse 2 und Teenies**

Ihr entwerft Euren eigenen Schmuck und töpfert Euch einen Schmuckbaum zur Aufbewahrung dazu!

Weitere PC-Kurse siehe ab Seite 27.

Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote ab Seite 30.

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



THERASO

Praxis für Ergotherapie
und Logopädie

- Behandlung für Kinder und Erwachsene
- Hausbesuche
- Termine nach Vereinbarung
- Alle Kassen
- Kursangebote wie **Marburger Konzentrationstraining**

Inh. Anja Ziegler

Am Riegele 7 (nahe Sportplatz)

89567 Sontheim

Tel.: 07325 – 919248

Mobil: 0162 – 3224235

info@theraso-sontheim.de

*Wir bedanken uns
bei unseren
Werbepartnern
für die freundliche
Unterstützung!*

Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

Familie Dörflinger

89168 Niederstotzingen-Stetten o.L.

Telefon (07325) 9 22 47 11

www.lonetalhotel.de



**Im Januar 2022
wieder
Menü & Comedy
mit**



**HERZ
DROPFA**

Termine:

**Freitag,
Samstag,
Sonntag,
Freitag,
Sonntag,**

**den 07.01.2022, Beginn: 18.00 Uhr
den 08.01.2022, Beginn: 18.00 Uhr
den 09.01.2022, Beginn: 18.00 Uhr
den 14.01.2022, Beginn: 18.00 Uhr
den 16.01.2022, Beginn: 18.00 Uhr**

Saalöffnung: 17.30 Uhr

Karten bereits erhältlich (nur Vorverkauf) | Preis: 45,- € p.P.

Aktuelles im Mohren:

- > 23. + 24.12.2021
- > 25. + 26.12.2021
- > 31.12.2021
- > 01.01.2022
- > 24.01.-08.02.2022
- > 01.05.-29.05.2022

- Geschlossen -

Weihnachten, 11.00 - 14.00 Uhr

Sylvester, 17.00 - 22.00 Uhr

Neujahr ab 17.00 Uhr

Betriebsferien

Spargelwochen

* Schlemmerzeit

* Menü + à la carte

* à la carte

* Verschnaufpause

* Leckere Spargelgerichte

Winterzeit - Kutteln Zeit! Freitags tischfertig zum Abholen ab 11.00 Uhr am:

17.12.2021, 21.01.2022, 18.02.2022, 04.03.2022, 18.03.2022

* Ansprechende Restauranträume 15-200 Personen * Regionale und saisonale Küche * Geschmackvoll eingerichtete Gästezimmer mit höchstem Komfort *

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

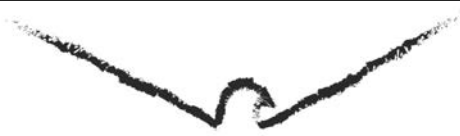
* Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder auf unserer Facebookseite *

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



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



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	

REISEBÜRO

AM  RATHAUS

Peter Rosenberger GmbH

Im Städtle 30 - 89168 Niederstotzingen

Telefon 07325 / 924949-0

E-Mail: urlaub@langenauer-reisebuero.de
www.langenauer-reisebuero.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag	13.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag + Freitag	09.00 - 12.00 Uhr

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



Krone

Landgasthof · Hotel

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

Qualität kauft man im Fachgeschäft

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

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

**Betten
+ Textil JUNGINGER**

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

Auto Cabraja

KFZ-Fachwerkstatt

*Wir freuen uns, Sie, Ihre Familie und Freunde
bei uns begrüßen zu dürfen.*



Öffnungszeiten:

Montag – Samstag: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
13:00 Uhr – 18:00 Uhr
Sonntag/Feiertage: Geschlossen



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

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.

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



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

*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.*



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

TAGESPFLEGE
macht das Leben **SCHÖNER**

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

www.pan-niederstotzingen.de

PAN Privates Altenpflegehaus
Niederstotzingen
Banater Weg 5
89168 Niederstotzingen

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



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



Gut für die VHS Niederstotzingen.

Wir fördern die
Bildung.



www.ksk-heidenheim.de



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-fruchtsaeften.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?**

