

vhs 
Programm

1. Semester 2023

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Kultur – Gestalten

Gesundheit

Ernährung

Sprachen

Arbeit – Beruf – EDV

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

»»SWR1



DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Individuelles Bike-Fitting
Stoffwechselanalyse
Fahrtechniktraining
Trainingsplanung
Spiroergometrie

Thomas Lehner | **bike & more**

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

Termine nach Vereinbarung



Vorwort

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

das neue Programmheft der vhs Niederstotzingen für das Frühjahr- / Sommer-Semester 2023 liegt vor Ihnen und ist wieder gut gefüllt mit Neuem und Altbewährtem.

Freuen Sie sich auf zahlreiche Kurse, auch in Kooperation mit anderen Volkshochschulen, Ausflüge, Tagesfahrten und Besichtigungen. Zahlreiche Vorträge runden das Angebot ab, das seit der Corona-Pandemie zunehmend in digitaler Form angeboten wird. Wir werden, auch nachdem sich die Situation entspannt, am digitalen Format weiterhin festhalten und Angebote durchführen.



Zum 01.01.2023 werden wir, zum ersten Mal seit dem Jahr 2006, die Gebühren für unsere Kurse und Veranstaltungen anheben. Die Energiekrise und steigende Kosten zwingen uns leider, diese Maßnahme zu ergreifen.

Ich freue mich, wenn Sie trotzdem zu Ihrer vhs halten und weiterhin an den Kursen teilnehmen.

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

Ihr Kurs ist diesmal nicht dabei? Für Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 07325 / 102-27 zur Verfügung oder Sie besuchen mich im Rathaus. Meine Öffnungszeiten finden Sie untenstehend.

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

Ihre
Kornelia Stöhr

Allgemeines



Volkshochschule Niederstotzingen, Träger Stadt Niederstotzingen

Im Städtle 26, 89168 Niederstotzingen

Leitung und Auskunft: Kornelia Stöhr
Im Städtle 26
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, martina.gottschalk@niederstotzingen.de
und Tel. 0 73 25 / 102 - 33, lea.schlumberger@niederstotzingen.de
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

Mord au miel – Honigkochkurs mit Krimilesung	8
Topolino-Figurentheater	
„Das Geheimnis des Löwenmenschen“	8
Fahrt nach Bregenz „Madame Butterfly“	9
Besichtigung Brauerei Hald	9
Pfefferle und Zipperle „Woisch no“?	9
Wildpflanzen Spaziergang	10
Büchertauschbörse(n)	10
Mountainbike-Fahrtechniktraining für Kids	12
Fahrtechnik-Training für Fahrrad & E-Bike Einsteifer ab 60 Jahre	12

Vorträge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10
Familien- und Ahnenforschung (Genealogie)	10, 11

Vorträge – Gesundheit

Keinen Kummer mit der Blase!	11
Ressourcen erkennen und stärken	11
Liebscher & Bracht – Therapie	12
Weitere Gesundheitsvorträge online ab Seite	18

Film- und Diavorträge

Auf dem E5 zu Fuß über die Alpen von Oberstdorf nach Meran	13
Der Natur auf der Spur im Pfrunger-Burgweiler Ried	13

Digitale Lernangebote

Vorträge / Workshops / Kurse



Architektur in der Renaissance	14
Verbraucherrechte in der digitalen Welt	14
Online erben: Digitaler Nachlass	14, 15
Sparen für den Nachwuchs	15
Mobile Payment: Sicher mobil zahlen	15
Geldanlage mit ETFs	16
Richtig versichert	16
Altersvorsorge bei Niedrigzinsen	16, 17
Strom- und Gasabrechnung	
– (k)ein Buch mit sieben Siegeln	17
Handy, Smartphone, Apps & Co.	17
Wohngesundes Leben und Arbeiten - Feng-Shui	18
Kinder in Balance – und die Kraft des Raumes	18

Die Kreuzigung, Geschichte, Theologie, Ikonografie	18
Yoga	29, 30
Gua Sha-Gesichtsmassage	19
Einführung in die vegane Ernährung	19
Raus aus der Zuckerfalle	19
Stresslöser Natur	20
Erfolg beginnt im Kopf	20
Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen	20, 21
Wortschatztraining	21
Motivieren – Delegieren – Kritisieren	21, 22

Gestalten

Hautpflege- und Kosmetikkurs	22, 23
Acrylmalen	23
Naturfotografie Eselsburger Tal	23

Musik

Mundharmonika-Kurs	23
Djembé- und Basstrommeln	24
Cajon-Workshop(s)	24
Blockflötenkurse	24, 25

Gesundheit

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

Bewegung – Fitness

Aqua Fitness	25
Line©Dance	26
Bewegung – Rhythmus – Tanz für Senioren	26
Zumba	26
Bodytoning	26
Fit for fun	27
Fit mit Step	27

Entspannung

Aktiv gegen den verspannten Nacken	28
Partnermassage	28
Klangschalenmeditation(en)	28
Richtig „Nein“ sagen	29
Yoga am Vormittag	29
Yoga am Abend	30
Pilates	30, 31

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Essen und Trinken

Mord au miel – Honigkochkurs mit Krimilesung31
Lust auf Fisch32
Das Beste mit Käse32
Kochen mit Honig32
Alle lieben Hackfleisch32
Whisky-Raritätentasting32, 33

Sprachen

Konversationskurs Deutsch33
Englisch33, 34
Französisch34
Spanisch34, 35

Arbeit – Beruf – EDV

Präsentationstraining	
– Wie halte ich selbstbewusst Vorträge?35
(Sichere) Internetnutzung für Senior*innen	
mit Smartphone, Tablet und PC35
Computer-Treff35, 36
Mitarbeitergespräche sicher führen36
Einstieg in das digitale Malen36
Serienbrief mit Microsoft Office36, 37
Smartphone-Treff37
WhatsApp für Anfänger und Senioren37

Digitale Lernangebote

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis38
Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner38



Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt38, 39
Die Welt der Apps39
Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse39
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	. . .39, 40
Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung	. .40
Smartphones sicher beherrschen40
Excel Basic – Tabellenkalkulation sicher beherrschen	.41
Tablet statt PC und Laptop?41
Digitale Vorträge ab Seite14

junge vhs

Märchenwerkstatt42
Töpfern und Weidenflechten zum Muttertag42
Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele	. .42, 43
Wir basteln zum Muttertag43
Fit am PC43

Kurse für Kinder und Jugendliche

Cajon-Workshop(s)44
Der kleine Musiker – „Manni“44
Schwimmkurs(e)44, 45
Turnen macht Spaß45
Turnen macht noch mehr Spaß45
Kinderkochkurs(e)45, 46
Resilienz – Stark und mutig durchs Leben46
Töpfern und Weidenflechten zum Muttertag46
Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele	. . .47
PowerPoint47
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – online47

Sie haben noch keine Geschenkidee zu Ostern oder zum Geburtstag?

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

Gutscheine sind im Rathaus, Bürgeramt, erhältlich.

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die vhs versteht sich als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft, Umwelt“ ist breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die vhs hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Einzelveranstaltungen

Konzert / Lesung / Exkursionen / Theater

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 Geheimnis des Löwenmenschen*

Eine Geschichte aus dem Museum Ulm

Inhalt:

Der Ulmer Löwenmensch wurde vor 40.000 Jahren aus dem Stoßzahn eines Mammuts geschnitzt und ist eines der ältesten figürlichen Kunstwerke weltweit.

Doch wer genau ist dieser Löwenmensch? Im Laufe der Jahrtausende hat er vergessen, wer er ist und wozu er erschaffen wurde. Von seiner alten Höhle im „Hohlenstein“ aus macht sich der Löwenmensch zusammen mit Dilldapp, dem Kobold des Ulmer Museums, auf eine gefährliche Zeitreise in die Vergangenheit.

Sie begegnen den Bewohnern unterschiedlichster Epochen, bevor sie endlich in der Steinzeit ankommen. Dort kehrt auch die Erinnerung zurück und der Löwenmensch erfährt, wie notwendig seine Hilfe für die Steinzeitjäger bei einer erfolgreichen Mammutjagd ist.

Leitung und Regie: Topolino-Team
Termin: Samstag, 13.05.2023
Zeit: 15.00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle der Villa Kaleidos, Schulstraße 7, Oberstotzingen
Spieldauer: circa 50 Minuten
Eintritt: 7,00 € / pro Person

Gruppenermäßigung auf Anfrage
Kartenvorverkauf ab 31.03.2023

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauning, Niederstotzingen



© Topolino-Figurentheater

*Für Kinder ab 4 Jahren
und Familien*

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.

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 Minuten (7,50 € / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, circa 30 Minuten (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: 12.03.2023

© Bregenzer Festspiele

KOU**104-10****Besichtigung der Abfüllanlage und Verkostung einzelner Getränke**

Christoph Hald von der Härtsfelder Familienbrauerei Hald führt Sie durch seinen modernen Abfüllbetrieb und das dazugehörige Logistikkager. Hier werden sowohl antialkoholische Getränke als auch verschiedene Bier- und Biermischgetränke nach modernstem Standard abgefüllt. Während der Führung können die Härtsfelder- und Haldina-Produkte verkostet werden.

Leitung: Christoph Hald
 Termin: Donnerstag, 23.03.2023
 Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Treffpunkt: Brauerei Hald, Dunstelkingen
 Gebühr: 3,00 €

Anmeldeschluss: 16.03.2023**KOU****200-40****Pfefferle und Zipperle mit „Woisch no?“**

„Woisch no?“ führt das Publikum zurück in eine Zeit, als das Telefon noch eine „Scheibe“ war, die Erzieherinnen im Kindergarten noch „Dande“ hießen, man zum Umschalten am Fernseher noch aufstehen musste, die Kinder draußen „auf dr Gass“ noch „Indianerless“ und „Dokderless“ gespielt haben, die Fernsehstars Lassie, Fury, Clarence hießen und Kommunikation noch „mitanander schwätza“ bedeutet hat.

Freuen Sie sich auf einen schwäbischen Comedy / Kabarettabend der besonderen Art im Bahnhof in Gerstetten. Weitere Informationen zum Stück und zu den Künstlern unter:
www.pfefferleundseinernst.de

Leitung: Werner Schwarz und Markus Zipperle
 Termin: Freitag, 12.05.2023
 Zeit: 20.00 - 22.00 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr
 Ort: Bahnhof Gerstetten, Stucksaal
 Gebühr: 14,00 € im VVK, 16,00 € Abendkasse

Vorverkaufsstellen: vhs Gerstetten, 07323 / 919250, vhs@gerstetten.de, Rathaus und Bücherei Gerstetten. Gerne leitet die vhs Niederstotzingen Ihre Anmeldungen weiter und reserviert für Sie Karten an der Abendkasse.

KOU**NEU**

301-00**Wildpflanzen Spaziergang
unter dem Motto „man sieht nur, was man weiß“****NEU**

Entdecken Sie bei diesem Wildpflanzen Spaziergang die Vielfalt der Natur. Möglicherweise wird Ihnen danach ein anderer Blick auf die Pflanzenvielfalt ermöglicht. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen, da der Kräuterspaziergang bei jeder Witterung stattfindet.

Anmeldung erforderlich.

Leitung: Antje Horrer
 Termin: Dienstag, 16.05.2023
 Beginn: 18.00 - 19.15 Uhr
 Treffpunkt: Brenzursprung, Königsbronn
 Gebühr: 5,00 €



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, 18.02.2023, 09.00 - 12.00 Uhr
102-21 Samstag, 15.04.2023, 09.00 - 12.00 Uhr
102-22 Samstag, 20.05.2023, 09.00 - 12.00 Uhr
102-23 Samstag, 17.06.2023, 09.00 - 12.00 Uhr
102-24 Samstag, 19.08.2023, 09.00 - 12.00 Uhr
102-25 Samstag, 30.09.2023, 09.00 - 12.00 Uhr

103-05**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.

Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert, aus welchem Grunde Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten so wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können.

Auch wird dargestellt, welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen auch wirksam gefertigt sind. Rechtsanwalt Uhrig ist der einzige Fachanwalt für Erbrecht im Landkreis Heidenheim.

Leitung: Christian Uhrig
 Termin: Mittwoch, 03.05.2023
 Zeit: 19.30 - circa 21.00 Uhr
 Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
 Gebühr: kostenfrei

109-10**Familien- und Ahnenforschung (Genealogie)**

Immer mehr Menschen suchen nach ihren Wurzeln, kommerzielle Anbieter werben im Fernsehen, wie einfach es doch sei, seine Vorfahren zu finden.

Wer es dann wirklich dort versucht, merkt schnell, dass dies so nicht ist.

Seit nunmehr 27 Jahren beschäftigt sich der Arbeitskreis Familien- und Ahnenforschung e.V. mit Sitz in Geislingen/Steige mit diesem Thema in unserer Region.

Sein Hauptbearbeitungsgebiet sind die Kreise Göppingen, Heidenheim und Alb-Donau. Seine derzeit 80 Mitglieder aus der Region haben umfangreiche Datenbanken und Quellensammlungen angelegt, um bei der Familien- und Ahnenforschung zu unterstützen. An diesem Abend stellt sich der Verein vor und bietet für jedermann die Gelegenheit, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Im ersten Teil der etwa zweistündigen Veranstaltung erfahren Sie etwas über die Grundlagen der Genealogie, im zweiten Teil wird anhand einiger Beispiele gezeigt, wie Familien- und Ahnenforschung in der Region um Niederstotzingen betrieben werden kann. Wer mit seinem Familienstammbaum oder Ahnentafel schon begonnen hat, aber nicht mehr weiterkommt, darf diesen gerne mitbringen.

Leitung: Willi-Martin Jäger
Termin: Freitag, 21.04.2023
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: kostenfrei, Spenden zu Gunsten des Vereins werden gerne entgegengenommen.

303-10 *Keinen Kummer mehr mit der Blase!*

Blasenprobleme sind oft sehr quälend und vor allem bei Frauen sehr verbreitet. Häufig wird eine akute oder chronische Blasenentzündung die Ursache sein. Es gibt aber auch andere Gründe für Blasenprobleme, die vor allem auch ältere Männer betreffen können.

Nach einem kurzen Ausflug in die Anatomie und Funktion der Blase erfahren Sie, welche gesundheitlichen Probleme im Zusammenhang mit der Blase auftreten können und welche Behandlungsmethoden es in der Schulmedizin dafür gibt.

Anschließend berichtet die Referentin über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten von Blasenproblemen. Besonders die klassische Homöopathie eignet sich gut bei wiederkehrenden oder auch chronischen Blasenentzündungen. Sie lässt sich problemlos ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung verwenden.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Dienstag, 21.03.2023
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €

303-20 *Ressourcen erkennen und stärken*

Wir alle haben in den Corona-Jahren schwierige Zeiten erlebt und merken vielleicht jetzt, dass immer neue Herausforderungen auf uns zu kommen. Diese belasten nicht nur körperlich sondern vor allem auch seelisch.

Was kann man tun, um die eigene Kraft zu erhalten und zu stärken? An diesem Abend erfahren Sie, welche Möglichkeiten zur Selbstheilung Körper und Psyche besitzen und wie man diese aktivieren kann.

Sie erhalten u.a. Tipps zur Stärkung des Immunsystems, aber auch Anregungen zur Unterstützung des psychischen Gleichgewichts in belastenden Situationen.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Dienstag, 18.04.2023
Beginn: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Franziskus, Schönstetter Straße 1, Niederstotzingen
Gebühr: 6,00 €

303-30 *Liebscher & Bracht – Therapie*

NEU

In diesem Vortrag geht es um die Liebscher & Bracht – Therapie. Diese ist eine äußerst wirkungsvolle Therapie zur nachhaltigen Behandlung der häufigsten Schmerzen – nämlich zu hohe Spannungen in den Muskeln und Faszien, eine Therapieform für Nichtsportler*innen und Sportler*innen, welches ein enormes Potenzial mit sich bringt.

Der Dozent ist Schmerzspezialist nach Liebscher & Bracht.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung: Bernd Weireter
Termin: Mittwoch, 01.03.2023
Beginn: 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Kloster Herbrechtingen, Parlatorium, EG 10
Gebühr: 5,00 €

KOU

303-40 *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, 15.04.2023
Beginn: 10.00 - 12.30 Uhr
Ort: ehemaliger Verkehrsübungsplatz Bergstraße (zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule)
Gebühr: 35,00 €



© Thomas Lehner

303-45 *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, 15.04.2023
Beginn: 13.00 - 15.00 Uhr
Ort: ehemaliger Verkehrsübungsplatz Bergstraße
(zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule)
Gebühr: 45,00 €

Film- und Diavorträge

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, das 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 €

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



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.

101-10 *Architektur der Renaissance*

Gegen 1420 begründeten die Bauten Filippo Brunelleschis die Frührenaissance, die zunächst ein rein florentinisches Stilphänomen blieb. Stand diese zunächst in der Tradition der toskanischen Romanik und Gotik, empfing die folgende Architektengeneration ihre entscheidenden Anregungen aus der antiken Baukunst Roms. Die Hochrenaissance gelangte zu klassischen, von würdevoller Monumentalität geprägten Lösungen, als deren Ideal der Zentralbau galt. Ihre Formenstrenge wich im Manierismus einer dynamischen, spielerischen Formensprache.

Die beiden Online-Vorträge zeichnen die Entwicklung der italienischen Renaissancearchitektur nach und werfen abschließend einen vergleichenden Blick auf die kontemporäre Baukunst anderer europäischer Regionen.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
Termine: Dienstag, 28.02. und 07.03.2023
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 16,00 €

Folgende kostenfreie Vorträge finden in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale in Baden-Württemberg statt.

Das Projekt Verbraucherbildung wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

103-10 *Verbraucherrechte in der digitalen Welt*

Egal, ob mit Smartphone, Tablet oder PC – im Netz ist man nicht nur jederzeit erreichbar. Viele Geschäfte, beispielsweise auch die Bestellung im Onlineshop, werden heute über das Internet erledigt. Rund um die Uhr verfügbar, teils mit attraktiven Rabatten und einer großen Auswahl: Für viele Verbraucher ist es Alltag, im Internet einzukaufen. Doch was ist zu tun, wenn der im Netz bestellte Fotoapparat schon nach drei Wochen den Geist aufgibt oder der Onlineshop die bereits bezahlte Jacke nicht liefert? Was ist zu tun, wenn sich das angeblich kostenlose Online-Angebot als teures Abo entpuppt? Verbraucher haben Rechte – auch in der digitalen Welt. Der Vortrag informiert, welche Ansprüche Verbraucher haben, wie sie diese geltend machen können und wo Kostenfallen und Fallstricke lauern.

Leitung: Maximilian Köhler
Termin: Mittwoch, 01.03.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-20 *Online erben: Digitaler Nachlass*

Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn jemand verstirbt?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert mit

den gespeicherten Informationen, wenn der Nutzer oder die Nutzerin stirbt? Wer kann darauf zugreifen und wer nicht? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone – immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls viele persönlichen Daten speichert.

Der Vortrag 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: Anja Trepp-Tronier
Termin: Dienstag, 18.04.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-30 *Sparen für den Nachwuchs*

Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder seien. Aber welche Finanzprodukte sind bei Nullzinsen überhaupt noch für das Sparen geeignet?

In der letzten Oktoberwoche feiern viele Banken alljährlich den sogenannten Weltspartag, einige sogar eine ganze Weltsparwoche. Dabei sollen dem Nachwuchs die Vorzüge des Sparens in Erinnerung gerufen werden. Das Motto: „Spare in der Zeit, dann hast Du in der Not“. Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder seien. Aber welche Finanzprodukte sind bei Nullzinsen überhaupt noch für das Sparen geeignet? Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden? Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen? Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee? Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler*innen und Bankberater*innen den jungen Sparer*innen und ihren Eltern nahelegen?

Die Finanzexpert*innen der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg informieren in diesem kostenlosen Online-Seminar über verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Informationen, um selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinanderzusetzen zu können.

Leitung: Verena Stämpfle
Termin: Mittwoch, 26.04.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-40 *Mobile Payment: Sicher mobil zahlen*

Online

Kontaktlos im Supermarkt bezahlen, den Fahrschein mit dem Smartphone lösen oder aber im Online-shop bezahlen. Kontaktloses und digitales Bezahlen sind mittlerweile die häufigsten Bezahlmethoden. Doch wie funktioniert kontaktloses Bezahlen genau?

Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um mobil bezahlen zu können? Was ist der Unterschied zwischen Apple Pay und Google Pay? Auch im Onlinehandel sind digitale Bezahlmethoden im Vormarsch: digitale Währungen und moderne Zahlungsdienste wie PayPal erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch sind diese Wege zu bezahlen auch sicher?

Der Vortrag erklärt, was sich hinter kontaktlosen und digitalen Bezahlvorgängen verbirgt und was Nutzer*innen beachten müssen. Ein Fokus des Vortrages liegt auch auf dem Thema Sicherheit und Datenschutz.

Leitung: Oliver Buttler, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
Termin: Mittwoch, 03.05.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-50 *Geldanlage mit ETFs*

Wer Verwahrtgelte vermeiden oder fürs Alter noch eine positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater*innen oft teure Aktienfonds. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Sparernden nicht an, weil Vermittler*innen zuvor abkassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Fallstricke.

Mit ETFs sind in der Regel börsengehandelte Indexfonds gemeint, die etwa die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Da die Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge?

Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie ETFs funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie die Angebote vergleichen und ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Verbraucher*innen in diesem Vortrag zum Thema, zu dem sie auch ihre eigenen Fragen mitbringen können.

Leitung: Robert Sartorius
Termin: Dienstag, 09.05.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-60 *Richtig versichert*

Online

Ob Berufsunfähigkeit, kaputtes Auto, Hagelschäden: Für Verbraucher*innen gibt es eine Vielzahl an sinnvollen Versicherungen. Dabei den Überblick zu behalten ist schwierig. Wichtig ist, dass die Versicherungen zum aktuellen Bedarf und zu den jeweiligen Lebensumständen passen. Wie wichtig ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Ab wann sollte man diese abschließen? Ist die Versicherung für Schäden am Smartphone sinnvoll? Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihre Kinder gegen Risiken zu versichern? Bei dem großen Angebot an Versicherungssparten sind Leitlinien sinnvoll, um einzuschätzen, welche Versicherung Sinn macht und welche zur aktuellen Lebensphase passt.

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die wichtigen Versicherungssparten und informiert darüber, welche Sparte für wen besonders notwendig und passend ist. Außerdem werden Widerruf- und Kündigungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Leitung: Ute Agrikola
Termin: Mittwoch, 12.07.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-70 *Altersvorsorge bei Niedrigzinsen*

Wie soll man Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn Zinsen am Nullpunkt sind oder sogar Verwahrtgelte drohen? Muss man ein Risiko eingehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten.

Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den

Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf?

Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

Leitung: Werner Bareis
Termin: Dienstag, 18.04.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-80 *Strom- und Gasabrechnung – (k)ein Buch mit sieben Siegeln*

Einmal im Jahr flattert die Abrechnung des Strom- oder Gasanbieters in den Briefkasten. In der Regel sind diese Schreiben unübersichtlich, mit vielen Informationen zu Entgelten, Steuern, dazu Grafiken, Balken und Tabellen: Für Verbraucher*innen ist es nicht einfach, da den Überblick zu behalten. 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*innen feststellen, ob der Zählerstand korrekt übernommen wurde oder nur geschätzt worden ist, ob der richtige Preis berechnet und alle Abschläge berücksichtigt worden sind. Der Vortrag klärt wichtige Fragen rund um Strom- und Gasrechnungen.

Leitung: Sylvia Scheibenberger
Termin: Donnerstag, 27.04.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

104-30 *Handy, Smartphone, Apps & Co*

Mit Handys und Smartphones jederzeit erreichbar und immer online: Mobile Geräte sind zu einem Standard geworden und für viele aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Doch mit einem falschen Tarif, durch untergeschobene Abos oder teure Mehrwertdienste können die Geräte zu Kostenfallen werden.

Per Smartphone kann beinahe überall und jederzeit aufs Internet zugegriffen werden. Apps senden und empfangen aber auch Daten im Hintergrund, ohne dass man davon etwas mitbekommt. Auch versuchen unseriöse Anbieter mit verschiedenen Maschen, Nutzer*innen das Geld aus der Tasche zu ziehen, indem sie Preisangaben verschleiern oder Kunden mit vermeintlich kostenlosen Angeboten in teure Abofallen locken. Die Abrechnung des angeblich per Klick oder Wisch abgeschlossenen Vertrages erfolgt dann – für die „Anbieter“ ganz einfach, für die Betroffenen schwer nachvollziehbar – direkt über die Mobilfunkrechnung.

Der Vortrag hilft, Kostenfallen rechtzeitig zu erkennen und sich gegen unseriöse Anbieter zu wehren. Daneben geht er auf das Problem der Datensicherheit ein.

Leitung: Anja Trepp-Tronier
Termin: Dienstag, 18.07.2023
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
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, Feng-Shui-Expertin
 Termin: Dienstag, 21.03.2023
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 15,00 €



© Cornelia Schmid

105-10**Kinder in Balance – und die Kraft des Raumes**

Welches Umfeld benötigt ein Baby / Kleinkind / Schulkind eigentlich, um sich optimal entwickeln zu können, z.Bsp. um kreativ zu sein, die Welt entdecken zu wollen, konzentriert zu basteln, malen oder auch Hausaufgaben zu erledigen?

Die Raumgestaltung spielt für diese Punkte eine große Rolle (wie z.B. Farben, Dekoration, Störfelder etc.). Auch beeinflusst sie, ob ein Kind ruhig schläft oder nachts häufig wach wird.

Im Webinar werden Tipps zu einer harmonischen und einladenden Gestaltung des Kinderzimmers vermittelt.

Leitung: Cornelia Schmid, Feng-Shui-Expertin
 Termin: Dienstag, 07.03.2023
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 15,00 €

108-10**Die Kreuzigung****Geschichte, Theologie, Ikonografie**

Gehören die Geburt und die Passion Christi seit Jahrhunderten zu den Kernbotschaften des Christentums, so spielen die beiden Themen bei den frühen Christen eine noch untergeordnete Rolle. So dauert es bis in die Mitte des 5. Jahrhunderts, ehe die Kreuzigung Thema der christlichen Kunst wird.

Betonen die frühen Darstellungen noch den Sieg eines „Christus triumphans“ über den Tod, so schildern seit dem Späten Mittelalter die Künstler in teils drastischer Weise die Leiden eines „Christus patiens“.

Der Online-Vortrag hinterfragt die biblischen Texte hinsichtlich ihrer historischen Authentizität und zeichnet die Entwicklungslinien der Kreuzigungsdarstellungen bis in die Gegenwartskunst nach.

Leitung: Markus Golser, Kunsthistoriker
 Termin: Donnerstag, 13.04.2023
 Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 8,00 €

303-50***Gua Sha-Gesichtsmassage*****NEU**

© Helga Waibel

Durch die sanfte Behandlung mit dem Gua Sha-Stein (alternativ Ess- und Teelöffel) 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: Mittwoch, 24.05.2023
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 18,00 €

305-15***Einführung in die vegane Ernährung*****Online**

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung und möchten diese auch umsetzen. Reicht es einfach, nur alle tierischen Produkte wegzulassen? Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer so einfach wie gedacht. Er muss geplant und vorbereitet werden. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung und betrifft auch den Einkauf veganer Produkte. Über die Theorie der veganen Ernährung wird Schritt für Schritt erklärt, wie man einen Umstieg erfolgreich umsetzen kann und worauf geachtet werden muss, um alle kritischen Nährstoffe abzudecken.

Leitung: Andreas Wolf, Ernährungsberater
 Termin: Montag, 08.05.2023
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 15,00 €
 In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

305-20***Raus aus der Zuckerfalle*****Online**

Mit Zucker werden viele negative Auswirkungen auf den Körper verbunden. Häufig heißt es „Zucker macht krank“ – aber ist das wirklich so? In diesem Kurs soll gesamtheitlich auf das Thema Zucker eingegangen werden. Dabei sollen die unterschiedlichen Zuckerarten erklärt werden und welche Auswirkungen Zucker auf den Organismus hat. Doch wie kann versteckter Zucker in Lebensmitteln erkannt werden? Was für Alternativen für Zucker gibt es und wie sinnvoll sind diese? Abgerundet wird der Kurs durch Tipps für die Praxis, wie man den persönlichen Zuckerkonsum reduzieren kann.

Leitung: Andreas Wolf, Ernährungsberater
 Termin: Freitag, 16.06.2023
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 15,00 €
 In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

306-20 *Stresslöser Natur*

Online

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse, passend für diese Jahreszeit, direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Leitung: Steve Windisch
Termin: Dienstag, 14.03.2023
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 7,00 €
In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

306-30 *Erfolg beginnt im Kopf*

Online

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen ohne, unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Leitung: Steve Windisch
Termin: Donnerstag, 16.03.2023
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 7,00 €
In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

306-40 *Impulsseminar: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen*

Online

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Kursinhalt:

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut, aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- Souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-ÖK., Personal- und Organisationsentwickler
Termin: Donnerstag, 09.03.2023
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 56,50 €
In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

Bitte beachten Sie auch unseren Vortrag 306-50 „Richtig Nein sagen“ auf Seite 29, der sowohl in Präsenz als auch als Online-Kurs gebucht werden kann.

500-10 Wortschatztraining

Online

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz.

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-ÖK., Personal- und Organisationsentwickler
Termin: Dienstag, 04.04.2023
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 56,50 €
In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

500-20 Impulsseminar: Motivieren – Delegieren – Kritisieren Online

Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter*innen mit viel Freude leisten.

Kritisieren

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeiter*innen mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren

Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Kursinhalt:

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter*innen steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch

Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser durchsetzen möchten.

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-ÖK., Personal- und Organisationsentwickler
Termin: Montag, 13.03.2023
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 56,50 €
In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt.

Weitere digitale Vorträge, Kurse und Lernangebote finden Sie ab Seite 38.

Um besser planen zu können ist es wichtig, dass Sie sich bitte auch zu den Einzelveranstaltungen und Vorträgen rechtzeitig anmelden. Warum rechtzeitig anmelden zu Vorträgen und Einzelveranstaltungen?

- **Es kommen Teilnehmer unangemeldet und der Vortrag ist eventuell schon abgesagt. Das hat zur Folge, dass wir entweder erboste oder enttäuschte Teilnehmer und/oder enttäuschte und verärgerte Referenten haben.**
- **Teilnehmer stehen vor geschlossenen Türen, weil der Vortrag aufgrund nicht genügender Teilnehmerzahlen abgesagt wurde. Es waren aber so viele unangemeldete Interessierte, dass der Vortrag hätte stattfinden können.**
- **Der Referent steht im leeren Saal, ohne Teilnehmer. Die Kosten hierfür trägt die vhs.**
- **Ein Vortrag wurde vor dem geplanten Termin abgesagt, anschließend erreichen uns genügend Anmeldungen, um den Vortrag stattfinden zu lassen. Alle Interessierten wieder anzurufen ist zu mühselig und kostenintensiv.**

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 50. 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

Kultur – Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

104-50

**Hautpflege-
und
Kosmetikkurs**

NEU

Die Gesichtsmuskulatur verliert im Laufe der Zeit immer mehr an Spannung. Sie kann aber durch entsprechende Gymnastik wieder gefestigt werden. In diesem Kurs erhalten Sie aber auch viele praktische Tipps, wie Sie sich zu Hause ganz bewusst richtig pflegen. Die Hautpflege ist die Grundlage für ein perfektes Make-up. Frau Rabus analysiert Ihre Haut und gibt Ihnen wertvolle Hinweise zur Reinigung, Peeling, Einsatz von Ampullen, Seren und Masken usw. Gleichzeitig erhalten Sie im Anschluss an die Pflege wertvolle Tipps, um Ihr Gesicht mit

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

dem passenden Make-up zum Strahlen zu bringen. Probieren Sie es aus, Sie werden über den Erfolg überrascht sein.

Leitung: Semra Rabus
Termin: Donnerstag, 23.03.2023
Zeit: 18.30 - 21.00 Uhr
Ort: Brenzschule Königsbronn,
Klassenzimmer
Gebühr: 14,00 € + 10,00 € Materialkosten
(werden direkt mit der Dozentin
abgerechnet).

Veranstalter vhs Königsbronn.



207-10 Acrylmalen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Malen und werden Sie souveräner im Umgang mit Pinsel und Farben. Erlernen Sie die grundlegenden Prinzipien von Farbe, Form, Farbharmonien und -mischungsverhältnissen.

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: 04.03., 01.04., 06.05., 03.06.,
01.07.2023
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen

211-50 Naturfotografie Eselburger Tal

NEU

Das unter Naturschutz stehende Eselburger 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 haben 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-Hofladens 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
Eselburger Tal,
L1079, Herbrechtingen

Gebühr: 68,00 €
Veranstalter vhs Herbrechtingen.

Anmeldeschluss: 17.03.2023



213-01 Mundharmonika - Aufbaukurs

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Mundharmonikaspiel.

Wir spielen mit Harps in C-, G-, A- und Bb-Dur

Leitung: Jochen Reißmüller
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: ab 20.04.2023
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen

Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 55,00 €.

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

Meine Begeisterung gilt in dieser Musik vor allem der Beziehung der einzelnen Stimmen zueinander. Das Verständnis darüber hat maßgeblichen Einfluss darauf, wie wir die Musik zum Swingen, zum Grooven bringen und welche Sprache diese Musik durch unsere Hilfe dann spricht. Im Kurs erwerben Sie praktische und theoretische Kenntnisse. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, da nach Gehör vermittelt wird.

Leitung: Achim Aupperle, Trommellehrer
Zeit: montags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 17.04.2023, 14-tägig
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 30,00 € / 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



©mariessacha_Fotolia

Leitung: Ridha Slimi,
Percussion- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 17.06.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 33,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 12,00 €, zzgl. 63,00 € Materialkosten

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- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 17.06.2023
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 12,00 € / Person

Blockflötenkurse für Wiedereinsteiger für Erwachsene

Diese Wiedereinsteiger-Kurse 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.

Im Kurs erwerben Sie praktische und theoretische Kenntnisse im Blockflötenspiel. Trauen Sie sich und machen Sie sich selbst eine Freude! Kostenfreies Schnuppern möglich. Schnupperer sind herzlich Willkommen!

213-10 *Blockflötenkurs 1:*

Die Töne von c' bis h sollten schon spielbar sein. In diesem Kurs bilden wir uns weiter, indem wir den nächsthöheren Ton (c'') in verschiedenen klassischen Liedern miteinbinden.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 28.02.2023
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 31,00 € / 4 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 36,00 €.

213-20 Blockflötenkurs 2:

Die Töne c' bis c'' sollten schon spielbar sein. In diesem Kurs bilden wir uns weiter, indem wir den nächsthöheren Ton (d'') in verschiedenen Rock und Pop Liedern miteinbinden.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 18.04.2023
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 47,00 € / 6 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 54,00 €.

213-30 Blockflötenkurs 3:

Die Töne von c' bis d'' sollten schon spielbar sein. In diesem Kurs bilden wir uns weiter, indem wir den nächsthöheren Ton (e'') in verschiedenen klassischen Liedern miteinbinden.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 13.06.2023
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 54,00 € / 7 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 63,00 €.

Gesundheit

Gesundheit „vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge ab Seite 11 zum Thema Gesundheit und unseren Online-Kurs 303-50 Gua Sha-Gesichtsmassage auf Seite 19.

Bewegung – Fitness

Liebe Kursteilnehmer,

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

Aqua Fitness-Kurse

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

Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Leitung: Beate Merkle,
Speedo Aquatic Fitness Instructor
Ort: Pistoriusschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 90,00 € / 10 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt

302-10 Aqua Fitness I

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

302-15 Aqua Fitness II

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

205-10 Line-Dance©

für Beginner und Fortgeschrittene

Line-Dance© das Tanzerlebnis für alle Altersgruppen.

Durch Tanzen kommen Körper, Geist und Seele in Einklang. Wir verbinden durch rhythmische Musik unser Gehör mit den Füßen und steigern dadurch unser geistiges und körperliches Wohlbefinden. Durch regelmäßig neue Choreografien steigern wir unsere Merkfähigkeit und un bemerkt werden wir entspannter, beweglicher und können uns besser konzentrieren.

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Tanzen und setzen Sie sich mit sich selbst und der Welt im Medium des Tanzes auseinander.

Line-Dance© hält Körper, Geist und Seele fit.

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

Leitung: Renate Hauptelshofer,
Übungsleiter Line-Dance©

Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

Termin: ab 19.04.2023

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 30,00 € / 6 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 36,00 €.

205-20 Bewegung – Rhythmus – Tanz für Senioren

NEU

Tanzen fördert das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Artikel dazu finden wir immer wieder in den Zeitschriften oder anderen Medien. In einem abwechslungsreichen Programm bewegen wir uns zum Rhythmus der Musik. Es ist kein Paartanz und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder kann mitmachen!

Leitung: Renate Hauptelshofer,
Übungsleiter Line-Dance©

Zeit: dienstags, 15.00 - 16.00 Uhr

Termin: ab 18.04.2023

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 30,00 € / 6 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 36,00 €.

205-30 Zumba

NEU



© Teresa Schimalla

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

Leitung: Teresa Schimalla

Zeit: donnerstags, 20.15 - 21.15 Uhr

Beginn: ab 02.03.2023

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

Bodytoning

In den Bodytoningkursen werden mit gezieltem Training unter anderem Bauch, Beine, Rücken und Po gestärkt, gestrafft und gedehnt. Durch spezielle Übungen wird Kraft aufgebaut, außerdem Gleichgewicht sowie die Orientierungsfähigkeit geschult. Gleichzeitig werden mit diesem Training Muskelverspannungen gelöst. So wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch den typischen Schmerzen in Rücken und Gelenken vorgebeugt. 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: Ballsporthalle

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr

Beginn: ab 08.03.2023

Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

302-25 am Abend

Leitung: Teresa Schimalla

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Zeit: donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 02.03.2023

Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 50. 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 abwechslungsreiches Training mit Elementen aus dem Aerobic in Kombination mit Muskeltraining speziell für Bauch, Beine und Po.

Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und Beweglichkeit kennen, die Ihrem Körper guttun und die Bewegungen im Alltag erleichtern.

Durch regelmäßige Trainingseinheiten verbessern und steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit. Zum Abschluss einer Stunde erfahren Sie, wie Sie durch angeleitete Entspannungs- und Dehnungsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

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 28.02.2023
Ort: Ballsporthalle
Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

302-45 Fit for fun II

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 28.02.2023
Ort: Ballsporthalle
Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

Fit mit Step

Nach einem Aufwärmtraining geht es auf dem Step los. Mit fetziger Musik werden erst einfache dann komplexere Schrittkombinationen erlernt. Dies trainiert unsere Aufmerksamkeit und unser Gedächtnis. Wir trainieren unser Herz-Kreislauf-System und unsere Ausdauer.



Das anschließende Workout baut Muskeln auf und verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir erhalten unsere Stabilität in unserer Körpermitte und stärken



© Gerlinde Altmann

unsere Balance und unser Gleichgewicht. Zum Ausklang werden die gestärkten Muskeln dann beim cool-down gedehnt. Mitzubringen: feste Sportschuhe, Getränk, gute Laune und Spaß an der Bewegung

300-30 Fit mit Step I

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

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: ab 09.01.2023 (Quereinstieg möglich)
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstötzingen
Gebühr: 60,00 € / 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 17.04.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstötzingen
Gebühr: 60,00 € / 12 Treffen

300-35 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, Oberstötzingen
Gebühr: 90,00 € / 12 Treffen

300-38 Fit mit Step II

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 17.04.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Oberstötzingen
Gebühr: 90,00 € / 12 Treffen

Entspannung

Einzelveranstaltungen

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, 06.05.2023

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum
Ballsporthalle

Gebühr: 18,00 €

Selbsthilfe bei Schulter-Nacken-Verspannungen

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Verspannungen zwischen den Schulterblättern, Spannungskopfschmerzen, Ausstrahlungen in die Arme und / oder

300-25

Partnermassage **NEU**



© Helga Waibel

Know-How aus der klassischen Massage, ergänzt durch Elemente aus der Energie-Meridian-Massage und wichtige Akkupressurpunkte. Wir erlernen eine Teilanwendung an Rücken und Beinen und sind nach dem Kurs in der Lage, im privaten Umfeld Massagen von bis zu 60 Minu-

Für (Ehe-)Paare und beste Freunde*innen Im entspannten Rahmen lernen wir in diesem Praxis-Workshop die wichtigsten Griffe und das Grundlagen-

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, 06.05.2023

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum
Ballsporthalle

Gebühr: 70,00 € / Paar,
bitte paarweise anmelden

300-50

Klangschalen-meditation **NEU**

Erleben Sie eine schöne Meditation und Phantasiereise mit Klang, lassen Sie sich verzaubern von den wohltuenden, heilenden und entspannenden Klänge der Klangschalen.

Schon nach kürzester Zeit lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und können tief entspannen und Auftanken. Es werden Inhalte in Theorie und Praxis (Entspannungs- und Meditationsübungen) vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Ein Präventionsangebot, um länger fit und gesund zu bleiben!

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser

Leitung: Marga Bötticher

Termin: Freitag, 28.04.2023

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 12,00 €

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 15,00 €.

300-60

Klangschalen-meditation

Ausschreibungstext siehe oben.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Wasser

Leitung: Marga Bötticher

Termin: Freitag, 12.05.2023

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 12,00 €

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 15,00 €.

306-50**Richtig
„Nein“ sagen****NEU**

Wer ja sagt und nein denkt, hat oftmals Stress. Oft fällt es uns schwer „Nein“ zu sagen, da wir es gewohnt sind, nett zu sein. Allerdings lassen sich nicht alle Situationen durch Nettsein lösen. Oft führt nur ein „Nein“ zum Erfolg. Lernen Sie im Online-Workshop oder im Präsenztraining, wie Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten gezielt und professionell ausbauen und situationsabhängig einsetzen können.

Erfahren Sie – auch und gerade in schwierigen Situationen – durch den richtigen Einsatz von Stimme, Körpersprache und einer von vielen möglichen Methoden angemessen, charmant, wertschätzend oder direkt „nein“ sagen zu können. Nicht zuletzt erfahren Menschen, die „nein“ sagen können, Respekt.

Der Kurs beinhaltet:

- auf über zehn verschiedene Arten und Möglichkeiten „Nein“ zu sagen
- sich zur Sache zu äußern
- Ihr Gegenüber als Menschen stehen zu lassen
- Situationen durch ein klares Nein für alle zufriedenstellend zu klären
- bei sich selbst zu bleiben
- Führung im Gespräch zu übernehmen
- Ihre persönlichen Ergebnisse beim „wertschätzenden Nein sagen können“ zu verfeinern und Anerkennung zu erfahren

Die Materialkosten für das Buch in Höhe von 5,00 € sind direkt mit dem Dozenten abzurechnen.

Leitung: Joachim Auer

Termin: Samstag, 25.03.2023

Zeit: 13.00 - 18.00 Uhr

Ort: vhs Nattheim, Zimmer 223

Gebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 17.03.2023**KOU***Bitte beachten Sie die Anzeige auf Seite 54.***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**Kurse****Yoga am Vormittag****Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe**

Yoga ist ein „Work in“. Unser Ziel ist es, nach dem Üben mehr Kraft, Energie und auch innere Ruhe zu haben als zuvor. Durch verschiedene Asanas / Körperhaltungen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur. Wir mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit zusätzlichen federnden und schwingenden Übungen stimulieren wir die elastischen Bestandteile der Zellen und wollen damit unseren Körper geschmeidig erhalten. Yoga ist Achtsamkeit, Yoga ist Meditation in Bewegung. Der Atem spielt, koordiniert mit den Haltungen, eine wichtige Rolle. Körper und Geist finden in einen Einklang. Eine präzise Ausrichtung in den Haltungen verfeinert unser Körpergefühl und die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung.

Mit kleinen Tipps „Yoga für den Alltag“ transferieren Sie das Gelernte nach Hause. Eine Tiefenentspannung mit Elementen aus Yoga Nidra rundet die Stunde ab. Stress kann abgebaut werden, das ewige Gedankenkarussell kommt zur Ruhe.

Durch genaues Ansagen der Übungen ist auch eine Online-Teilnahme möglich.

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

301-10**Yoga
am Vormittag buchbar!***Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber,

Yoga-Kursleiterin YZU

Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr

Beginn: ab 10.03.2023

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 67,50 € / 9 Treffen

301-12**Yoga
am Vormittag buchbar!***Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber,

Yoga-Kursleiterin YZU

Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr

Beginn: ab 16.06.2023

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 52,50 € / 7 Treffen

Yoga am Abend - mittwochs

Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe

Yoga ist ein „Work in“. Unser Ziel ist es, nach dem Üben mehr Kraft, Energie und auch innere Ruhe zu haben als zuvor. Durch verschiedene Asanas / Körperhaltungen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur. Wir mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit zusätzlichen federnden und schwingenden Übungen stimulieren wir die elastischen Bestandteile der Zellen und wollen damit unseren Körper geschmeidig erhalten. Yoga ist Achtsamkeit, Yoga ist Meditation in Bewegung. Der Atem spielt, koordiniert mit den Haltungen, eine wichtige Rolle. Körper und Geist finden in einen Einklang. Eine präzise Ausrichtung in den Haltungen verfeinert unser Körpergefühl und die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung.

Mit kleinen Tipps „Yoga für den Alltag“ transferieren Sie das Gelernte nach Hause. Eine Tiefenentspannung mit Elementen aus Yoga Nidra rundet die Stunde ab. Stress kann abgebaut werden, das ewige Gedankenkarussell kommt zur Ruhe.

Durch genaues Ansagen der Übungen ist auch eine Online-Teilnahme möglich.

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

301-15

**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 01.03.2023
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 69,00 € / 11 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 74,00 €.

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 01.03.2023
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 69,00 € / 11 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 74,00 €.

Yoga am Abend

Mit Yoga die eigene Gesundheitskompetenz steigern

Durch regelmäßige Yogapraxis wird die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination verbessert und das Verständnis für gesundheitsbewusstes Handeln entwickelt.

Das Erlernen richtiger Atmung steigert die Leistungsfähigkeit und stärkt die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-) Alltag. Yoga ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten.

Mitzubringen: Matte, festes kleines Sitzkissen, Decke

Yoga am Abend - donnerstags

301-30

Yoga am Abend

Leitung: Regina Hofmann,
zertifizierte Yoga-Lehrerin
Zeit: donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 09.03.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 30,00 € / 6 Treffen

Yoga am Abend - freitags

301-36

**Entspannt ins
Wochenende starten**

Leitung: Regina Hofmann,
zertifizierte Yoga-Lehrerin
Zeit: freitags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 10.03.2023
Ort: Bürgerhaus Stetten
Gebühr: 30,00 € / 6 Treffen

Pilates

Das klassische Pilates-Boden-Training in diesem Kurs ist ein präventives Bewegungstraining zum Erhalt und Kraftaufbau der Rumpfstabilität und der gesamtkörperlichen Muskulatur.

Bei regelmäßiger Teilnahme werden dabei primär die tiefe Muskulatur in Beckenboden, Bauch und Rücken aktiviert. Die positive Wirkung des klassischen Trainings nach dem Konzept von Joseph Hubertus Pilates ist vielfach erprobt. Mit einfachen, vom Pilates-Trainer systematisch aufbauenden und genau angeleiteten Übungen, wird in diesem Kurs nach und

nach auf sanfte Weise die Körperkraft sowie Bewegungsfähigkeit gesteigert. Innerhalb einer stimmungsvollen ruhigen Atmosphäre setzt dies jeder Teilnehmer für sich, ganz nach seiner individuellen Trainingsverfassung auf seiner Matte um und kann seinen Körper dabei gleichzeitig bewusster wahrnehmen.

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte

301-50 Pilates I

Leitung: Veronika Nieß, zertifizierte Pilates-Trainerin, anerkannte praktizierende Ergotherapeutin (mit Erfahrung in den Bereichen Orthopädie / Neurologie), zudem anerkannte Erzieherin mit Erfahrung in Gruppenarbeit

Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: ab 18.04.2023

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 60,00 € / 12 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 66,00 €.

301-55 Pilates II

Leitung: Veronika Nieß, zertifizierte Pilates-Trainerin, anerkannte praktizierende Ergotherapeutin (mit Erfahrung in den Bereichen Orthopädie / Neurologie), zudem anerkannte Erzieherin mit Erfahrung in Gruppenarbeit

Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: ab 18.04.2023

Ort: Bürgerhaus Stetten

Gebühr: 60,00 € / 12 Treffen

Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 66,00 €.

Liebe Kursteilnehmer,

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

Essen und Trinken

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

Für alle Kochkurse gilt:

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

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

305-10 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 Kostlichkeiten aus dem Bienenstock.

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

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

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

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

Leitung: Tanja Rauter

Termin: Freitag, 24.03.2023

Zeit: 18.30 - 22.00 Uhr

Ort: Küche, Schule Niederstotzingen

Gebühr: 33,00 €



© Tanja Rauter

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

Bei Maria

Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

305-50 *Lust auf Fisch*

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

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

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

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 11.03.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

305-60 *Das Beste mit Käse*

Gefüllt & überbacken – köstliche Aufläufe, herrliche Braten und herzhaft Quiche. Ob als goldbraune lecker Kruste, schmackhafte Füllung oder zart in der Soße geschmolzen. Käse ist so und vielfältig! „Mmh ... wie das duftet!“

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

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 29.04.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

305-70 *Kochen mit Honig*

Mit Honig kann man mehr machen, als den obligatorischen Löffel in den Tee oder aufs Brot.

Honig verfeinert Fleischspeisen, Salate u.v.m und gibt den Speisen einen besonderen „Kick“! Honigliebhaber und solche, die es werden wollen sind in diesem Kurs genau richtig!

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

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 13.05.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

305-80 *Alle lieben Hackfleisch!*

Bei wem kommt Hackfleisch nicht regelmäßig auf den Teller? Besonders Fleischpflanzerl oder eine Hackfleischsoße gehören zu den Lieblingsessen in den Familien. Hackfleischgerichte sind schnell zubereitet, durch die verschiedenen Rezepturen und Würzungen schmeckt aber jedes anders. Praktisch sind Gerichte, die im Ofen vor sich hingaren und dann gleich als komplette Mahlzeit serviert werden.

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

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

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 24.06.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

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 Viel-

falt an Aromen entsprechend der jeweiligen Herkunftsregion bzw. des Verfahrens 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 €

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 50. 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

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Bitte beachten Sie auch unseren Online-Kurs 400-10 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt auf Seite 38.

404-10 **Konversationskurs Deutsch** **NEU**

Möchten Sie Ihre Deutsch-Kenntnisse einsetzen, vertiefen und regelmäßig üben? Wir festigen die Grammatik, erweitern den Wortschatz und lesen Texte.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Leitung: N.N.
Zeit: donnerstags,
18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 09.03.2023
Ort: Kloster Herbrechtingen,
Raum 0.2, EG
Gebühr: 54,00 € / 9 Treffen



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 01.03.2023
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 99,00 € / 11 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 110,00 €.



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 01.03.2023
Ort: Nebenraum Stadthalle
Gebühr: 99,00 € / 11 Treffen
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 110,00 €.

Bitte beachten Sie die Anzeige auf Seite 54.

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 Untereichingen
Anmeldung direkt vor Ort
unter Tel. 07308/5394

Web: www.mg-fremdsprachentraining.de

408-01 Französisch für Anfänger

NEU

Dieser Kurs eröffnet Ihnen neue Horizonte und führt Sie auf unterhaltsame Weise in die französische Sprache ein. Die Kommunikation steht im Vordergrund, so können Sie sich optimal auf Ihren nächsten Frankreich-Urlaub vorbereiten und einstellen.

Leitung: Margot Feil
Zeit: donnerstags,
19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: ab 02.03.2023

Ort: vhs Nattheim, Zimmer 223

Gebühr: 130,00 € / 13 Treffen

Bei weniger als 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 148,00 €.

Anmeldeschluss: 23.02.2023

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! Schnupperer sind herzlich willkommen. Das Schnuppern ist kostenfrei.

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Zeit: donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: ab 19.01.2023
Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 135,00 € / 15 Treffen

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 142,00 €.

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. Schnupperer sind herzlich willkommen. Das Schnuppern ist kostenfrei.

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin

Zeit: montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: ab 16.01.2023, 14-tägig

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 96,00 € / 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 20.01.2023

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 160,00 € / 10 Treffen - Kleingruppe

Lehrbuch: Perspectivas A2

422-04 Spanisch

– Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen, 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, 16.45 - 18.00 Uhr
Beginn: ab 16.01.2023
Ort: Besprechungsraum Rathaus
Gebühr: 125,00 € / 10 Treffen - Kleingruppe

Arbeit – Beruf – EDV

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs
Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbar und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

500-05

**Präsentations-
training** **NEU**

– Wie halte ich selbstbewusst Vorträge?

Eine wirksame Präsentation richtig konzipieren und dann auch noch vor anderen Menschen halten? Klingt das als ein verlockendes, aber aktuell noch nicht machbares Ziel? Im Mittelpunkt des Präsentationstrainings stehen neben theoretischen Grundlagen und praktischen Selbsterkenntnissen, vor allem zahlreiche Übungen mit dem Ziel selbstbewusst und frei eigene Vorträge zu halten, die begeistern. Verleihen Sie Präsentationen den roten Faden und Ihre authentische Note. Stärken Sie Ihr Präsentationsgeschick und lernen Ihre persönlich besten Präsentationstechniken kennen. Lernen Sie, wie Sie eine gute Präsentation aus einer Mischung von Struktur, Dramaturgie und Authentizität halten. Seien Sie der Schriftsteller Ihres besten Vortrags. Bitte Spaß, Offenheit und Lust auf Weiterentwicklung mitbringen.

Leitung: Janina Hägele
Zeit: mittwochs,
18.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 01.03.2023
Ort: vhs Nattheim, Zimmer 223
Gebühr: 110,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 10 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 190,00 €.

Anmeldeschluss: 22.02.2023



501-15

**(Sichere) Internetnutzung für Senioren
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, 27.03.

- Dienstag, 28.03.2023

Donnerstag, 30.03.

- Freitag, 31.03.2023

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Medienraum,
Schule Niederstotzingen

Gebühr: 85,00 € / 4 Treffen



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.

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

Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Maus.

Leitung: Maurizio Zappala,
3D-Artist
Zeit: mittwochs,
18.30 - 20.30 Uhr
Termine: ab 22.03.2023
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 37,00 € / 2 Treffen



500-15 *Mitarbeiter- gespräche sicher führen – als Mitarbeiter*

NEU

Mitarbeitergespräche erfordern, dass Sie als Mitarbeiter wissen, was Sie wollen. Aber wie bekommen Sie, was Sie wirklich wollen? Sie lernen selbstbewusst mit den eigenen Wünschen und Zielen auf Ihre Vorgesetzten zuzugehen, die Initiative zu ergreifen und das Gespräch zu führen. Im Mittelpunkt stehen Klarheit und Sicherheit als die wichtigsten Parameter für erfolgreiche Mitarbeitergespräche.

Neben der Stärkung Ihrer eigenen Potenziale steht die Lernbereitschaft, Gespräche konstruktiv, strukturiert und gelassen zu führen. Neben theoretischen Grundlagen bietet der Kurs vor allem praktische Übungen und Selbsterfahrungen sowie individuelle Gesprächsleitfäden. Feiern Sie Ihre Erfolge und Misserfolge.

Bitte Spaß, Offenheit und Lust auf Weiterentwicklung mitbringen.

Leitung: Janina Hägele
Zeit: mittwochs,
18.00 - 21.00 Uhr
Termin: ab 26.04.2023
Ort: Egauschule Dischingen,
Aula
Gebühr: 110,00 € / 5 Treffen



Bei weniger als 10 Teilnehmer erhöht sich die Gebühr auf 190,00 €

Anmeldeschluss: 19.04.2023

501-40 *Einstieg in das digitale Malen*

NEU

Das digitale Malen für sich entdecken

- welche Geräte und Möglichkeiten gibt es?
- worin unterscheiden sie sich?
- wie kann ich digital malen?
- welche App / Software benötige ich?

Wer mit dem digitalen Malen beginnen möchte, steht vor der Frage nach dem richtigen Malgerät. Vom einfachen Einstieg mit dem Smartphone bis hin zu High-End-Profi-Lösungen bieten der Markt und die Technik für jeden die passende Methode.

Im Kurs werden alle gängigen Möglichkeiten (Smartphone bis Grafik-Tablet etc.) anschaulich präsentiert, erläutert und die Unterschiede benannt, um den leichten Einstieg in das digitale Malen zu eröffnen. Der Kurs behandelt nicht das Erlernen des Malens, sondern erläutert die Technik, die für das digitale Malen nötig ist.

Auch werden Einblicke in ein renommiertes Malprogramm gewährt. So hat der Kursteilnehmer einen einfachen Einstieg, wenn er in das Thema eintaucht.

Voraussetzung: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internet-Zugang

Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Termin: Mittwoch, 17.05.2023
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20
Gebühr: 28,00 € / 1 Treffen
Veranstalter vhs Sontheim.



501-50 *Serienbrief mit Microsoft Office*

NEU

Mit einer einzigen Briefvorlage mehrere individuelle Empfänger anschreiben

- Seriendruckfunktion
- Datenbank erstellen
- Serienbriefe erstellen
- Abfragen und Bedienungsfelder

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, geschäftliches 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: Mittwoch, 10.05.2023
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 28,00 € / 1 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, 15.03.2023
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20, Sontheim
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 auszuweihen – 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
Zeit: mittwochs,
18.30 - 20.30 Uhr
Termine: ab 01.03.2023
Ort: Begegnungsstätte,
Jakobstraße 20
Gebühr: 37,00 € / 2 Treffen
Veranstalter vhs Sontheim.



Bitte beachten Sie die Anzeige auf Seite 54.

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

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.



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 14.

106-10 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



© Helmut Lange

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

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.

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, 25.03.2023

Beginn: 9.00 - 16.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 60,00 €

106-20

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenricks 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 Kopfrechenricks.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Termin: Donnerstag, 09.03.2023

Beginn: 19.00 - ca. 21.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 25,00 €

400-10

Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können – und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern

auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor
Termin: Donnerstag, 16.03.2023
Beginn: 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
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 Staumelder, Blitzer-App, Navigation zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 07.05.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-45 *Die Welt der Apps*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 03.06.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
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. Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 16.04.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-55

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 03.06.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-58

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Ebay & Co. momox, rebuy, amazon.de, Kleinanzeigen, Quoka, gebraucht.de

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

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

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 06.05.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
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, 02.07.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-65

Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis oder aus der Selbständigkeit 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 Karriereportalen 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 Bewerbungsprotale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 22.04.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-68

Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 17.06.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
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: Samstag, 06.05.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-75

Smartphones sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 04.06.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-78 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters.

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, 23.04.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-82 *Excel Basic*

– Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 16.07.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-84 *Tablet statt PC und Laptop?*

Erledigen Sie Ihre Aufgaben alle ganz bequem am Smartphone / Tablet statt am PC oder Laptop! Sie überlegen sich ein Tablet-PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse? Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet-PCs kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet-PCs kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese

später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm. zugreifen zu können. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt.

Teilnahmevoraussetzungen: keine.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 22.04.2023
Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-86 *Tablet statt PC und Laptop?*

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 15.07.2023
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

Junge vhs

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



©Privat

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

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 50.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs oder Vortrag planmäßig statt, ansonsten sagen wir rechtzeitig ab.

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

200-10 Märchenwerkstatt

für Kinder ab 6 Jahren

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

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

Leitung: Heide Hartner
Termin: Freitag, 24.02.2023 (Faschingsferien)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 17.02.2023

208-10 Töpfern und Weidenflechten zum Muttertag

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ton und Weidenzweige sind unsere zwei ganz besonderen Naturmaterialien. Sie lassen sich super zusammen verarbeiten. Mit Euren flinken Händen wird daraus eine tolle Überraschung für Eure Mamas! Am ersten Nachmittag töpfern wir gemeinsam und Ihr glasiert Eure Tonteile gleich bunt. Beim 2. Nachmittag flechten wir und Ihr nehmt Euer Muttertagsgeschenk anschließend direkt mit nach Hause. Mehr wird zuvor natürlich nicht verraten! Lasst Euch überraschen!

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk.

Zum 2. Termin eine Tasche, um das Geschenk nach Hause zu transportieren!

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch und einem Brand) wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Donnerstag, 06.04.2023 (Osterferien),
09.30 - 12.00 Uhr
Dienstag, 25.04.2023,
16.30 - 19.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 30.03.2023

208-20 Töpfern und Weidenflechten zum Muttertag

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ausschreibungstext siehe oben.

Zusatztermin zu 208-10, **Kinder bitte nur einmal anmelden!**

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk.

Zum 2. Termin eine Tasche, um das Geschenk nach Hause zu transportieren!

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch und einem Brand) wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 28.03.2023
Dienstag, 02.05.2023

Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 21.03.2023

208-30 Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton oder möchtet das Töpfern auch gerne ausprobieren? Dann seid Ihr hier richtig! Wir schmücken Euren Sommergarten mit bunter Keramik. Ihr modelliert und gestaltet Eure verschiedenen Formen und Einzelteile. Am 2. Nachmittag glasiert Ihr bunt. Fertig ist Euer neues Töpferkunstwerk! Das spätere Abholen der fertigen Stele vereinbaren wir im Kurs.

Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Getränk und **bitte Fön nicht vergessen!**

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch für Ton incl. Glasur und Brand), + 5,00 € für den Stelenstab und Zubehör wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 27.06.2023
Dienstag, 11.07.2023
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 20.06.2023

208-40

Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele

für Kinder der Klassen 1
und 2

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton oder möchtet das Töpfeln auch gerne ausprobieren? Dann seid Ihr hier richtig! Wir schmücken Euren Garten mit bunter Keramik. Ihr modelliert und gestaltet Eure verschiedenen Formen und Einzelteile. Fertig ist Euer neues Töpferkunstwerk! Das spätere Abholen der fertigen Stele vereinbaren wir im Kurs.



© Doris Heinle

Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Getränk und **bitte Fön nicht vergessen!**

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch für Ton incl. Glasur und Brand), + 5,00 € für den Stelenstab und Zubehör wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Dienstag, 28.02.2023
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 21.02.2023

208-50

Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele

für Kinder der Klassen 1 und 2

Ausschreibungstext siehe oben.

Zusatztermin zu 208-40, **Kinder bitte nur einmal anmelden!**

Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Getränk und **bitte Fön nicht vergessen!**

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch für Ton incl. Glasur und Brand), + 5,00 € für den Stelenstab und Zubehör wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Donnerstag, 06.04.2023 (Osterferien)
Zeit: 13.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 30.03.2023

208-60

Wir basteln zum Muttertag

für Kinder ab 6 Jahren

Wir basteln kleine Überraschungen zum Muttertag. Lasst Euch überraschen!
Mitzubringen: Schere, Gartenschere.

Die Materialkosten sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Leitung: Ilse Kräutle
Termin: Mittwoch, 10.05.2023
Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 4,00 €

Anmeldeschluss: 03.05.2023

501-90

Fit am PC

für Kinder der Klassen 3 und 4

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.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Schere, Kleber und gute Laune.

Leitung: Carolin Held
Termine: freitags, ab 28.04.2023
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Medienraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 € / 2 Treffen

Anmeldeschluss: 21.04.2023

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.



©mariesacha_Fotolia

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

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

Mitzubringen: Akkuschauber, kleiner Hammer

Leitung: Ridha Slimi,
Percussion- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 17.06.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 33,00 € / Person; jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 12,00 €, zzgl. 63,00 € Materialkosten

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- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 17.06.2023
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 12,00 € / Person

Der kleine Musikus – „Manni“

Musikalische Früherziehung für Kinder im Alter von 1^{1/2} 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: 40,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind
Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

213-82 „Manni“-Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Termin: ab 18.04.2023

213-85 „Manni“-Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Termin: ab 18.04.2023

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 Abzeichnen an.

Bitte keine Kinder unter 5 Jahren anmelden!

Leitung: Sissy Seidenspinner, Schwimmtrainerin
Luis Bochtler, Schwimmtrainer
Zeit: montags, 15.30 - 16.15 Uhr
Beginn: ab 08.05.2023
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 83,00 € / 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 08.05.2023
Ort: Pistoriusschule, Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 83,00 € / 10 Treffen
Hallenbadeintritt inklusive

300-08 *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 17.04.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 33,00 € / 10 Treffen
Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

300-09 *Turnen macht noch mehr Spaß!*



für Kinder von 3 - 5 Jahren

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

Leitung: Beate Niedrist-Wernitz,
Fachkraft für Bewegungserziehung
Zeit: montags, 16.00 - 17.00 Uhr
Termin: ab 17.04.2023
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstotzingen
Gebühr: 33,00 € / 10 Treffen

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

Für alle Kochkurse gilt:

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

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

305-82 *Kinderkochkurs*

für Kinder von 6 - 8 Jahren

Selbstgemacht schmeckt es doch am besten!
In diesem Kurs bekommt Ihr, liebe Kinder, einen Einblick in die Genusswelt.

Ihr erlernt Grundkenntnisse über gesunde Ernährung, Tischdecken und Serviettenfalten, hygienisches Arbeiten und dürft auch das ein oder andere Rezept umrechnen.

All das werden wir gemeinsam in der Schulküche praktisch umsetzen.

Selbstständig kreiert ihr einen Kinder-Cocktail und ein fantastisches Drei-Gänge-Menü, 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: Lebensmittel, Kochmütze, Rezeptmappe und Mineralwasser

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.

Die Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von ca. 6,00 € / pro Person sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Leitung: Carolin Held
Termin: Freitag, 17.03.2023
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 €

305-85 *Kinderkochkurs*

für Kinder von 6 - 8 Jahren

Ausschreibungstext siehe oben.
Zusatztermin zu 305-82, **Kinder bitte nur einmal anmelden!**

Leitung: Carolin Held
Termin: Samstag, 18.03.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 €

305-90 *Kinderkochkurs*

für Kinder von 9 - 11 Jahren

Ausschreibungstext siehe Seite 45.

Leitung: Carolin Held
Termin: Freitag, 31.03.2023
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

305-95 *Kinderkochkurs*

für Kinder von 9 - 11 Jahren

Ausschreibungstext siehe Seite 45.
Zusatztermin zu 305-90, **Kinder bitte nur einmal anmelden!**

Leitung: Carolin Held
Termin: Samstag, 01.04.2023
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Küche, Schule Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 €

306-10

Resilienz – stark und mutig durchs Leben **NEU**

Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft oder auch Immunsystem der Seele. Diese innere Widerstandskraft lässt sich ein Leben lang trainieren. Die Kinder lernen, besser mit schwierigen Situationen und ihren eigenen Gefühlen umzugehen. Durch gezielte Übungen trainieren die Kinder selbstsicherer zu werden und in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. Der Schwerpunkt des Kurses beinhaltet, dass die Kinder eine positive Selbstwahrnehmung sowie das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit erlernen und im Alltag anwenden können.

Leitung: Irini Wirbeleit
Zeit: samstags,
10.00 - 11.30 Uhr
Termin: ab 22.04.2023
Ort: Kloster Herbrechtingen,
Raum o.2, EG
Gebühr: 22,00 € / 3 Treffen



Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon auf Seite 24.

208-10 *Töpfern und Weidenflechten zum Muttertag*

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ton und Weidenzweige sind unsere zwei ganz besonderen Naturmaterialien. Sie lassen sich super zusammen verarbeiten. Mit Euren flinken Händen wird daraus eine tolle Überraschung für Eure Mamas! Am ersten Nachmittag töpfern wir gemeinsam und Ihr glasiert Eure Tonteile gleich bunt. Beim 2. Nachmittag flechten wir und Ihr nehmt Euer Muttertagsgeschenk anschließend direkt mit nach Hause. Mehr wird zuvor natürlich nicht verraten! Lasst Euch überraschen!

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk.

Zum 2. Termin eine Tasche, um das Geschenk nach Hause zu transportieren!

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch und einem Brand) wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Donnerstag, 06.04.2023 (Osterferien),
09.30 - 12.00 Uhr
Dienstag, 25.04.2023,
16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 30.03.2023

208-20 *Töpfern und Weidenflechten zum Muttertag*

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ausschreibungstext siehe oben.
Zusatztermin zu 208-10, **bitte nur einmal anmelden!**

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk.

Zum 2. Termin eine Tasche, um das Geschenk nach Hause zu transportieren!

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch und einem Brand) wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 28.03.2023
Dienstag, 02.05.2023
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 21.03.2023

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

Leitung: Carolin Held
Termine: samstags, ab 08.07.2023
Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Medienraum
Gebühr: 50,00 € / 2 Treffen

208-30

Töpferwerkstatt – Wir töpfern eine Gartenstele

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton oder möchtet das Töpfern auch gerne ausprobieren? Dann seid Ihr hier richtig! Wir schmücken Euren Sommergarten mit bunter Keramik. Ihr modelliert und gestaltet Eure verschiedenen Formen und Einzelteile. Am 2. Nachmittag glasiert Ihr bunt. Fertig ist Euer neues Töpferkunstwerk! Das spätere Abholen der fertigen Stele vereinbaren wir im Kurs.

Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, **bitte Föhn nicht vergessen!**

Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € (je nach Verbrauch für Ton incl. Glasur und Brand), + 5,00 € für den Stelenstab und Zubehör wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Dienstag, 27.06.2023
Dienstag, 11.07.2023
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 8,00 €

Anmeldeschluss: 20.06.2023



Online- Lernangebote

400-20

Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt

(für Schüler*innen)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Euch 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 Euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Euch die besten Vokabellern-Tricks.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer
und Bestsellerautor
Termin: Dienstag, 21.03.2023
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 die Jugendlichen erlernen auch richtiges Präsentieren, Recherche, Filterung und Auswertung von Daten. Selbstständig erstellen die Teilnehmer*innen eine Präsentation, welche auch vorgetragen werden darf.

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



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

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

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

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

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

Haarscharf

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

REISEBÜRO

AM
RATHAUS

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

Unsere Öffnungszeiten:

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

Termine außerhalb der Öffnungszeiten gerne möglich, auch samstags

Logopädie
Andrea Lang

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

Tiefer Weg 11 | 89176 Asselfingen | Telefon: 07345 - 800 637
info@logopaedie-lang.net | www.logopaedie-lang.net

vhs Niederstotzingen



Kursanmeldung und
SEPA-Basislastschriftmandat

Familienname, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon-Nummer

Handy-Nummer

Mail-Adresse

Ich möchte mich / Wir möchten uns / anmelden für:

Kurs-Nr.

***Kursname,
Kursteilnehmer, Geburtsdatum***

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

Kursgebühr

_____ €

_____ €

_____ €

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

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

Konto-Inhaber/in: _____

IBAN: _____

BIC, Bankinstitut: _____

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

Datum und Unterschrift Konto-Inhaber/in: _____

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 oder per E-Mail 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

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

b - n z
DIE DRUCKEREI



FREMDSPRACHENTRAINING

lebendig · effektiv · praxisorientiert · authentisch

► **Englisch | Französisch**

Reise · Freizeit · Konversation

► **Business | Englisch**

Standard · Special · Coaching

Einzelunterricht

Minigruppen

Ferienkurse

Martina Gröner · Hauptstr. 33 · 89275 Unterelchingen

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

MG



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-fruchtsaeft.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!

PAW „Da bin ich
zu Hause“

Bevor es zu Hause nicht mehr geht.

LANGZEITPFLEGE

Privates Altenpflegehaus Niederstotzingen

Telefon 073 25/9500