



Programm

2. Halbjahr 2022

Einzelveranstaltungen
Gestalten - Musik
Fitness - Gesundheit
Entspannung
Essen und Trinken
Sprachen
Computer - 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



Individuelles Bike-Fitting
Stoffwechselanalyse
Fahrtechniktraining
Trainingsplanung
Spiroergometrie

Thomas Lehner | **bike & more**

bike-and-more.info | info@bike-and-more.info

Termine nach Vereinbarung



PAN

*„Da bin ich
zu Hause“*

KURZZEITPFLEGE

...weil jeder Mensch mal Erholung braucht!

Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen

Telefon 0 73 25/95 00

www.pan-niederstotzingen.de

Vorwort

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

Sie halten das neue Programmheft der vhs Niederstotzingen in den Händen. Trotz Corona und steigender Inzidenzzahlen haben wir ein umfangreiches Angebot in allen Bereichen zusammengestellt. Hoffen wir, dass wir so viel wie möglich davon umsetzen und durchführen können.



Seit April 2022 ist Ihre vhs Niederstotzingen nun zertifiziert. Zusammen mit 7 anderen kleinen Volkshochschulen im

Landkreis ist es uns gelungen, die Zertifizierungsstelle von unserer hochwertigen Arbeit zu überzeugen und die wichtige und wesentliche Bildungsarbeit in den Vordergrund zu stellen. Unser

Ziel war und ist die Zusammenarbeit und Kooperation untereinander. Nach einem 3-jährigen Prozess mit vielen zusätzlichen Arbeitsstunden halten wir nun stolz unser Zertifikat mit samt Logo in den Händen. Die Kooperationskurse sind mit dem neuen koku-Logo gekennzeichnet.

Doch nur nicht ausgeruht: In 2 Jahren steht schon wieder die Rezertifizierung an und bis dahin müssen wir uns mit dem neuen Umsatzsteuer- und Onlinegesetz befassen. Und das alles on Top zum normalen Tagesgeschäft. Es bleibt also auf jeden Fall weiterhin spannend.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Durchstöbern im neuen Programmheft und freue mich, Sie bald wieder in den Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

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 / 102 - 27
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

Weihnachts(krimi)-Lesung	8
Lesung „Das Vermächtnis von Thoughts Hall“	8
Mord au miel – Honigkochkurs mit Krimilesung	8
Topolino-Figurentheater „Das kleine Gespenst“	9
Fahrt in das Staatstheater Stuttgart	
„Der Nussknacker“	9
Fahrt nach Bregenz „Madame Butterfly“	10
Historische Stadtführung	11
Büchertauschbörse(n)	10
Mountainbike-Fahrtechniktraining für Kids	13
Fahrtechniktraining für Fahrrad- und E-Bike-	
Einsteiger ab 60 Jahre	13

Vorträge

Erbreicht	11
Im Alltag sicher bezahlen	11
Polarlichter	12

Vorträge – Gesundheit

Unser Darm – und was damit zusammenhängt!	12
Stoffwechsel- und Leistungsanalyse	
– ein Thema für alle Menschen?	12
Ergonomisches, gelenkschonendes und	
beschwerdefreies Radfahren	13
Missverständnisse vermeiden	14

Film- und Diavorträge

Beobachtungen am Altmühlsee	14
Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad	15
Andalusien	15
Auf dem E5 zu Fuß über die Alpen von Oberstdorf	
nach Meran	16
Der Natur auf der Spur im Pfrunger-Burgweiler Ried	16

Digitale / Online - Lernangebote

Vorträge / Workshops / Kurse

Kinder richtig versichern	16
Klug investieren – Vermögensaufbau und -erhalt	
leichtgemacht	17
Geldanlage mit ETFs	17
Energieanbieterwechsel einfach gemacht	17
Online erben: digitaler Nachlass	18
Smart Home: neue digitale Anwendungen	
im Wohnbereich	18
Energiesparen mit Solarwärme	18
Strom- und Gasabrechnung	
– (k)ein Buch mit sieben Siegeln	18
Wohngesundes Leben und Arbeiten – Feng-Shui	19
Die Schöpfung Theologie – Ikonografie	19
Die Sintflut Mythologie – Theologie – Ikonografie	19



Turmbau zu Babel Geschichte	20
– Theologie – Ikonografie	20
Die Weihnachtsgeschichte in der Bildenden Kunst	20
Fiat Lux! – Architektur der Gotik	20
Tusche-Kurs	21
Yoga	31, 32
Koala – Yoga für Mamas	33
Gua Sha-Gesichtsmassage	21
Weitere digitale Angebote der beruflichen	
Weiterbildung ab Seite	41

Gestalten

Acrylmalen	22
Der Sockenkurs	22
Babyschuhe stricken	23
Nähen einer Pumphase	23
Nähen: Jeansrock für Anfänger und Fortgeschrittene	23, 24
Klößeln	23, 24
Save-the-Date Hochzeitskarte oder Kirchenflyer	
mit Adobe InDesign	24
Beauty-Retusche mit Photoshop	24
Digitalfotografie von Anfang an	24
Fotografieren statt knipsen	
– Bildaufbau / Bildgestaltung	25
Naturfotografie Eselsburger Tal	25

Musik

Mundharmonika-Kurs	25
Djembé- und Basstrommeln	26
Cajon-Workshop(s)	26
Blockflötenkurse	26, 27

Gesundheit

Vorträge ab Seite	12
-------------------------	----

Bewegung – Fitness

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen	27
Aqua Fitness	28
Line-Dance©	28
Zumba	28
Bauch fit	28
Bodytoning	29
Fit for fun	29
Fit mit Step	29, 30

Entspannung

Aktiv gegen den verspannten Nacken	30
Partnermassage	30, 31
Yoga am Vormittag	31
Yoga am Abend	32
KOALA – Yoga für Mamas (online)	33
Pilates	33

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Essen und Trinken

Mord au miel – Honigkochkurs mit Krimilesung	34
Whisky-Tasting(s)	34, 35
Rum-Tasting	34
Gin-Tasting	35
Stolla ond Brod	35
Omas Plätzchen	35
Schnell aufs Blech	36

Sprachen

Englisch	36
Spanisch	37

Computer - Arbeit – Beruf

(Sichere) Internetnutzung für Senior*innen mit Smartphone, Tablet und PC	37
Computer-Treff	38
MS-OneNote – Grundlagen	38
Brief nach Norm DIN 5008	38
Serienbrief mit Microsoft Office	39
Smartphone-Treff	39
Whatsapp für Anfänger und Senioren	39
Coaching – Veränderungen anstoßen, Ziele erreichen	40
Wertschätzend kommunizieren	41



Digitale Lernangebote

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	41
Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner	42
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	42
Die Welt der Apps	42
Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse	43

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	43
Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung	43
Smartphones sicher beherrschen	44
Excel Basic – Tabellenkalkulation sicher beherrschen	44

Kurse für Eltern

Kinder richtig versichern – online	16
Koala – Yoga für Mamas – online	33
Babyschuhe stricken	23
Kess erziehen	44
Nähen einer Pumphase	44

junge vhs

Märchenwerkstatt	45
Töpferwerkstatt – Duftlichter	45
Töpferwerkstatt – Futterspender für unsere Wintervögel	46
Adventsbasteleien	46

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop(s)	46
Der kleine Musikus – „Manni“	46, 47
Schwimmkurs(e)	47
Turnen macht Spaß	47
Turnen macht noch mehr Spaß	47
Kinderyoga	47
Kinderkochkurs(e)	48
Fit am PC	48
Töpferwerkstatt – Duftlichter	48
Töpferwerkstatt – Futterspender für unsere Wintervögel	49
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – online	49
PowerPoint	49

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



Einzelveranstaltungen

Konzert / Lesung / Exkursionen / Theater

201-80 Weihnachts(krimi)-Lesung

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

Leitung: Veronika Dittmann, Thomas Jentsch
Termin: Freitag, 02.12.2022
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: Rittergut Stetten, Allee 6
Eintritt: 7,00 €

Kartenvorverkauf ab 07.11.2022

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauning, Niederstotzingen.

201-90 Lesung „Das Vermächtnis von Thoughts Hall“

NEU



©Melanie Schürle

Als die Geschwister Melanie und Michael Schürle 2011 beschlossen, die Trilogie um die Erben von Thoughts Hall zu verfassen, wussten sie noch nicht, dass sie damit auch eine spannende Reise zu sich selbst anstoßen würden. Herausgekommen ist nun der erste Band der in die Tiefe der Seele eindringt, dort, wo in jedem Menschen die Sehnsucht nach einem Leben voller Glück und Frieden schlummert.

Im Anschluss an die Lesung wird es Raum für Fragen zum Buch sowie zum Thema „Die Reise zu Dir selbst“ geben.

Leitung: Melanie Schürle, Michael Schürle
Termin: Donnerstag, 06.10.2022
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Gemeindehalle Nattheim
Eintritt: 8,00 € Vorverkauf / 10,00 € Abendkasse

Vorverkaufsstellen: VHS Nattheim-Dischingen, Tel.: 07321/979426, vhs@nattheim.de
Online-Ticket: www.vhs-nattheim.de



305-10 Mord au miel – Honigkochkurs mit Krimilesung

NEU

Sind Sie kochbegeistert und schmecksüchtig? Dann erleben Sie mit mir, Tanja Rauter – Imkerin und Fachberaterin für Bienenprodukte – die Zubereitung eines leckeren saisonalen 4-Gänge-Menüs mit regionalen Produkten und Köstlichkeiten aus dem Bienenstock. Kriminalkurzgeschichten sorgen für Spannung und Unterhaltung zwischen den Gängen und gewähren mörderische Einblicke in das Leben der Bienen und ihrer Imker.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäße für Kostproben

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € zuzüglich Getränke sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Tanja Rauter
Termin: Freitag, 24.03.2023
Zeit: 18.30 - 22.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 33,00 €



© Tanja Rauter

200-30**Topolino-Figurentheater: „Das kleine Gespenst“****Tohuwabohu auf Burg Eulenstein**

Jede Nacht, pünktlich zur Geisterstunde erwacht das kleine Gespenst. Uiii, wie aufregend! Im Burgmuseum wurde alles ganz neu eingerichtet. Das kleine Gespenst nimmt sofort alles genau unter die Lupe, räumt natürlich ordentlich um und stellt so manches auf den Kopf. Auweia, der arme Burgverwalter Finsterwalder traut seinen Augen nicht. Jetzt hat er nicht nur den Schaden, sondern wird auch noch verspottet und selbst beschuldigt. Oh je! Das wollte das kleine Gespenst bestimmt nicht. Zum Glück haben die beiden eine prima Lösung!

Anliegen:

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

Leitung u. Regie: Topolino-Team

Termin: Samstag, 10.12.2022

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle der Villa Kaleidos, Schulstraße 7, Oberstotzingen

Spieldauer: ca. 50 Minuten

Eintritt: 6,00 € / pro Person

Gruppenermäßigung auf Anfrage

Kartenvorverkauf ab 07.11.2022

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen.



©Topolino-Figurentheater

200-40**Fahrt in das Staatstheater Stuttgart zu „Der Nussknacker“**

Besuchen Sie mit uns das Staatstheater Stuttgart und schauen Sie sich die Ballettaufführung „Der Nussknacker“ an.

Der Nussknacker gehört mit seiner weihnachtlichen Geschichte und Peter Tschaikowskys grandioser Musik zu den berühmtesten und beliebtesten Balletten des internationalen Repertoires. Das Stuttgarter Ballett hat – erstaunlicherweise – seit über 50 Jahren das klassische Handlungsballett nicht mehr aufgeführt. John Cranko hatte zwar eine eigene Version im Jahr 1966 herausgebracht, diese wurde aber nie notiert und ging verloren. Ballettintendant Tamas Detrich schließt nun diese Lücke mit einer spektakulären Neuproduktion des international gefragten Choreographen Edward Clug in einer Ausstattung des legendären Bühnen- und Kostümbildners Jürgen Rose. Auch diese Neufassung des groß angelegten Handlungsballetts bietet viele schöne Rollen für Kinder: eine perfekte Gelegenheit, die jungen Talente der John Cranko Schule mit einzubinden.



©Staatstheater Stuttgart

Die Handlung: Das Mädchen Clara bekommt von ihrem Patenonkel Herrn Drosselmeier einen Nussknacker zu Weihnachten geschenkt. Dieser ist in Wahrheit der verzauberte Neffe des Herrn Drosselmeier, der von dem bösen Mausekönig mit einem Fluch belegt wurde. Trotz seines grotesk-komischen Aussehens verliebt sich Clara in den Nussknacker. Können Clara und der Nussknacker den Mausekönig besiegen? Kann Clara den Nussknacker retten und ihn aus seiner hässlichen Holzschale befreien? Wer kann ihr dabei helfen?

E.T.A. Hoffmanns fantasievolle literarische Vorlage liefert Edward Clug und Jürgen Rose reichlich Stoff zur Inspiration und für Interpretationen. Eines ist gewiss: Dieses bezaubernde Familienballett für Groß und Klein ist perfekt für die Weihnachtszeit.

Termin: Sonntag, 27.11.2022
 Abfahrt: 15.30 Uhr, Nattheim, Parkplatz Ramensteinhalle, Rückkehr ca. 0.00 Uhr
 Zustieg in Heidenheim und Giengen evtl. möglich. Gerne können auch Fahrgemeinschaften gebildet werden. Bei Interesse bitte bei Anmeldung angeben.
 Leitung: Sylvia Haas
 Konzertbeginn: 19.00 Uhr
 Gebühr: 147,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 2)
 Gebühr: 127,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3)
 Gebühr: 110,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 4)
Anmeldeschluss: 10.10.2022



200-65 FAHRT ZU „MADAME BUTTERFLY“– BREGENZER FESTSPIELE

Oper von Giacomo Puccini
 Kurz nach der Hochzeit hat Pinkerton seine junge Frau verlassen. Noch 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.



©Bregenzer Festspiele

Termin: Samstag, 22.07.2023
 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: 167,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3)
 Gebühr: 139,00 € (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: 13.01.2023
 In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim.

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, 13.08.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21 Samstag, 24.09.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-22 Samstag, 22.10.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-23 Samstag, 19.11.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-24 Samstag, 17.12.2022, 09.00 - 12.00 Uhr
102-25 Samstag, 14.01.2023, 09.00 - 12.00 Uhr
102-26 Samstag, 18.02.2023, 09.00 - 12.00 Uhr

103-05 *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, 26.10.2022
Beginn: 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei

103-10 *Im Alltag sicher bezahlen!*

Mal eben schnell das neue Lieblingsteil in den Warenkorb legen, Kontodaten angeben und fertig! Wie schön und schnell das Einkaufen im Internet funktioniert begeistert viele. Aber wie sicher ist das Bezahlen im Internet eigentlich? Zahle ich am besten per Kreditkarte, per Sparkassenkarte, per Direktüberweisung oder mit einem Bezahlungssystem?

Wie sicher sind meine Daten, wenn ich per Kreditkarte im Supermarkt, bei der Tankstelle oder beim Einzelhändler im In- und Ausland bezahle? Bezahle ich dann doch lieber mit Bargeld? Wo und wie beschaffe ich mir Bargeld? Wie sicher ist das? Brauchen wir Bargeld überhaupt noch?

Der Vortragsreferent, Thomas Rohr des Beratungsdienstes Geld und Haushalt der S-Finanzgruppe ist mit diesem Thema in ganz Südwestdeutschland, von Koblenz bis Lörrach und von Saarbrücken bis Ulm unterwegs. Als profunder Kenner der Materie versteht er es, den Zuhörern selbst schwierigste Sachverhalte anschaulich zu erklären.

Leitung: Thomas Rohr, Vortragsreferent Beratungsdienst Geld und Haushalt der S-Finanzgruppe
Termin: Freitag, 28.10.2022
Beginn: 19.30 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, 01.10.2022
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €

Anmeldung erwünscht

110-10***Polarlichter – Was ich schon immer gerne wissen wollte*****NEU**

Was sind Polarlichter und wie entstehen sie? Wo und wann kann man Polarlichter am besten beobachten?

Diese Fragen werden einfach und anschaulich erklärt. Nach dem Vortrag werden Sie die physikalischen Grundlagen und Zusammenhänge der Entstehung von Polarlichtern kennen.

Sie werden in der Lage sein, die vermeintlich günstigen Zeiträume zur Beobachtung zu erkennen und gut geeignete Beobachtungsorte zu wählen.

Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere, wenn die Absicht besteht, sich den Wunsch einer Beobachtung des Nordlichts zu erfüllen.



©Dre Erwin Photography

Leitung: Hans-Peter Maurer
 Termin: Freitag, 25.11.2022
 Zeit: 19.30 - ca. 20.30 Uhr
 Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: kostenfrei

303-10***Unser Darm – und was damit zusammenhängt!***

Der Darm – ein eher vernachlässigtes und doch so wichtiges Organ: schließlich befindet sich genau dort ein großer Teil unseres Immunsystems und unseres Nervensystems.

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zum Bau des Darms, zu seiner Funktion und seiner Bedeutung für unser Wohlbefinden. Es werden vor allem auch gesundheitliche Probleme behandelt, die mit dem Darm in Zusammenhang stehen, z.B. Allergien und Unverträglichkeiten - also viel mehr als nur Verdauungsprobleme!

Es erwartet Sie trotz - oder gerade wegen dieses Themas - ein spannender und unterhaltsamer Abend.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
 Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
 Termin: Montag, 10.10.2022
 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: Mittwoch, 09.11.2022
 Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
 Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: 6,00 €



©Thomas Lehner

303-25

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: Mittwoch, 16.11.2022
Beginn: 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €

303-30

Mountainbike-Fahrtechniktraining für KIDS (von 8 - 13 Jahren)

NEU

Du fährst gerne mit Deinem Rad oder Mountainbike und würdest gerne mehr können? Bremsmanöver gelingen Dir nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind eine Herausforderung für Dich? Dann ist das Fahrtechniktraining für KIDS genau das Richtige! Wir üben ausgiebig die Fahrradfahrtechnik, um Dir noch mehr Sicherheit und Freude bei der Beherrschung Deines Rades zu vermitteln. Dazu gehört zum Bsp: immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen, Kurven zu meistern! In der Gruppe macht es noch mehr Spaß, sicher biken zu lernen.

Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

Bitte mitbringen: Funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Leitung: Thomas Lehner, Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte
Termin: Samstag, 15.10.2022
Beginn: 10.00 - 12.30 Uhr
Ort: Verkehrsübungsplatz Bergstraße (zwischen Familienzentrums St. Anna und Schule)
Gebühr: 35,00 €

303-35

Fahrtechniktraining für Fahrrad & E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre

NEU

Sie haben noch nicht so viele Erfahrungen auf dem Fahrrad oder E-Bike gesammelt und würden gern mehr können? Bremsmanöver gelingen nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind regelmäßig eine Herausforderung für Sie? Dann ist unser Fahrtechniktraining für Fahrrad & E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre für Sie genau richtig, denn die richtige Fahrtechnik ist kein Ding der Unmöglichkeit, sondern für jeden erlernbar. Wir üben ausgiebig die Fahrrad- & E-Bike-Fahrtechnik, um Ihnen ganz neue Welten mit und auf dem Rad oder E-Bike zu eröffnen. Sie lernen, immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen und Kurven zu meistern. Sie sind hier genau richtig, wenn ... Sie schon mal auf einem Fahrrad oder E-Bike gesessen haben, Sie sich als Einsteiger*in bezeichnen, Sie Spaß am Radfahren haben, Sie Lust haben, sich fahrtechnisch zu verbessern.

Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

Bitte mitbringen: Funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Leitung: Thomas Lehner, Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter Sport- und
Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte
Termin: Samstag, 15.10.2022
Beginn: 13.00 - 15.00 Uhr
Ort: Verkehrsübungsplatz Bergstraße (zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule
Gebühr: 45,00 €

303-40 *Missverständnisse vermeiden*

NEU

Ärgern Sie sich über Missverständnisse - das ist bald Geschichte! Vor allem wenn sie vermeidbar waren und somit nur unnötig Energie, Anstrengungen für Erklärungen und Zeit kosten. Für Betriebe und in Unternehmen können Missverständnisse sogar richtig teuer werden. Oft führt nur ein Wort zu einem Missverständnis. Dabei gibt es verschiedene Techniken und erprobte Methoden, um Missverständnisse zu vermeiden. Gut, wer sie kennt und anwenden kann. Das Trainieren um Missverständnisse zu vermeiden steht in diesem Seminar im Vordergrund.

Inhalt: - Missverständnisse erkennen
- Die vier Seiten einer Nachricht
- Steigerung der Effizienz im Gespräch
- Ärger auf beiden Seiten vermeiden
- Missverständnisse vermeiden und vorbeugen

Lernziel: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
Konfliktminimierung zu Kunden, Lieferanten und zwischen den Mitarbeitern

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Leitung: Joachim Auer
Termin: Samstag, 21.01.2023
Beginn: 13.00 - 17.30 Uhr
Ort: Vhs Nattheim, Zimmer 223
Gebühr: 39,00 €



Anmeldeschluss: 13.01.2023

Film- und Diavorträge

109-10 *Filmvortrag „Beobachtungen am Altmühlsee“*

Mit dem Altmühlsee südöstlich von Nürnberg wurde ein künstliches Biotop geschaffen, das vor allem für zahlreiche Vogelarten mittlerweile zum Lebensraum wurde. Der seit 1985 geflutete, etwa 450 Hektar große Altmühlsee, ist Teil eines Projekts des Freistaats Bayern.

Wenn wir durch den Auwald mit den vielen Teichen zum Beobachtungsturm gehen, entdecken wir auch Spuren, die der Biber hinterlassen hat. Wir werden immer mal wieder auf dem Beobachtungsturm sein und viele interessante Augenblicke erleben. Ein Highlight ist die Paarung der Plattbauchlibellen. Auch um den See herum gibt es viele interessante Objekte zum Anschauen: das Schloss in Muhr, die geschichtsträchtige Kirche in Wald oder dann auch das wunderschöne Städtchen Ornbau.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 18.11.2022
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-20 *Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad*

Viele Wege führen nach ... Santiago de Compostela!

Fritz Merkle hat seinen ganz persönlichen Weg dorthin gesucht und ist mit dem Rad dorthin gepilgert.

Er ist mit seinem Tourenrad im Frühjahr 2011 entlang dem Hauptweg für Fußpilger, von Herbrechtingen nach Santiago de Compostela gefahren. Allein! Natürlich allein, weil er damit die Chance hatte, 4 Wochen außerhalb alltäglicher Verpflichtungen ein Abenteuer zu erleben. Diese Unabhängigkeit öffnete neue Sichtweisen und brachte Erfahrungen, die man im alltäglichen Trott sonst nicht machen kann; er übernachtete in der Regel in Pilgerherbergen und erhielt am Ziel die offizielle „Compostela“, das ist die Pilgerurkunde.

Hape Kerkeling hat in seinem Buch „Ich bin dann mal weg“ über seine Reise auf dem spanischen Jakobsweg geschrieben. Fritz Merkle war „auch mal weg“ und zeigt in seinen Bildern Land und Leute auf seiner Route durch die Schweiz, Frankreich und Spanien, erzählt von Erlebnissen und Begegnungen und auch vom Feeling des Jakobsweges. Folgen Sie ihm in seiner Multivisionsshow auf diesem Weg.

Bilder und Musik, kombiniert mit seinen Erlebnissen bieten Ihnen die Möglichkeit, seine Reise nachzuerleben.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 09.12.2022
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 70 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Fritz Merkle

109-30 *Andalusien*

Für viele ist Spanien gleichbedeutend mit Andalusien und Andalusien mit Spanien. Klischee oder Wahrheit? Sind die Bilder von leidenschaftlichen Flamencotänzerinnen, mutigen Toreros, Sonne, Sherry und Schinken richtig? Kaum eine Region Spaniens bietet eine größere Vielfalt an Kunst, Kultur und imposanter Naturschönheiten als Andalusien. Daran sind nicht nur die Mauren beteiligt, sondern auch die Römer, die katholische Kirche nach der Reconquista sondern vor allem die andalusischen Menschen.

Andalusien betört seit jeher die Besucher mit seiner Landschaft, Denkmälern und seinen Menschen. Das Land mit Millionen von Olivenbäumen vor dem Hintergrund schneebedeckter Berggipfel, herrliche Landschaften, glanzvolle Städte verzaubert von jeher seine Besucher. Prachtvolle Zeugnisse des maurischen Erbes, jüdischem Geistesleben und christlichem Glauben werden erlebbar.

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

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
Termin: Freitag, 20.01.2023
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 50 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



©Hans Beylschmidt

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

109-40 *Auf dem E5 zu Fuß über die Alpen von Oberstdorf nach Meran*



©Fritz Merkle

Der Fernwanderweg E5 führt von der Atlantikküste der Bretagne bis nach Verona. Fritz Merkle ist auf einem Teilstück von Oberstdorf über die Alpen bis nach Meran gewandert. Der E5 verläuft dort auf Trassen, die schon immer der Alpenüberquerung dienen. Er kam durch vielfältige Landschaften, Felssteige und Gipfel, Almen und Seen und übernachtete in Berghütten bis er schließlich das mediterrane Meran erreichte. In Bild und Ton lässt er Sie teilhaben an unglaublichen Ausblicken auf steile Berge und friedliche Täler, aber auch an anstrengenden Abschnitten der Tour.

Lassen Sie sich die Gelegenheit nicht entgehen, die Alpen mal aus dieser Perspektive kennenzulernen.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 10.02.2023
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 65 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €

109-50 *„Der Natur auf der Spur im Pfrunger-Burgweiler Ried“*

Das Pfrunger-Burgweiler Ried ist die zweitgrößte Moorlandschaft in Südwestdeutschland und wurde von staatlicher Seite als sehr bedeutsam bewertet und im Jahr 2002 in das Naturschutzgroßprojekt aufgenommen. Wir erleben das Ried in allen Jahreszeiten und beginnen am Bannwaldturm.

Wir bestaunen die Pfrunger Kirche. Der Ort Wilhelmsdorf wurde 1824 als Kolonie gegründet und hatte damals die Aufgabe des Moor urbar zu machen, was nicht gelang. Im Heimatmuseum in Ostrach ist viel über den „Schwarzen Vere“ mit seiner Räuberbande und die Schlacht bei Ostrach im Jahre 1799 zu erfahren.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 17.03.2023
Zeit: 19.30 Uhr, Dauer circa 60 Minuten
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 4,00 €



Online-Vorträge

Die Online-Vorträge finden meistens mit der Plattform Zoom statt. Bitte bei Anmeldung auch die E-Mail-Adresse mit angeben. Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Beginn.

103-15 *Kinder richtig versichern*

Kaum etwas liegt Eltern näher als das Wohl ihrer Kinder. Versicherungen können Schicksalsschläge nicht ungeschehen machen, aber die Folgen finanziell bewältigen.

Um Kinder gut und sinnvoll abzusichern, braucht es nicht viel.

Zwei private Absicherungen sind für Kinder stets wichtig – für den Fall, dass sie etwas anstellen und für den Fall, dass sie in Folge einer Krankheit oder eines Unfalls invalide werden: die private Haftpflichtversicherung und die Kinderinvaliditätsversicherung.

Der Vortrag zeigt auf, warum diese Sparten für Kinder so wichtig sind und erläutert die Versicherungen. Auf welche Knackpunkte besonders geachtet werden sollte, wird ebenso beleuchtet. Außerdem bietet der Vortrag Tipps, wie man die Versicherungen am besten abschließt.

Der Vortrag richtet sich besonders an Eltern.

Leitung: Ana Lozancic
Termin: Dienstag, 20.09.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Online-Kurs über Zoom

103-20 *Klug investieren – Vermögensaufbau und -erhalt leicht gemacht*

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und -erhalt so, wenn wir also Geld selbst anlegen möchten. Ist aber dieser erste Schritt getan, stellt sich ziemlich fix Freude ein und der Erfolg. Hierfür erhalten Sie im Seminar einen Überblick über die relevantesten Kapitalanlageprodukte für Privatanleger. Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen.

Leitung: Thomas Bock,
BWL-Studium mit Fachrichtung Finanzdienstleistungen und Versicherungswirtschaft
Termin: Montag, 10.10.2022
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Online-Kurs über Zoom

103-30 *Geldanlage mit ETFs*

Indexfonds, auch ETFs genannt, werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig und renditestark. Wie Indexfonds funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Sie in unserem Webseminar zum Thema. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit.

Leitung: Werner Bareis
Termin: Dienstag, 18.10.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
In Kooperation mit der vhs Unterland

103-40 *Energieanbieterwechsel einfach gemacht*

Immer wieder erschrecken Verbraucher über die Höhe ihrer Jahresabrechnung. Den Tarif oder den Anbieter zu wechseln, ist eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen.

Egal, ob es um einen Wechsel in einen günstigeren Tarif beim bisherigen Versorger oder zu einem anderen Anbieter geht: Verbraucher können mit einem Wechsel beim Strom teilweise mehrere hundert Euro im Jahr sparen. Doch wie kann ein geeigneter Anbieter gefunden werden? Was sollte beim Vertragsabschluss beachtet werden? Der Vortrag informiert darüber, wie ein Wechsel funktioniert und worauf zu achten ist. Er hilft, Fallstricke zu vermeiden, damit der Wechsel möglichst reibungslos läuft und am Ende tatsächlich Geld gespart wird.

Leitung: Sylvia Scheibenberger
Termin: Dienstag, 25.10.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
In Kooperation mit der vhs Unterland

103-50 *Online erben: Digitaler Nachlass*

Digitaler Nachlass - Online erben leicht gemacht

Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn Nutzer*innen versterben?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites - für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Wer kann darauf zugreifen? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone - immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls persönliche Daten des Nutzers speichert.

Das Online-Seminar zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen.

Leitung: Alexandra Hennike
Termin: Dienstag, 25.10.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei

104-10 *Smart Home: Neue digitale Anwendungen im Wohnbereich*

Immer mehr Haushalte setzen auf technische Verfahren und vernetzte Haushaltsgeräte. Durch die zentrale Steuerung kann nicht nur Energie eingespart, sondern auch der Lebensalltag deutlich einfach werden. Doch sind die Daten vor dem Zugriff Dritter sicher?

Vom Saugroboter über den Rasensprenger, digitalen Assistenzsystemen bis hin zur Heizung - immer mehr Haushaltsgeräte werden vernetzt und kommunizieren miteinander.

Der Vortrag beleuchtet die Art der Systeme und zeigt den Kosten-Nutzen-Faktor auf. Auch geht der Vortrag auf mögliche Nachteile und Sicherheitsaspekte sowie den Datenschutz eines vernetzten Zuhauses ein.

Leitung: Jenny Pfeifer
Termin: Donnerstag, 27.10.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei

104-20 *Energiesparen mit Solarwärme*

Solarthermische Anlagen gewinnen Wärme aus Sonnenlicht – ohne Brennstoff und ohne Emissionen. Die Aussicht auf niedrige Heizkosten und eine großzügige öffentliche Förderung macht die Technik auch für Privathaushalte attraktiv. Solarthermie ist für Haushalte ab etwa drei bis vier Personen geeignet – in kleineren Haushalten ist der Warmwasserverbrauch häufig zu gering. Die Anlage ist vor allem dann sinnvoll, wenn sie einen erheblichen Teil des Warmwasserbedarfs decken kann. Bei Anlagen zur Heizungsunterstützung muss die Größe der Anlage am Wärmebedarf orientiert sein – Pauschalangebote ohne Berücksichtigung des Wärmebedarfs sind nicht empfehlenswert. Der Vortrag informiert darüber, wie viel Haushalte mit Solarwärme an Energie einsparen können und gibt Antworten zur benötigten Größe der Anlage und zu möglichen Förderprogrammen.

Leitung: Andreas Köhler
Termin: Donnerstag, 10.11.2022
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei

104-30 *Strom- und Gasabrechnung – (k)ein Buch mit sieben Siegeln*

Energieabrechnungen sind häufig nur mit viel Mühe nachzuvollziehen: Mal fehlt der ursprünglich vereinbarte Preis, mal ist dieser nur schwer zu finden. Wie kann man dennoch erkennen, ob die Rechnung stimmt? Was sind die wichtigsten Punkte, auf die bei der Überprüfung geachtet werden sollte?

Die genaue Prüfung der Rechnung lohnt sich immer, nicht nur, wenn eine Nachzahlung fällig ist: So können Verbraucher feststellen, ob der Zählerstand korrekt übernommen wurde oder nur geschätzt ist, ob der richtige Preis berechnet und alle Abschläge berücksichtigt wurden.

Anhand der letzten Jahresabrechnung können auch individuelle Nachfragen beantwortet werden.

Leitung: Sylvia Scheibenberger
Termin: Donnerstag, 19.01.2023
Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: kostenfrei

104-40 Wohngesundes Leben und Arbeiten – Feng-Shui

NEU

Gestalten wir unsere Umgebung, als auch unseren Arbeitsplatz harmonisch, stärkt dies nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit. Und nicht nur das, auch die Baubiologie spielt im Feng-Shui eine tragende Rolle.

Im Gespräch mit Cornelia Schmid werden Sie Feng-Shui nicht nur im Allgemeinen kennen lernen, sondern erfahren auch, wie Sie durch einfache Tricks sowohl Ihr Zuhause als auch Ihr Büro harmonisch gestalten können. Auch werden wir über Pflanzen und ihre Eigenschaften sprechen sowie über Störfelder, die unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Leitung: Cornelia Schmid
Termin: Dienstag, 04.10.2022
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 8,00 €



©Cornelia Schmid

108-10 Die Schöpfung

Theologie – Ikonografie

Ein scheinbar vertrautes biblisches Thema erweist sich bei näherer Betrachtung als theologisch überaus komplex. Der Vortrag setzt die biblische Schöpfungsgeschichte in Relation zu den ihr widersprechenden naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und erläutert den Aufbau und die Entstehungsgeschichte der Genesis. Dies wird dann zur Grundlage einer Betrachtung der höchst unterschiedlichen Umsetzungen in der Bildenden Kunst.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termin: Mittwoch, 05.10.2022
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Online-Kurs über Zoom

108-20 Die Sintflut

Mythologie – Theologie – Ikonografie

Mit der Sintflut tilgte ein strafender, unbarmherziger Gott des Alten Testaments weite Teile seiner eigenen Schöpfung. Einzig Noah und seine Familie blieben als Ahnen einer neuen Menschheit am Leben. Der Vortrag begibt sich auf die Suche nach möglichen historischen Hintergründen eines in verschiedenen Kulturkreisen und Religionen früh greifbaren Mythos. Vor allem aber soll die komplexe Theologie und deren Umsetzung in künstlerische Darstellungen erläutert werden.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termin: Mittwoch, 26.10.2022
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Online-Kurs über Zoom

108-30 *Turmbau zu Babel*

Geschichte – Theologie – Ikonografie

In theologischer Verkürzung wird die alttestamentliche Erzählung des babylonischen Turmbaus meist zu einem Sinnbild menschlichen Ehrgeizes und der darauf folgenden göttlichen Strafe. Der Online-Vortrag entfaltet die Komplexität des Themas und begibt sich auf eine Spurensuche nach dem historischen Kern des architektonischen Großprojekts. Im Fokus stehen auch die unterschiedlichen künstlerischen Verarbeitungen des Themas.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termin: Mittwoch, 23.11.2022
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Online-Kurs über Zoom

108-40 *Die Weihnachtsgeschichte in der Bildenden Kunst*

Zu den am häufigsten dargestellten Themenkreisen der abendländischen Kunst gehören die Geschehnisse rund um die Geburt Christi. So finden sich bereits an den Wänden römischer Katakomben oder auf frühchristlichen Sarkophagen Darstellungen der Heiligen Drei Könige in Anbetung des Neugeborenen.

Der Vortrag verfolgt anhand zahlreicher Beispiele die Entwicklung des Bildthemas von seinen frühchristlichen Anfängen bis in die Gegenwart. Dabei wird unter anderem deutlich werden, dass die Textvorlagen der Maler und Bildhauer – weit über das Neue Testament hinaus – auch die apokryphen („verborgenen“) Evangelien sowie mittelalterliche Quellen umfassten. Von besonderem Interesse sind dabei die Schriften der heiligen Birgitta von Schweden, deren Visionen seit dem späten 14. Jahrhundert nachhaltigen Einfluss auf die Ikonografie der Geburtsdarstellungen ausübten.

Der Vortrag bietet also sowohl eine Einführung in eines der zentralen Bildthemen christlicher Kunst als auch eine reich illustrierte Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest ...

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termin: Mittwoch, 30.11.2022
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Online-Kurs über Zoom

206-10 *Fiat Lux!*

Architektur der Gotik

Um 1140 entwickelte sich in der Île-de-France ein neuer Baustil, der durch ein völlig neues Skelettbau-System die Auflösung der Wand in große Öffnungen ermöglichte. Aus dieser neuen Statik leitete sich eine Ästhetik ab, die dem Betrachter die Kraftverhältnisse des Baus vor Augen führt. Erst Jahrzehnte später wurde die Gotik auch im übrigen Frankreich und in anderen Kunstlandschaften aufgegriffen.

Die dreiteilige Online-Vortragsreihe erläutert die Entwicklung und die Charakteristika eines Baustils, dessen Definition übrigens nichts mit dem Spitzbogen zu tun hat. Zudem gilt es zu klären, warum Jahrhunderte nach dem Aussterben der Goten „gotisch“ gebaut wurde.

1. Früh- und Hochgotik in Frankreich
2. Früh- und Hochgotik in Deutschland
3. Die Spätgotik

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termine: Mittwoch, 11.01., 25.01., 08.02.2023
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 27,00 €
Online-Kurs über Zoom

207-20 Tusche

NEU

Alte asiatische Tuschzeichnungen sind streng und klar, wir sehen die Meister den Tuschpinsel schwingen. Aber Tusche kann auch leicht und duftig sein, fast aquarellhaft. Die Auswahl des Papiers, der Farbe(n), ob Tuschfeder, Pinsel, Glasstift, aber auch neue experimentelle Techniken, all das können Sie im Kurs erfahren, das uralte Medium Tusche im Kurs neu entdecken. Etwa eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste mit den nötigen Angaben. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch gerne ein Künstlerpaket mit dem Materialsortiment für circa 30,00 € inkl. Versand.
www.ganzenmiller.de

Leitung: Paul Ganzenmiller
Zeit: mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Termine: ab 18.01.2023
Gebühr: 48,00 € / 5 Treffen
Anmeldeschluss: 11.01.2023



Bitte beachten Sie auch unseren:

301-45 KOALA – Yoga für Mamas

Kursbeschreibung siehe Seite 33.

303-50 Gua Sha-Gesichtsmassage

NEU



©Helga Waibel

Durch die sanfte Behandlung mit dem Gua Sha-Stein (alternativ Ess- und Tee-löffel) aktivieren wir das lymphatische System von Gesicht und Hals, um die Haut zu erfrischen und ihre natürliche Fähigkeit zur Regeneration zu unterstützen. Es fördert die Durchblutung, strafft das Bindegewebe, reduziert feine Linien und tiefe Falten, hilft bei müden Augen und Kopfschmerzen und sorgt für ein frisches und strahlendes Erscheinungsbild.
Vor dem Kurs erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung.

Eine PC-Kamera ist erforderlich

Leitung: Helga Waibel, Physiotherapeutin, TCM-Therapeutin
Termin: Freitag, 18.11.2022
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 18,00 €

Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote finden Sie ab Seite 41.

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

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

Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.

Um besser planen zu können – und auch vor allem wegen der nicht absehbaren 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 54. 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

Bitte beachten Sie auch unseren Online-Kurs Tusche auf Seite 21.

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: 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2022,
07.01.2023

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

209-10 Der Sockenkurs

Ein Strickkurs speziell

– hier geht es nur um die Socke

Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor, sehr vielfältig, ob bunt 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 Sockenstrickkenntnisse auffrischen und suchen eine neue Herausforderung?



©Michaela Hahn

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.

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 10.11.2022

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 30,00 € / 3 Treffen

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

209-20**Für kleine Füße ^{NEU}
– Babyschuhe stricken**

Babyschuhe sind wunderbare Strickobjekte – sie gehen schnell von der Hand und schön verpackt werden diese schnell zu einem ganz besonderen

Geschenk, das von Herzen kommt.

In unserem Kurs wird Schritt für Schritt erklärt und gezeigt, wie solche Babyschuhe gestrickt werden.



©Michaela Hahn

Grundkenntnisse im Stricken sollten vorhanden sein; der Umgang mit dem Nadelspiel (5 Nadeln wie beim Socken stricken) sind von Vorteil.

Mitzubringen: ein Nadelspiel 2,5 oder 3 (wenn vorhanden Nadellänge 15 cm) sowie 50 g Sockenwolle (gerne auch Wollreste) LL 210 m

Im Kurs erhalten Sie eine ausführliche Anleitung zum Mitnehmen.

Leitung: Michaela Hahn

Termin: Donnerstag, 27.10.2022

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 18,00 €.

209-30**Nähen einer Pumphose****Mamis aufgepasst!**

In diesem Kurs könnt Ihr Euer erstes Pumphöschen für Euren kleinen Schatz nähen.



Mitzubringen: eigene Nähmaschine (Freiarm-Nähmaschine oder Overlock) mit weißem Garn, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide

Im Kurs enthalten: Schnittmuster
Stoffe können von der Kursleitung erworben werden

Leitung: Carolin Held

Termin: Montag, 21.11.2022

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Kunstraum, Schule Niederstotzingen

Gebühr: 15,00 €

209-40**Nähkurs: ^{NEU}
Jeansrock für Anfänger
und Fortgeschrittene****Wir nähen einen Jeansrock nach Maß**

Am 1. Termin machen wir den Schnitt genau nach Maß und übertragen diesen auf den mitgebrachten Stoff.

Man benötigt ca. 80 cm bei einer Stoffbreite von 1,30 m bzw. 1,50 m.

An den beiden folgenden Terminen nähen wir den Rock.

Je nachdem wie schnell Sie sind, kann noch 1 kleines Teil nach Wunsch gefertigt werden, aber das gestalten wir dann ganz individuell.

Erste Erfahrungen mit der Nähmaschine sollten schon vorhanden sein.

Mitzubringen: Nähutensilien wie Faden, Heftfaden, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Lineal, Stecknadeln und Stoff sowie eigene Nähmaschine (diese erst zum 2. Termin)

Leitung: Helene Wagner, Schneiderin für Damen- und Kinderkleidung

Zeit: samstags,
09.00 - 12.00 Uhr

Termine: ab 15.10.2022

Ort: Gerstetten, Bahnhofel,
1. OG

Gebühr: 45,00 € / 3 Treffen

KOU**209-50****Klößeln****NEU****Klößeln???**

Das kennt man doch von alten Dokumentationen aus dem Fernsehen: da sitzen alte Frauen auf der Bank vor ihrem Haus, mit einem merkwürdigen Kissengestell vor sich, haben beide Hände voller Holzstäbchen mit Garn (die Klößel), die sie zwischen den Händen hin und her werfen. Und heraus kommt – man weiß nicht wie – ein Spitzendeckchen, das sie auf ihre altmodischen Möbel legen.

Klößeln!!!

- Es stimmt, dass Klößeln ein sehr altes Kunsthandwerk ist, aber es stimmt nicht, dass nur altmodische Spitzen entstehen. Zeitgenössische Spitzen werden für moderne Raumdekorationen, Kleidung und sogar Schmuck geklößelt.
- Es stimmt, dass manche, selbst kleine Spitzen, mit sehr vielen Klößeln verfertigt werden, aber tatsächlich arbeitet man bei einem Schlag (beim Häkeln oder Stricken würde

man sagen „einer Masche“) nur mit 2 Paaren, also 4 Klöppeln.

- Es stimmt, dass man sich beim Klöppeln konzentrieren muss, aber das bedeutet auf keinen Fall, dass wir alle schweigend vor uns hin arbeiten – im Gegenteil: Wir sind eine sehr fröhliche und gesellige Gruppe.

Übrigens: Geduld muss man nicht haben, die lernt man beim Klöppeln automatisch! Schnuppern Sie gern mal bei uns herein. Melden Sie sich aber bitte vorher telefonisch an, damit Sie nicht nur zuschauen, sondern auch gleich einmal ausprobieren können.

Leitung: Bärbel Fortenbacher
Zeit: samstags, 14.00 - 16.00 Uhr
Termine: **Samstag, 10.09.2022**

Samstag, 24.09.2022

Samstag, 08.10.2022

Samstag, 22.10.2022

Samstag, 05.11.2022

Samstag, 19.11.2022

Samstag, 03.12.2022

Samstag, 14.01.2023

Samstag, 28.01.2023

Samstag, 11.02.2023

Ort: Gerstetten, Bahnhof, 1. OG

Gebühr: pro Nachmittag gestaffelt:

Anfänger 6,50 €

Fortgeschrittene mit Hilfe 3,80 €

Fortgeschrittene ohne Hilfe 2,60 €

211-10

Save-the-Date Hochzeitskarte oder Kirchenflyer mit Adobe InDesign

Das Datum Eurer Hochzeit oder einer anderen Veranstaltung steht fest und Ihr möchtet eine Save-the-Date Karte verschicken? In diesem Kurs lernt Ihr, wie Ihr am eigenen Laptop eine hochwertige und optisch ansprechende und persönliche Karte mit Adobe InDesign gestalten könnt.

Mitzubringen: Eigener Laptop mit Adobe InDesign (bspw. 30 Tage Testversion bitte vor Kursbeginn downloaden!), Netzstecker, Akku und Schreibmaterial für Notizen.

Leitung: Fanny Wetzl
Termin: Samstag, 12.11.2022
Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Kloster Herbrechtingen, Bengel-Stube 0.9, 1. OG
Gebühr: 59,25 €

211-20

Beauty- Retusche mit Photoshop

NEU

Wolltet Ihr immer schon wissen, wie Ihr das volle Potential aus Fotos für die Beauty-Retusche herausholen könnt? Hier lernt Ihr die Grundlagen der Foto-Retusche am eigenen Laptop mit Adobe Photoshop.

Mitzubringen: Eigener Laptop mit Adobe Photoshop (bspw. 30 Tage Testversion bitte vor Kursbeginn downloaden!), Netzstecker, Akku, Schreibmaterial für Notizen.

Leitung: Fanny Wetzl
Termin: Samstag, 19.11.2022
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Kloster Herbrechtingen, Parlatorium, EG 10
Gebühr: 39,50 €

211-30

Digitalfotografie von Anfang an

NEU

In einer kleinen Gruppe wollen wir die Möglichkeiten der Fotografie erlernen. Sie sind Fotoeinsteiger und es reicht Ihnen nicht, einfach nur auf den Auslöser zu drücken und das Ergebnis dem Zufall zu überlassen? Durch die Vielzahl an Programmautomatiken ist es mit der Digitalkamera möglich, schnell und einfach zu fotografieren. Die entstandenen Bilder sind jedoch meist nicht die, die einem vorschwebten. Mit Spiegel/Systemkameras ist es Ihnen möglich, viele eigenständige Entscheidungen zu treffen und auf die Wirkung und Gestaltung Ihrer Bilder Einfluss zu nehmen und damit zu einer individuellen Ausdrucksweise zu finden. Die Bedienungsanleitung ist abschreckend? Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen? Sparen Sie sich Schnappschüsse und landen Sie in Zukunft einen Foto-Volltreffer nach dem anderen. Der Kurs besteht aus drei Abenden Theorie und einer Fotoexkursion am Samstag.

Inhalt: Das richtige Licht, grundlegende Begriffe der digitalen Fotografie, Filter, Einstellmöglichkeiten der Knöpfe, Rädchen, Schalter und Menüs, Tiefenschärfe, Zeit, Blende, Belichtung, Iso, Rauschen, Histogramm, RAW/jpg, Objektive, Zubehör, Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Kamera und Gebrauchsanleitung (Blende und Zeit müssen manuell einstellbar sein. Kompaktkameras nach Rücksprache)

Leitung: Bettina Schwermer
Termine: Donnerstag, 12.01., 19.01. und
26.01.2023, 18.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 21.01.2023,
09.00 - 11.15 Uhr
Ort: Kloster Herbrechtingen,
Parlatorium, EG 02
Gebühr: 68,00 €

Anmeldeschluss: 05.01.2023



211-40

Fotografieren statt knipsen

NEU

- Bildaufbau / Bildgestaltung

Kennen Sie das Problem - Ihre Fotografien haben keine besondere Bildwirkung? Am Kamedisplay sieht es gut aus und am Computer eher enttäuschend. Wie kommt das Bild bei anderen Betrachtern an? Der Kurs soll Ihnen helfen, Ihren Blick für den gelungenen Ausschnitt schon vor dem Auslösen zu erkennen. Theorie mit Praxisteil.

Voraussetzung zum Besuch des Kurses ist ein vorheriger Besuch des Fotokurses „Digitalfotografie von Anfang an“ oder sehr gute Kenntnisse. Bitte mitbringen: Kamera mit Gebrauchsanleitung

Leitung: Bettina Schwermer
Termin: Samstag, 11.02.2023
Zeit: 09.00 - 13.00 Uhr
Ort: Kloster Herbrechtingen,
Parlatorium, EG 02
Gebühr: 39,50 €

Anmeldeschluss: 03.02.2023



211-50

Naturfotografie Elsburger Tal

NEU

Das unter Naturschutz stehende Elsburger Tal zählt zu einem der landschaftlich großartigsten Flusstäler auf der Ostalb. Feuchtgebiete und Hangwälder sowie die Abgeschiedenheit des Tales bieten Lebensraum für eine besonders große Zahl von Pflanzen- und Tierarten und hat in jeglicher Hinsicht der Fotografie alles für einen erfolgreichen Workshop zu bieten. In diesem Workshop werden Sie viele tolle Fotos erstellen und ich werde Ihnen mit praktischen Tipps und Tricks zum Thema Naturfotografie/Makrofotografie zur Seite stehen. Wir starten früh, damit wir den Sonnenaufgang, blaue Stunde und goldene Stunde nutzen können. An unserer ersten Station werden wir

außerdem die geschützte Kuhschelle, auch Küchenschelle genannt, fotografieren. Danach machen wir uns zur nächsten Station in einen nahegelegenen Wald und werden Märzenbecher und evtl. Krabbeltiere ablichten und ich zeige Ihnen, wie Sie kleine Kunstwerke schaffen. Außerdem finden sich dort noch viele Motive die Sie in Szene setzen können, wie Baumstämme, Moos und Tannenzapfen. Zu meinen Bildern möchte ich nicht nur die Vielfalt und Schönheit unserer Natur aufzeigen, sondern auch auf den Schutz und Erhalt von Lebensräumen hinweisen. Ausklingen lassen wir den Kurs mit einer Nachbesprechung im Café des Bio Hofladen in Eselsburg.

Der Kurs findet auch bei mäßiger Wetterlage statt.

Durch den kleinen Teilnehmerkreis kann ich mich individuell und mit genügend Zeit jedem Teilnehmer widmen.

Bitte mitbringen:

Empfohlenes Equipment: Spiegel/-Systemkamera, Stativ, 1:1 Macroobjektiv ist sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich, Teleobjektiv (70-200 mm, 70-300 mm, 150-600 mm oder ähnlich) ist bei diesem Workshop sehr wichtig, denn damit kann der Radius in geschützten Bereichen erhöht werden, evtl. Weitwinkelobjektiv (Sonnenaufgang), Zwischenring, Fernauslöser, Sprühflasche mit Wasser gefüllt.

Wetterfeste und ausreichend warme Kleidung und Handschuhe, evtl. Regenschutz für die Kamera

Leitung: Bettina Schwermer
Termin: Samstag, 25.03.2023
Zeit: 04.30 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz
Elsburger Tal,
L1079, Herbrechtingen

Gebühr: 68,00 €

Anmeldeschluss: 17.03.2023



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 13.10.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 45,00 € / 5 Treffen

213-04 *Djembé- und Bass-trommeln*

Wir werden einen kompletten afrikanischen Rhythmus mit zugehörigen Solophrasen kennen lernen.

Trommeln gehören zu den ältesten Instrumenten der Menschen. Ihre Musik ist nicht eindeutig sondern mehrdeutig. Die Rhythmuskomplexe in der afrikanischen Musik haben nicht nur ein, sondern viele Gesichter. Die Rhythmen zeichnen sich durch eine organische Struktur aus. Sie verlangen kein akrobatisches Rhythmustraining, sondern gehen von einem Schlag aus und entwickeln sich dann mit dem Spieler nach und nach zu einem komplexeren Ganzen. Am Ende finden wir uns dann in einem dichten Geflecht von zusammenhängenden Rhythmuslinien wieder, in der Bass-, Begleit- und Solotrommeln zusammen wirken können.

Meine Begeisterung gilt in dieser Musik vor allem der Beziehung der einzelnen Stimmen zueinander. Das Verständnis darüber hat 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 19.09.2022, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 27,00 € / Monat

213-05 *Djembé- und Bass-trommeln*

Textausschreibung siehe oben

Leitung: Achim Aupperle, Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 09.01.2023, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 27,00 € / Monat

213-08 *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, kleiner Hammer

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 24.09.2022
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 63,00 € Materialkosten



©mariesacha_Fotolia

213-09 *Cajon-Kurs – Workshop Spielen des Instruments*

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 24.09.2022
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 10,00 € / Person

Blockflötenkurse für Wiedereinsteiger für Erwachsene

Diese Wiedereinsteigerkurse richten sich an alle Interessierten, 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! Kostenfreies Schnuppern möglich. Schnupperer sind herzlich Willkommen

Haben Sie Lust und Freude
bei uns mitzuwirken?

Über Unterstützung jeglicher
Art sind wir sehr dankbar!

213-10 *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 20.09.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 35,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

213-20 *Advents- und Weihnachtslieder auf der Blockflöte*

In diesem Kurs stimmen wir uns mit Advents- und Weihnachtsliedern auf die Vorweihnachtszeit ein.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 08.11.2022
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 49,00 € / 7 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 56,00 €.

213-30 *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 10.01.2023
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 12 zum Thema Gesundheit und unseren Online-Kurs 303-50 Gua Sha-Gesichtsmassage auf Seite 21.

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.*

300-50

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

NEU



In diesem Kurs werden Technik und Basiswissen im instinktiven Bogenschießen vermittelt. Intuitives Bogenschießen wird ohne technische Hilfsmittel ausgeübt. Vertrauen Sie auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten. Die Kombination von Ruhe und Konzentration, Bewegung und Naturerlebnis lässt Sie die große Faszination des Bogenschießens hautnah erleben.

Inhalt:

- Einführung in die Grundtechnik (Theorie und Praxis)
- Übung und Training

Die Ausrüstung wird gestellt!

Leitung: Christian Burkhard, Walter Gold
Termine: Samstag, 22.10.2022,
13.30 - 17.00 Uhr
Sonntag, 23.10.2022,
09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Vereinsraum TSG,
Nattheim,
YUKON Bogenparcours
Gebühr: 85,00 € / 2 Treffen
Anmeldeschluss: 14.10.2022



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: 80,00 € / 10 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 Aqua Fitness I

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 22.09.2022

302-15 Aqua Fitness II

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 22.09.2022

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 Haupeltshofer,
Übungsleiter Line-Dance©
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr
Termin: ab 21.09.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00 €.

205-15 Line-Dance©

für Beginner und Fortgeschrittene

Ausschreibungstext siehe linke Spalte

Leitung: Renate Haupeltshofer,
Übungsleiter Line-Dance©
Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr
Termin: ab 11.01.2023
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00 €.

205-20 Zumba

NEU



Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Das Training ist dadurch nicht nur sehr effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß.

Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge verbrannter Kalorien bietet Zumba ein effektives Training, um vor allem die Ausdauer zu verbessern. Durch die kontinuierliche Bewegung steigt der Puls, das Herz muss arbeiten und wird in Folge gestärkt.

Leitung: Teresa Schimalla
Zeit: freitags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: ab 16.09.2022
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

302-18 Bauch fit

NEU

Wer träumt nicht von einem durchtrainierten Bauch. So ein schlanker, fester Bauch sieht gut aus und ist gesund. Starke Bauchmuskeln entlasten den Rücken zu einem wesentlichen Teil. Wer seinen Bauch trainiert, tut nicht nur seinem Erscheinungsbild einen Gefallen, er kann zudem Rückenleiden vorbeugen. Dann nichts wie ran ans Bauch-Training für eine starke Körpermitte! Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Leitung: Teresa Schimalla
Zeit: mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 21.09.2022
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

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 28.09.2022 (kein Treffen in den Ferien
und am 14.12.2022)
Gebühr: 56,00 € / 15 Treffen

302-25 am Abend

Leitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 06.10.2022 (kein Treffen in den Ferien
und am 15.12.2022)
Gebühr: 56,00 € / 15 Treffen

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 54.

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 13.09.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 44,00 € / 11 Treffen

302-42 Fit for fun I

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 10.01.2023
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 24,00 € / 6 Treffen

302-45 Fit for fun II

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 13.09.2022
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 44,00 € / 11 Treffen

302-48 Fit for fun II

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 10.01.2023
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Gebühr: 24,00 € / 6 Treffen

Fit mit Step

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

erst einfache dann komplexere Schritt-kombinationen auf dem Step-Brett erlernt. Wir trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und bleiben dabei mit unserer Pulsfre-

quenz in der „Fettverbrennungszone“ und wir steigern somit unsere Ausdauer. Das anschließende Workout baut Muskeln auf und verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Zum Ausklang werden die gestärkten Muskeln dann beim cool-down gedehnt.

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



©Gerlinde Altmann

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 12.09.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 48,00 € / 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 09.01.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 48,00 € / 12 Treffen

300-35 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 12.09.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 54,00 € / 12 Treffen

300-38 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 09.01.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 54,00 € / 12 Treffen

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

Entspannung

Einzelveanstaltungen

300-20

Aktiv gegen den verspannten Nacken **NEU**



©Helga Waibel

Hände ... – kommt Ihnen das bekannt vor? Zu lange am Handy oder PC oder andere belastende Tätigkeiten?

Tun Sie sich und Ihrem Nacken etwas Gutes. Mit einfachen Haltungs-, Dehn- und Bewegungsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen bringen Sie wieder Lockerheit und Leichtigkeit in Ihren Nacken.

Bitte mitbringen: eigene (Yoga-) Matte, ein Badetuch, kleines Kissen

Leitung: Helga Waibel, Physiotherapeutin,
TCM-Therapeutin
Termin: Samstag, 11.02.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum
Ballsporthalle
Gebühr: 14,00 €

Know-How

300-25

Partnermassage **NEU**



©copyright Helga Waibel

Für (Ehe-)Paare und beste Freunde*innen Im entspannten Rahmen lernen wir in diesem Praxis-Workshop die wichtigsten Griffe und das Grundlagen Know-How aus der klassischen Massage, ergänzt durch Elemente aus der Energie-Meridian-Massage und wichtige Akkupressurpunkte. Wie erlernen eine Teilanwendung an Rücken und Beinen und sind nach dem Kurs in der Lage, im privaten Umfeld Massagen von bis zu 60 Minu-

ten Dauer zu geben. Für diesen entspannenden und lehrreichen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, 1 Decke, 1 großes Laken oder Badehandtuch, 2 kleine Kissen und Öl zum Massieren

Leitung: Helga Waibel, Physiotherapeutin,
TCM-Therapeutin

Termin: Samstag, 11.02.2023

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum
Ballsporthalle

Gebühr: 60,00 € / Paar,
bitte paarweise anmelden



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 58.

Kurse

Yoga am Vormittag

301-01 Yoga

Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und die Konzentration auf sich selbst zu richten. Durch Hatha Yoga bekommen Sie ein besseres Körpergefühl, innere Harmonie und können tiefe geistige Entspannung erfahren. Beruhigende und vitalisierende Atemübungen ergänzen die Yogastunden. Jede Stunde beginnt und endet mit der Stille zur Einstimmung und zum gemeinsamen Ausklang.

Leitung: Ines Unger, Yoga-Kursleiterin

Zeit: freitags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: ab 30.09.2022

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 90,00 € / 15 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 100,00 €.

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 buchbar!

Leitung: Susann Eber,
Yoga-Kursleiterin YZU

Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr

Beginn: ab 16.09., kein Kurs am 14.10., 21.10.,
02.12., 23.12, 30.12.2022, 06.01.2023

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 108,00 € / 17 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 Gedankenkarusell 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 14.09.2022, kein Kurs am 12.10., 19.10., 28.12.2022, 04.01.2023
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 102,00 € / 19 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 112,00 €.

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 14.09.2022, kein Kurs am 12.10., 19.10., 28.12.2022, 04.01.2023
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 102,00 € / 19 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 112,00 €.

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 - donnerstags

301-30

Yoga am Abend

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 22.09.2022, kein Kurs am 03.11.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 52,00 € / 13 Treffen

301-32

Yoga am Abend

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 12.01.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstotzingen
Gebühr: 24,00 € / 6 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 23.09.2022, kein Kurs am 07.10., 04.11., 11.11., 02.12.2022
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-38

Entspannt ins Wochenende starten

Leitung: Regina Hofmann
Zeit: freitags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 13.01.2023, kein Kurs am 27.01.2023
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 20,00 € / 5 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.

Leitung: Cornelia Schmid

Zeit: dienstags,
09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: ab 27.09.2022

Gebühr: 40,00 € / 8 Treffen

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



©Cornelia Schmid

Online-Kurs**Pilates**

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen zur physiologischen 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 27.09.2022

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 17.01.2023

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 27.09.2022

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 17.01.2023

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 Niederstötzinger 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

Die Küche in der Schule ist nun fertiggestellt und wir freuen uns, für Sie wieder zahlreiche Koch- und Backkurse anbieten zu können.

305-10

Mord au miel **NEU** – Honigkochkurs mit Krimilesung

Sind Sie kochbegeistert und schmecksüchtig?

Dann erleben Sie mit mir, Tanja Rauter – Imkerin und Fachberaterin für Bienenprodukte – die Zubereitung eines leckeren saisonalen 4-Gänge-Menüs mit regionalen Produkten und Köstlichkeiten aus dem Bienenstock.

Kriminalkurzgeschichten sorgen für Spannung und Unterhaltung zwischen den Gängen und gewähren mörderische Einblicke in das Leben der Bienen und ihrer Imker.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäße für Kostproben

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € zuzüglich Getränke sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Tanja Rauter

Termin: Freitag, 24.03.2023

Zeit: 18.30 - 22.00 Uhr

Ort: Küche, Schule Niederstotzingen

Gebühr: 33,00 €



© Tanja Rauter

wenig hinter den Vorhang ganz interessanter schottischer Whisky-Dynastien blicken. Und Sie werden es glauben oder nicht: „Lange Reifung, Altersangaben oder Preise müssen nicht immer ausschlaggebend sein für interessante Abfüllungen.“ Vor allem Unabhängige bringen gerne limitierte Kleinserien, Einzelfass-Abfüllungen oder Faßstärken an den Markt.

Beinhaltet sind:

- 6 einzigartige gereifte Whiskys à 2 cl
 - Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
 - Stilles Wasser am Tisch *slainte!*
- Teilnehmer nicht unter 18 Jahren!

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock

Termin: Freitag, 04.11.2022

Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr

Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten

Gebühr: 57,00 €

305-30

Rum-Tasting mit Longdrinks

Die meist lange in Eichenfässern gereiften Spirituosen aus stark zuckerhaltiger Melasse werden gerne liebevoll „Braunes Gold“ genannt.

Dabei ist die Auswahl an Produkten und Gattungen riesig und wir wollen uns gemeinsam über den Abend eindecken mit diesem Geschmack und viel Wissen. Tauchen wir also gemeinsam einen Abend lang in die Welten dieser teils zuckersüßen, vielfältig schmeckenden Premium-Destillate. Diese haben beileibe wenig gemein mit dem, was sich landläufig als Weißer Rum und einfachen Rum für Mixgetränke bezeichnen würde. Wir entführen Sie in die großen Welten des komplexen Geschmacks von Premium Rum aus unterschiedlichen Ländern, jeweils versehen mit einem individuellen Strauß an Aromen. Alles untermalt mit einer Menge an Bildern, Videos zu Land und Leuten und den verkosteten Leckereien. Und wir verkosten außer pur auch Varianten in unterschiedlichen Longdrink-Kompositionen.



Beinhaltet sind:

- 6 Premium Rum à 2 cl
 - 2 Rum-Longdrinks
 - Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
 - Stilles Wasser am Tisch *slainte!*
- Teilnehmer nicht unter 18 Jahren!

305-20

Whisky-Tasting – Independent Bottlers of Scotland

DAS besondere Whisky Tasting - Independent Bottlers Selection - Faßstärken und besondere Abfüllungen

Mit Struktur und einem klaren Fahrplan leiten wir durch den Abend, von dem wir uns sehr Interessantes versprechen. In der Einleitung machen wir einen kurzen Abriss über Hersteller, Marken sowie Abfüller. Und es sind unglaublich viele Parameter, die später entweder zu den Standardprodukten, sehr guten Whiskys oder Besonderheiten führen. Lassen Sie uns gemeinsam ein



Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
 Termin: Freitag, 03.02.2023
 Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
 Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
 Gebühr: 56,00 €

305-40

Whisky-Raritätentasting

Zusammen machen wir eine Rundreise zu den Quellen des Whisky. Jeder einzelne dieser Abfüllungen verkörpert in einzigartiger Art und Weise die enorme Vielfalt an Aromen entsprechend der jeweiligen Herkunftsregion bzw. des Verfahren der Herstellung. Alle Produkte bieten eine tolle Aromenfülle und lange Geschichte in der Whiskyherstellung. Lassen Sie sich diesen Abend auf keinen Fall entgehen.



Whisky ist eine der vielseitigsten Spirituosen der Welt von dem Sie sich geschmacklich überzeugen können. Sie werden erst dann begreifen, dass zwischen den einfacheren Qualitäten und diesen besonderen Schätzchen Welten liegen in Aroma, Geschmack und Fülle.

Von den Anfängen des Whisky als einfache Medizin bis zur heutigen Premium-Spirituose gibt es viel zu entdecken: Kann man Whisky hören? Wann genießt man Whisky „on the rocks“? Woraus wird Scotch gemacht? Wie kommt das Lagerfeuer in die Flasche? Erfahren Sie alles über das Wasser des Lebens, auch warum man immer eine kleine Flasche Whisky bei sich tragen sollte.

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige und exklusive Whisky-Spirituosen á 2 cl
- Ein leckeres Vesper mit Whisky-Wurst, Butter und Brot
- Stilles Wasser am Tisch *slainte!*

Teilnehmer nicht unter 18 Jahren!

Leitung: alleswhisky.de - Martin Glock
 Termin: Samstag, 25.02.2023
 Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr
 Ort: Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15, Stetten
 Gebühr: 125,00 €

305-50

Gin-Tasting für Jedermann – Finde Deinen Gin

Ganz nach dem Motto „Gib Deinem Leben einen Gin“ möchten wir Euch die Vielfalt dieses leckeren Getränks näherbringen.



Gin ist eine Spirituose und wird vielfach als Longdrink oder Cocktail serviert. Darum möchten wir an diesem geselligen Abend verschiedene Gin-Typen sowie einige Mix-Varianten vorstellen und natürlich auch verkosten. Nach einer kleinen Einführung in die Geschichte des Gins und seiner Herstellung darf sich der Gaumen freuen. Es wird eine feine Auswahl an Gins aus Nah und Fern vorgestellt, die sowohl dem Einsteiger als auch dem Gin-Kenner Freude bereiten wird.

Teilnehmer nicht unter 18 Jahren!

Leitung: Jens Pfeifer, Joachim Mayr, Sebastian Zimmert

Termin: Donnerstag, 27.10.2022

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Hans-Weiss-Saal, Schloss Brenz

Gebühr: 16,00 € + 42,00 € Lebensmittelkosten (sind vor Ort mit den Dozenten abzurechnen)



305-60

Stolla and Brod

Ob es ein traditionelles Apfelbrot, ein leckerer Stollen oder eine andere winterliche Leckerei ist. „Winterzeit ... ist Backzeit“ – Köstlichkeiten für jeden Geschmack, einfach zum nachmachen – vielfach erprobt mit wertvollen Tipps.

Leitung: Dagmar Holzschuh

Termin: Samstag, 29.10.2022

Zeit: 13.00 - 16.00 Uhr

Ort: Küche, Schule Niederstotzingen

Gebühr: 15,00 €

305-70

Omas Plätzchen

Hier sind alle Teilnehmer richtig, die Plätzchen nach traditionellen Rezepten kennenlernen möchten: Strohhäutchen, Nussbredla, Vanillekipferl und Co. So, wie schon die Oma gebacken hat. Mürbteig, Makronen-Masse, Lebkuchen. Von allem wird etwas dabei sein, vom Kneten bis zum Rollen und Ausstechen.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 12.11.2022
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

305-80

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

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Sonntag, 13.11.2022
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 54. 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

Bitte beachten Sie auch unseren Online-Kurs 400-10 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt auf Seite 42.

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

406-01

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 28.09.2022
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 108,00 €.



406-02

Englisch

Ausschreibungstext siehe linke Spalte

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs,
10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: ab 11.01.2023
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 48,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 54,00 €.



406-03

Englisch

Wir lernen Englisch in kleinen, überschaubaren Schritten. Mit lustigen oder spannenden Kurzgeschichten wird der Wortschatz erweitert und in leichter Konversation geübt. Lernniveau A2. Schnupperer und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Schnuppern ist kostenfrei.

Kursbuch: Compass A2

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs,
18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 28.09.2022
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 96,00 € / 12 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 108,00 €.



406-04

Englisch

Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Katharine Wieland
Zeit: mittwochs,
18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 11.01.2023
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 48,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 54,00 €.



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 58.

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 29.09.2022

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen

Lehrbuch: Con gusto B1

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 90,00 €.



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 26.09.2022, 14-tägig

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 90,00 € / 6 Treffen - Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos neu A2



422-03 Spanisch

Hablar 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!

Schnupperer sind herzlich willkommen. Das Schnuppern ist kostenfrei.

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin

Zeit: freitags,
18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 30.09.2022

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 150,00 € / 10 Treffen - Kleingruppe

Lehrbuch: Perspectivas A2



422-04 Spanisch

NEU

– Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, in angenehmer Atmosphäre.

In der Gruppe macht das Lernen Spaß und Sie erfahren viel über Land und Leute.

Wir arbeiten mit Caminos hoy A1 Kurs- und Übungsbuch von Klett (ISBN 978-3-12-515770-5)

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin

Zeit: montags,
17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: ab 26.09.2022

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 100,00 € / 10 Treffen - Kleingruppe



Computer / Arbeit / Beruf

501-15 (Sichere) Internetnutzung für Senior*innen mit Smartphone, Tablet und PC

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: Montag, 14.11.

- Dienstag, 15.11.2022

Donnerstag, 17.11.

- Freitag, 18.11.2022

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Medienraum,

Schule Niederstotzingen

Gebühr: 85,00 € / 4 Treffen



Leitung: Maurizio Zappala,
3D-Artist

Termin: ab Dienstag, 20.09.2022

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Schule Sontheim, PC-Raum

Gebühr: 37,00 € / 2 Treffen



501-30

**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: Mittwoch, 19.10.2022

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Ort: Schule Sontheim, PC-Raum

Gebühr: 28,00 € / 1 Treffen



501-40

**Brief
nach Norm DIN 5008**

NEU

Präzise und korrekt gestaltete Briefe

- Seitenformat
- Schriftgestaltung
- Gliederung von Info- und Textblöcken
- Abkürzungen, Zahlenformate

501-20 Computer-Treff

NEU

Problemchen mit dem Rechner im Alltag reduzieren und die Nutzbarkeit steigern.

- Allgemeine Grundbedienung des Computers
- Betriebssystem- und anwendungsspezifische Anliegen
- Nutzung von Peripherie-Geräten wie etwa Drucker, Scanner, Kamera und Speichergeräte
- Das Innere eines Computers kennenlernen und etwa Lüfter reinigen
- Zielgerichtete Vorhaben umsetzen

Der „Computer-Treff“ bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme zu behandeln.

Überwinden Sie Schwierigkeiten und nutzen Sie Ihren Computer fortan mit einer nie zuvor da gewesenen Einfachheit. Beim Computer-Treff haben Sie die Möglichkeit in lockerer Umgebung Ihre Fragen anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten diese zu lösen. Zudem lernen Sie zusätzlich durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden zu Software und Hardware.

Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Computer-Treff.

Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Maus.

Briefe nach DIN 5008 unterliegen Schreib- und Gestaltungsregeln, um eine einheitliche Formatierung zu erlangen und die Lesbarkeit zu verbessern.

Nicht nur im Büro, Verwaltung und Unternehmen findet dieses Regelwerk Anwendung, auch im privaten Gebrauch. So kann der Schriftverkehr mit Behörden, Institutionen, Arbeitgeber, Bewerbungen etc. sauber und ordentlich gestaltet werden.

Der Teilnehmer erlangt in diesem Kurs alle nötigen Kenntnisse für die Umsetzung mit Microsoft Word und zusätzliche Tipps.

Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Maus

Leitung: Maurizio Zappala,
3D-Artist
Termin: Dienstag, 08.11.2022
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 28,00 € / 1 Treffen



501-50 *Serienbrief mit Microsoft Office* **NEU**

Mit einer einzigen Briefvorlage mehrere individuelle Empfänger anschreiben

- Seriendruckfunktion
- Datenbank erstellen
- Serienbriefe erstellen
- Abfragen und Bedingungsfelder

Soll ein Schreiben an mehrere Empfänger versandt werden, jeder mit individueller Ansprache und Empfängeradresse, ist die Erstellung eines Serienbriefes in Microsoft Word der richtige Workflow. Eine Briefvorlage genügt – das Ziel sind einzelne Exemplare mit jeweils anderem Empfänger.

In diesem Kurs wird dem Teilnehmer vermittelt, wie er eine Datenbank mit den Daten der Empfänger anlegt, wie das Schriftstück nötige Informationen daraus bezieht und vieles mehr, bis hin zur fertigen Briefserie.

Ob Büro-Fachangestellte oder Privatpersonen, geschäftliche oder privates Anschreiben: Der Serienbrief macht alles leichter und die Datenbank ist auf lange Sicht ein zeitsparender Faktor bei der Kommunikation über Brief.

Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Maus

Leitung: Maurizio Zappala,
3D-Artist
Termin: Donnerstag, 10.11.2022
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 28,00 € / 1 Treffen



501-60 *Smartphone-Treff* **NEU**

Alles können mit dem Gerät, das fast alles kann

- Bedienung
- Grundfunktion
- Erweiterte Funktionen
- Kommunikation, Unterhaltung, Internet, Medien, Apps, Gerät verwalten

Ein Android-Smartphone haben heute viele Menschen. Manche von ihnen trauen sich nicht richtig, ihren bisherigen Nutzungsumfang auszudehnen – andere wollen gerne, aber es klappt aus diversen Gründen nicht. Dazu kommt noch die beliebige Funktionserweiterung durch Apps und die Personalisierung des Gerätes.

All das stellt keine Herausforderung mehr dar, wenn man die Grund-Prinzipien verstanden hat und sich das Können eines Smartphones in voneinander getrennte Bereiche vorstellt.

Der Smartphone-Treff bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten zu behandeln. Zudem lernen Sie zusätzlich durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden.

Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Smartphone-Treff.

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone mit Internet-Zugang

Leitung: Maurizio Zappala,
3D-Artist
Termin: ab Dienstag, 10.01.2023
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20, Sontheim
Gebühr: 37,00 € / 2 Treffen



501-70 *WhatsApp für Anfänger und Senioren* **NEU**

Ganz einfach, aber vielseitig mit Familie und Freunden kommunizieren:

- Bilder, Videos und Medien tauschen
- Nachrichten durch Symbole und Grafiken aufwerten
- In Text-, Sprach-, oder Videoform in Echtzeit kommunizieren
- Bearbeitung der Bilder vor dem Versenden

- Gruppen erstellen und Chats archivieren
- App auf individuelle Bedürfnisse des Nutzers angepasst einstellen
- WhatsApp Web: Den Messenger-Dienst auch auf dem Computer nutzen

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

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

Voraussetzung: eigenes Smartphone mit Internet-Zugang

Leitung: Maurizio Zappala,
3D-Artist
Termin: Mittwoch, 11.01.2023
Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20, Sontheim
Gebühr: 28,00 € / 1 Treffen



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 58.

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.



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. Zur Vertiefung empfiehlt sich die Buchung eines individuellen Einzelcoachings.

Mitzubringen: Schreibutensilien

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

Termin: Donnerstag, 10.11.2022

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Hans-Weiss-Saal, Schloss Brenz

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

- 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, 27.01.2023

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Samstag, 28.01.2023

Zeit: 09.30 - 12.00 Uhr

Ort: Hans-Weiss-Saal, Schloss Brenz

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 unsere digitalen Vorträge ab Seite 16.

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.

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:

106-10

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



©Helmut Lange

etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf alt-hergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

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! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termin: Samstag, 29.10.2022

Beginn: 09.00 - 16.00 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: Dienstag, 11.10.2022

Beginn: 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

400-10

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können – und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termin: Donnerstag, 20.10.2022

Beginn: 19.00 - 21.00 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, Blitzler-App, Navigation zu Hotels, Tickets, Wander-/Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet/Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Samstag, 08.10.2022

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

501-45

Die Welt der Apps

Leitung: Thilo Herzau

Termin: Sonntag, 22.01.2023

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

501-52

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 Mausclick 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 Domain
Bedingung: PC-Kenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 24.09.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-55

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 05.02.2023
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 Akaufportale 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.
Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 09.10.2022
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, 22.01.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-65

Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbstständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher, was die Erwartungshaltung der Unterlagen sowie das Gespräch und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft.

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, 24.09.2022
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-68

Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 04.02.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-72

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, 16.10.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-75

Smartphones sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 14.01.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-78

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, 09.10.2022
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

501-82

Excel Basic

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 21.01.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 41,00 €

Kurse für Eltern

Bitte beachten Sie auch unseren Babysocken-Strickkurs auf Seite 23. Und unseren Online-Kurs KOALA – Yoga für Mamas auf Seite 33.

105-10

Kess erziehen, weniger Stess

– mehr Freude für Eltern mit Kindern von 3-10 Jahren

Nach langer Pause gibt es endlich wieder einen Präsenz Kess-erziehen Kurs. Die Reaktionen der Eltern aus den letzten Kursen sprechen für sich: „Ein Kurs, der Eltern ermutigt, ihre Kinder noch mehr wahrzunehmen und wie man mit "Fehlverhalten" umgeht.“ „Der Kurs war praktisch, sehr informativ und unterhaltsam.“ „Der Kurs hat uns ins Nachdenken und Reflektieren gebracht. Wir wurden ermutigt, unser Kind intensiver wahrzunehmen - und neues auszuprobieren.“ „Kess war eine positive und wertschätzende Stärkung im oft turbulenten Familienalltag.“

- mit Kinderbetreuung

Leitung: Familienpastoral und keb Heidenheim
Zeit: mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Termine: ab 09.11.2022
Ort: Familienzentrums St. Anna
Gebühr: 20,00 € pro Familie / 5 Treffen
In Kooperation mit dem Familienzentrums St. Anna.

209-30

Nähen einer Pumphose

Mamis aufgepasst!

In diesem Kurs könnt Ihr Euer erstes Pumphöschen für Euren kleinen Schatz nähen.



Mitzubringen: eigene Nähmaschine (Freiarm-Nähmaschine oder Overlock) mit weißem Garn, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide
Im Kurs enthalten: Schnittmuster

Stoffe können von der Kursleitung erworben werden

Leitung: Carolin Held
Termin: Montag, 21.11.2022
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Kunstraum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

Junge vhs

Unter der Rubrik „junge vhs“ werden kostenfreie Kurse für Grundschüler angeboten. Nachdem der Großteil der Sponsoren leider weggebrochen ist, werden die Honorare der Dozenten von den jeweiligen vhsen selbst getragen. Ein Kooperationsprojekt der Volkshochschulen im Landkreis Heidenheim. Nicht-Grundschulkinder bezahlen den angegebenen Unkostenbeitrag. **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 54. 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.

len. Danach dürfen Sie 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, 04.11.2022 (Herbstferien)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 28.10.2022

208-10 Töpferwerkstatt – Duftlichter

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies



©Doris Heinle

Töpferkids aufgepasst! Herbst – Advent – Weihnachten! In dieser Jahreszeit freuen wir uns auf gemütliche Lichter und Düfte wie Orange, Zitrone, Zimt oder Lebkuchen! Lasst uns zuerst gemeinsam Eure Duftlichter modellieren. Anschließend kommen Dekor und Muster dazu und Ihr glasiert sie nach Euren eigenen Ideen. Jetzt müssen Eure Tonkunstwerke noch trocknen, werden anschließend gebrannt und sind dann fertig zum Befüllen mit Wasser und Eurem Lieblingsduftöl. Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs!

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung
Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 €, je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand), sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 11.10.2022
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 04.10.2022

208-20 Töpferwerkstatt – Duftlichter

für Kinder der Klassen 1 und 2

Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 08.11.2022
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei
Anmeldeschluss: 31.10.2022

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.

208-40

Töpferwerkstatt: Futterspender für unsere Wintervögel

für Kinder der Klassen 1 und 2

Herbst- und Winterzeit haben sich angesagt! Auch für unsere Vögel wird es kalt und frostig! Frau Amsel und einige ihrer Freunde überwinden bei uns im Garten und Feld. Sie kuscheln sich in ihre warmen Winterquartiere und suchen auch bei Schnee und Eis weiter nach Futter. Lasst uns ihnen mit Euren lustigen, bunten Futterspendern dabei helfen und schaut zu, wie gut es ihnen bei Euch schmeckt. Den Abholtermin der fertiggebrannten „Vogel-helfer“ vereinbaren wir gemeinsam im Kurs.

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung
Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 €, je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand), sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 22.11.2022
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei
Anmeldeschluss: 15.11.2022

208-50

Töpferwerkstatt: Futterspender für unsere Wintervögel

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 17.01.2023
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €
Anmeldeschluss: 10.01.2023

208-30

Adventsbasteleien für Kinder ab 6 Jahren

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

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 16.11.2022
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Werkraum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €
Anmeldeschluss: 09.11.2022

Kurse für Kinder

Gestalten - Musik

213-08

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: Akkuschrauber, kleiner Hammer

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 24.09.2022
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 30,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10,00 €, zzgl. 63,00 € Materialkosten



©mariesacha_Fotolia

213-09

Cajon-Kurs – Workshop Spielen des Instruments

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

Leitung: Ridha Slimi, Percussion- u. Trommellehrer
Termin: Samstag, 24.09.2022
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 10,00 € / Person

Der kleine Musikus – „Manni“

Musikalische Früherziehung für Kinder im Alter von 1½ bis 3 Jahre.

In diesem Kurs werden wir in jeder Stunde dem kleinen Musikus begegnen! Die Kinder sollen erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren liegen kann.

Die Musikus-Stunde soll für Euch und Euer Kind auch eine Insel der Erholung, Inspiration und Verknüpfung sozialer Kontakte sein. Ich freue mich auf Euch.

Leitung: Tanja Renner
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 35,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 40,00 €.

213-80 „Manni“-Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 20.09.2022

213-81 „Manni“-Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 20.09.2022

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
Luis Bochtler, Schwimmtrainer
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 19.09.2022
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
Luis Bochtler, Schwimmtrainer
Zeit: montags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: ab 19.09.2022
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 75,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt inklusive

300-05

Turnen macht Spaß! für Kinder mit ihren Eltern



In dieser Eltern- (Großeltern-) und Kindgruppe wird spielerisch an die ersten Turnelemente herangeführt. Ob mit Klein- oder Großgeräten, Alltagsmaterialien oder auch mal ohne – der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Der Einstieg in dieses Turnen eignet sich für Kinder, die dem Krabbelalter entstiegen sind.

Leitung: Beate Merkle
Zeit: montags, 15.00 - 16.00 Uhr
Termin: ab 19.09.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

300-06

Turnen macht noch mehr Spaß! für Vorschulkinder



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

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Fachkraft für Bewegungserziehung
Zeit: montags, 16.00 - 17.00 Uhr
Termin: ab 19.09.2022
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 10 Treffen

301-70

Kinderyoga

NEU

für Kinder von 3-6 Jahren

Kinderyoga ist eine Entdeckungsreise für Dein Kind. Spielerisch lernen wir dabei Yoga. Der Spaß und die Freude stehen dabei immer im Fokus. Kindgerechte Übungen und fantasievolle Spielreisen schenken Raum für Selbstwirksamkeit. Der achtsame Umgang mit sich selbst und die kreativen Traumgeschichten bieten für Dein Kind Aktivität und Entspannung im Wechsel. Das Kinderyogaprogramm sollte stets nur dann besucht werden, wenn sich Dein Kind auch wohlfühlt. Falls dies nicht der Fall ist oder sich eine aufkommende Krankheit meldet, pausiere die aktuelle Kinderyogastunde und steige beim nächsten Mal wieder aktiv ein.

Leitung: Annika Schießl
Zeit: montags, 15.30 - 16.30 Uhr
Termin: ab 19.09.2022
Ort: Familienzentrum St. Anna
Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Anna.

301-80

Kinderyoga

NEU

für „Schul“Kinder von 6-9 Jahren

Ausschreibungstext siehe oben

Leitung: Annika Schießl
Zeit: montags, 16.30 - 17.30 Uhr
Termin: ab 19.09.2022
Ort: Familienzentrum St. Anna
Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen
In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Anna.

Die Küche in der Schule ist nun fertiggestellt und wir freuen uns, für Sie / Euch wieder Koch- und Backkurse anbieten zu können!

305-85

Kinderkochkurs
(6-8 Jahre)

NEU

Selbstgemacht schmeckt es doch am besten!
Liebe Kinder, gemeinsam werden wir einen Kinder-Cocktail und ein fantastisches Drei-Gänge-Menü zaubern, welches wir uns auch schmecken lassen werden!

Unter anderem steht selbstgemachte Pasta auf dem Programm – LECKER!

Gekocht wird vegetarisch und mit natürlichen Zutaten.

Selbstverständlich erhalten die kleinen Kochprofis eine Rezeptmappe zum Mitnehmen, damit sie zu Hause Mama und Papa nochmals alles zeigen können.

Mitzubringen: Kochschürze und einen guten Hunger

Im Kurs enthalten: Kochmütze, Rezeptmappe und Mineralwasser

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 4,50 € / pro Person sind direkt mit der Dozentin abzurechnen

Leitung: Carolin Held
Termin: Freitag, 27.01.2023
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

305-90

Kinderkochkurs **NEU**
(9-11 Jahre)

Ausschreibungstext siehe linke Spalte

Leitung: Carolin Held
Termin: Freitag, 10.02.2023
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

501-90

Fit am PC

für Kinder von 8 bis 11 Jahren

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

Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Schere, Kleber und gute Laune

Leitung: Carolin Held
Zeit: mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr
Termin: ab 18.01.2023
Ort: Medienraum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 25,00 € / 2 Treffen

Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 26.

208-10

Töpferwerkstatt
– Duftlichter

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies



©Doris Heinle

Töpferkids aufgepasst! Herbst – Advent – Weihnachten! In dieser Jahreszeit freuen wir uns auf gemütliche Lichter und Düfte wie Orange, Zitrone, Zimt oder Lebkuchen! Lasst uns zuerst gemeinsam Eure Duftlichter modellieren. Anschließend kommen Dekor und Muster dazu und Ihr glasiert sie nach Euren eigenen Ideen.

Jetzt müssen Eure Tonkunstwerke noch trocknen, werden anschließend gebrannt und sind dann fertig zum Befüllen mit Wasser und Eurem Lieblingsduftöl. Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs!

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung
Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 €, je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand), sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 11.10.2022
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 04.10.2022



Online- Angebot

400-20

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

(für Schüler*innen)

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 „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-lern-Tricks.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer
und Bestsellerautor
Termin: Donnerstag, 13.10.2022
Beginn: 16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

501-95

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 - 13.00 Uhr
Beginn: ab 19.11.2022
Ort: Medienraum, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 50,00 € / 2 Treffen

208-50

Töpferwerkstatt: Futterspender für unsere Wintervögel

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Herbst- und Winterzeit haben sich angesagt! Auch für unsere Vögel wird es kalt und frostig! Frau Amsel und einige ihrer Freunde überwintern bei uns im Garten und Feld. Sie kuscheln sich in ihre warmen Winterquartiere und suchen auch bei Schnee und Eis weiter nach Futter. Lasst uns ihnen mit Euren lustigen, bunten Futterspendern dabei helfen und schaut zu, wie gut es ihnen bei Euch schmeckt. Den Abholtermin der fertiggebrannten „Vogel-helfer“ vereinbaren wir gemeinsam im Kurs.

Mitzubringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung
Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 €, je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand), sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 17.01.2023
Zeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 10.01.2023

Pizzeria Italia

Große Gasse 2 · 89168 Niederstotzingen

Telefon: 0 73 25 / 63 10

Bei Maria

**Besuchen Sie auch
unseren Biergarten!**

Weitere Computer-Kurse siehe ab Seite 37.
Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote ab Seite 41.



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!*

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

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

*Gutscheine sind
im Rathaus, Bürgeramt,
erhältlich.*

Qualität kauft man im Fachgeschäft

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

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

**Betten
+ Textil**

JUNGINGER

Niederstotzingen
Tel. 07325/8721

+ Langenau
Tel. 07345/3555

REISEBÜRO



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 + Dienstag 13.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag
+ Freitag 09.00 - 13.00 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten gerne
möglich, auch samstags



Krone

Landgasthof · Hotel

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

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

Haarscharf

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

METZGEREI Schleicher



QUALITÄT UND FRISCHE AUS EIGENER SCHLACHTUNG

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

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 extend 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



**ADLER
STETTEN**
2012

ADLER STETTEN
FEIERN ERLEBEN ÜBERNACHTEN

Stephanie und Simon Stein GbR

Kirchstraße 15
89168 Stetten ob Lontal

07325 1808048

info@adler-lontal.de
www.adler-lontal.de



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

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

Lonetalhotel & Restaurant mit Herz...

Familie Dörfinger
89168 Niederstotzingen-Stetten o.L.
Telefon (07325) 9 22 47 11
www.lonetalhotel.de



Im Januar 2023
wieder
Menü & Comedy
mit



**HERZ
DROPFA**

Termine: **Donnerstag, den 12.01.2023** Beginn jeweils um 18.00 Uhr
Freitag, den 13.01.2023
Samstag, den 14.01.2023
Sonntag, den 15.01.2023 Saalöffnung um 17.30 Uhr
Montag, den 16.01.2023

Telefonische Vorreservierungen bereits jetzt möglich.

Telefonische Vorreservierung bereits jetzt möglich.

Aktuelles im Mohren:

> 03.10.2022
> 07. - 30.10.2022
> 01.11.2022
> 05. - 27.11.2022
> 25. + 26.12.2022
> 31.12.2022
> 01.01.2023

Verschnaupause
Wildwochen
Allerheiligen
Gans und Ente
Weihnachten, 11.00 - 14.00 Uhr
Silvester, 17.00 - 22.00 Uhr
Neujahr ab 17.00 Uhr

* Geschlossen
* Waidmanns Heil
* Geschlossen
* Leckeres Gefieder
* Schlemmerzeit
* Menü + à la carte
* à la carte

Winter-Zeit - Kutteln-Zeit!

Freitags ab 11.00 Uhr am: 04.11.2022, 18.11.2022, 02.12.2022 und 16.12.2022

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

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

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

Anmeldung und Auskünfte:

Bernhard-Reisen

Heuhofstr. 3
89567 Sontheim
Tel. 07325/6645
Fax 07325/952865

Viel Reisen für wenig Geld



Auszug aus unserem Reiseangebot 2022

Mehrtagesfahrten

Perlen der Wachau

mit Waldviertel
vom 24.-28.08.2022

Romantisches Elsass

mit Kaiserstuhl
vom 01.-03.10.2022

Tagesfahrten

Sonntag, 04.09.2022 - Pferdekutschfahrt

Sonntag, 16.10.2022 - Herbstfahrt

Sonntag, 13.11.2022 - Martinifahrt

Freitag, 25.11.2022 - Böldleschwaige
Weihnachtsmarkt

Samstag, 11.12.2022 - Regensburg
Christkindlesmärkte



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

...just be happy!

In 3 Schritten zu mehr :

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

Termine nach tel. Absprache

Martina Gröner Happiness Coach

Telefon: 07308 / 53 94

Hauptstraße 33 · 89275 Unterelchingen

www.groener-coaching.de



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!

PAV „Da bin ich
zu Hause“

Bevor es zu Hause nicht mehr geht.

LANGZEITPFLEGE

Privates Altenpflegehaus **Niederstotzingen**

Telefon 073 25/9500