

vhs 
Programm

1. Semester 2024

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Kultur – Gestalten

Gesundheit

Ernährung

Sprachen

Arbeit – Beruf – EDV

Junge vhs

Kurse für Kinder und Jugendliche

Anmeldung: 0 73 25/102-44/-33

Auskunft und Leitung: 0 73 25/102-27

Viel Spaß bei
den Kursen der
VHS Nieder-
stotzingen!

**Genossenschaftlich heißt,
Verantwortung für
unsere Region zu tragen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte hier vor Ort.

**Volksbank
Brenzthal 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

GENIESSEN

FEIERN & TAGEN

CATERING

WOHLFÜHLEN



Lonetalhotel &
Restaurant mit Herz...

Aktuelles:

- 20.01. - 07.02. Betriebsferien
- 14.02. Candlelight Dinner
- 23.02. Saure Kutteln, Nierle & Leber
- 08.03. Saure Kutteln, Nierle & Leber
- 22.03. Saure Kutteln, Nierle & Leber
- 29.03. Karfreitag geschlossen
- 01.05. - 02.06. Spargelwochen
- 21.06. - 23.06. Geschlossen

Täglich warme Küche!

Unsere aktuellen
Öffnungszeiten & Sonder-
aktionen finden Sie
auf unserer Homepage:

www.lonetalhotel.de



Lonetalhotel & Restaurant Zum Mohren



Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

Oberdorfstr. 31 · 89168 Niederstotzingen · Tel. 07325/92247-11 · www.lonetalhotel.de

» SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

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

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der Volkshochschule,

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

Ich habe Ihnen erneut viele attraktive Angebote zusammengestellt. Wieder ins Programm mit aufgenommen habe ich Tagesfahrten, z.B. ins Gaggi-NudelHaus nach Mengen, ins Naturtheater nach Heidenheim, zur Comedy nach Königsbronn oder zum Märchenabend auf Schloss Klingenstein. Vielleicht haben Sie Lust, mich zu begleiten? Die Fahrt zu den Bregenzer Festspielen ist bereits ausverkauft, gerne nehme ich bereits jetzt schon Ihre Anmeldungen für den 02.08.2025 entgegen.

Mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen, gibt es seit diesem Jahr eine Kooperation, von der ich mir viele Synergieeffekte und eine gute Zusammenarbeit verspreche.

Unsere Filmvorträge in der Schule starten künftig bereits um **16.00 Uhr**, da es vielen Teilnehmern sonst zu spät war und wurde. Die Filmvorträge im Gasthaus zur Krone beginnen um 17.30 Uhr.

Freuen Sie sich aufs Neue auf zahlreiche Kurse, auch in Kooperation mit anderen Volkshochschulen. Auch wieder mit dabei sind die kostenfreien Vorträge in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale in Baden-Württemberg und weitere kostenfreie Vorträge zum Thema Beckenboden.

Sehr gerne begrüße ich Sie aber auch 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 - 44, jessica.ruff@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

Lange Nacht der Volkshochschulen

im Bildungszentrum Wiesbühl / VHS Nattheim, Schulstr. 16

Ausstellungen
kleine Workshops
Schnupperangebote
Vorführungen

Gewinnspiel

musikalische Umrahmung
durch die VHS-Band

Leckeres Essen & Barbetrieb

Freitag
27/09
2024
18 Uhr

HEIMATAGE

Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024

Ein bunter Abend der
Volkshochschulen Nattheim-Dischingen,
Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen,
Königsbronn, Sontheim, Oberkochen,
Niederstotzingen und
VHS-Ostalb

vhs

EINTRITT
FREI!

www.volkshochschule.de

Inhaltsübersicht

Seite

Seite

Einzelveranstaltungen

Schwäbisch – Praktisch – Gut	9
Fahrt zum Gaggli-NudelHaus	9
Fahrt ins Naturtheater – Annie	10
Fahrt nach Ulm: Komm mit auf Schatzsuche	10
Fahrt nach Blaustein: Märchenabend	10, 11
Fahrt nach Bregenz „Der Freischütz“	11
Fahrt nach Wangen – Landesgartenschau	57
Heinrich del Core – Comedy	11, 12
Trinity – Konzert	12
Reise nach Aserbeidschan und Georgien	12, 13
Wildpflanzen Spaziergänge	13
Walk'n coach – Waldspaziergang	13, 14
Büchertauschbörse(n)	14
Historische Stadtführung	16
Mountainbike-Fahrtechniktraining für Kids	17
Fahrtechnik-Training für Fahrrad & E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre	17, 18
Feuerlöschertaining(s)	58

Vorträge / Workshops

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	14
Erste Schritte mit ChatGPT & Co.	15
Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler	15
Interkulturelle Kompetenzen stärken	15
Achtsamkeit im Alltag	16
Online-Vorträge ab Seite	35

Vorträge – Gesundheit

Mysterium Nackenschmerzen	16
Pflegebedürftig was nun?	17
Gesundheitsvorträge online ab Seite	41

Film- und Diavorträge

Rundreise durch den Süden Mexikos	18
Bagger- und Stauseen als wertvoller Stauraum	18
Brenzgeschichten – ein Fluss erzählt	19
Am Zwergbach daheim	19

Gestalten

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene	20
Naturkosmetik selbstgemacht	20, 21
Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei – natürliche Haushaltshelfer selbst gemacht	21
Kommunikation zwischen Hund und Mensch	21
Acrylmalen	21, 22
Tischdekoration für Ostern aus Holz	22

Musik

Mundharmonika-Kurs	22
Mundharmonika Folk- & Countryharp	58
Djembé- und Basstrommeln	22
Cajon-Workshop(s)	22, 23
Blockflötenkurse	23

Gesundheit

Vorträge ab Seite	16
Online-Vorträge ab Seite	41

Bewegung – Fitness

Line-Dance©	24
Zumba	24
Sturzprophylaxe für Senioren*innen	25
Aqua Fitness	25
Bodytoning	25
Bodyshaping	26
Fit for fun	26
Fit mit Step	26, 27
WenDo – Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen	27
Dem Alltagsschmerz entgegenwirken	27, 28
Faszien lösen	28

Entspannung

Klangschalenmeditation(en)	28
Yoga am Vormittag	29
Yoga am Abend	29, 30
Pilates	30

Essen und Trinken

Ein Topf – ein Genuss!	31
Raffiniertes – mit Bärlauch!	31
Herzhaftes vom Blech!	31
Kulinarische Reise nach Griechenland	31
Japanisch kochen – online	31, 32
Whisky-Tasting	33

Sprachen

Englisch	33
Business English – Info	57
Business English – Kurs	57
Französisch	34
Spanisch	34

Inhaltsübersicht



Seite

Seite

Online-Lernangebote

Vorträge / Workshops / Kurse

Kostenfreie Vorträge mit der Verbraucherzentrale

Glasfaser	35, 36
Meine Rechte als König Kunde	35, 36
Kostenfalle Fake-Shops	36
Pflege zu Hause organisieren	36
Vom Abflug bis Zugticket – Reiserecht	36
Energiewende in der Eigentümergesellschaft	
– Konflikt und Kosten?	37
Kids am Smartphone – Softwaretipps für Eltern	
zur Kindersicherung	37
Alles rund um die Wärmepumpe	37
Der Weg zum Pflegegrad	37, 38
Senioren im Visier – Abzocke,	
Gewinnversprechen und Werbung	38
Geldanlage mit ETFs	38
AI – künstliche Intelligenz und Chatbots	
sinnvoll nutzen	38
Datenschutz für die ganze Familie	39
Lästige Cookies	39

Kostenfreie Vorträge mit Vita 40+

Füße und Beckenboden	
– was hat das miteinander zu tun?	41
Krafttraining für den Beckenboden	
– immer sinnvoll?	41, 42
Beckenbodentraining – das brauche ich doch nicht!	42
Deszensus uteri, Prolaps, vaginale Hysterektomie	
– was ist denn das?	42
„Konfirmandenbläschen“, „ich muss noch kurz“	42

Kostenpflichtige Online-Vorträge / Workshops / Kurse

Yoga	29, 30
Japanisch Kochen	31, 32
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	39
Superhirn – Namen und Gesichter merken	40
Superhirn – Kopfrechnen schneller	
als mit dem Taschenrechner	40
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	40
Selbsteilungsnerv aktivieren	40
Aromatherapie für Kopf und Seele	41
Gesund durch die kalte Jahreszeit	41
Jin Shin Jyutsu	41
Rückenfit	42
Beckenbodentraining	41, 42
Mami by Vita 40+	42
Fit in den Morgen	43
Raus aus der Zuckerfalle	43
Mental stark durch Resilienz	43
Glück beginnt im Kopf	43

Online-Vorträge Arbeit / Beruf

Die Welt der Apps	43, 44
Erstellen von Webseiten	
ohne Programmierkenntnisse	44
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	44
Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung	44
Smartphones sicher beherrschen	45
PowerPoint sicher beherrschen	45
Excel Basic – Tabellenkalkulation sicher beherrschen	45
Apple IOS vs. Windows	45
Tablet statt PC und Laptop?	45, 46
Vorbereitende Buchführung	46
Kosten- und Leistungsrechnung	46
Einführung in die Buchführung	46
Einführung in die Welt des Controllings	46
Vertiefende Buchführung	46, 47
Präsentation mit PowerPoint	47
Datenbanken mit Access	47
Windows 10 – Grundlagen	47, 48
Textverarbeitung mit Word	48
Tabellenkalkulation mit Excel	48

junge vhs

Märchenwerkstatt	49
Flechtwerkstatt zu Ostern	49
Töpferwerkstatt – rund und bunt	49, 50
Wir basteln zum Muttertag	50

Kurse für Kinder (mit und ohne Eltern) und Jugendliche

Wildbienenhotel bauen	50
Cajon-Workshop(s)	50
Bauernhofentdecker	51, 52, 53
Wir flechten und töpfern Gartenstecker	51
Der kleine Musiker – „Manni“	51, 52
Babymassage	52
WenDo – Selbstbehauptung	
und -verteidigung für Mädchen	53
Kinderkochkurs(e)	54
10-Finger Computerschreiben	54, 55
Fit am PC	55
Flechtwerkstatt zu Ostern	55
Vorbereitung Englischprüfung Realschule	55, 56
Vorbereitung Mathematikprüfung Realschule	56
Babysitter sind gesucht!	56
PowerPoint	56
Superhirn – Vokabeln lernen	
im Sekundentakt – online	56

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

Ausflüge/Reisen/Comedy/Konzerte

200-50 SCHWÄBISCH – PRAKTISCH – GUT



© Thomas Rühl

Sein Name ist Käpsele. Karle Käpsele

Der schwäbische Kabarettist Thomas R. Rühl in seinen Rollen als **Karle Käpsele** (schwäbischer Nörgler und Bruddler) und **Prof. Dr. schwab. Karl Käpsele** (Inhaber mehrerer Lehrstühle für modernes Trend- und Designschwabentum und Schwabologie). Nörgeleien und Bruddeleien zum schwäbischen Alltag, zur Landespolitik und anderen erheiternden Katastrophen. Knapp zwei heitere Stunden für Schwaben und für solche, die es werden wollen. Bestens geeignet auch für „Reingeschmeckte“, die noch an ihrer Integration ins Schwäbische arbeiten.

Leitung: Thomas Rühl
Termin: Samstag, 09.03.2024
Zeit: 19.30 - ca. 21.30 Uhr
Einlass: 18.30 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos, Schulstraße 7, Oberstotzingen
Gebühr: 14,00 € im VVK, 16,00 € Abendkasse

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauning, Niederstotzingen

Kartenvorverkauf ab 01.02.2024

Sehr gerne bewirbt Sie der Förderverein lebenswerte Stadt vor und nach der Veranstaltung sowie in der Pause mit Getränken und einem leckeren Imbiss.

200-30 Fahrt zum Gaggi-NudelHaus

Eine schöne Fahrt nach Mengen zum Gaggi-NudelHaus

Das Gaggi-NudelHaus ist heute eines der bedeutendsten und bekanntesten Adressen für Informationen rund um die Nudel, Freizeit und Erleben in Oberschwaben. Das moderne Gebäude mit viel Glas bietet mit seinen 5 Erlebnisbereichen Nudelladen, NudelFührungen, NudelKüche, NudelEvents sowie NudelUmgebung für jeden Besucher die passende Attraktion. Erfahren Sie Wissenswertes über die Nudel bei einer rund einstündigen Führung. Anschließend werden wir gemeinsam Mittagessen und gegen 14.00 Uhr die Heimreise antreten. Auf dem Heimweg machen wir eine Kaffeepause und lassen den Tag ausklingen.

Termin: Mittwoch, 12.06.2024
Abfahrt: 08.00 Uhr, Rathaus Niederstotzingen
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 32,00 € Fahrt und Führung

Anmeldeschluss: 13.05.2024

In Zusammenarbeit mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen. Alle VdK-Mitglieder erhalten 10% Nachlass (bitte bei Anmeldung angeben).

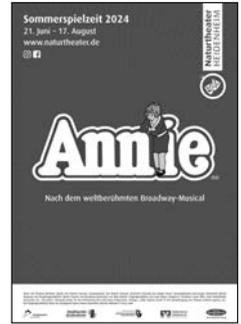
200-40 *Fahrt ins Naturtheater – Annie*

Das Musical für die ganze Familie! Die kleine Annie hat im Amerika der frühen 1930er Jahre im Waisenhaus von Miss Hannigan nicht viel zu lachen. Sie wartet sehnsüchtig darauf, dass ihre verschollenen Eltern sie eines Tages zurückholen. Dann tritt unverhofft der Milliardär Oliver Warbucks in ihr Leben und eröffnet ihr neue Perspektiven. Die Neider lassen nicht lange auf sich warten: Miss Hannigan kann Annie ihren sozialen Aufstieg nicht gönnen, träumt sie doch selbst von einem besseren Leben. Das weckt kriminelle Energie in der Heimleiterin und Annies Zukunft ist wieder ungewiss ...

Termin: Freitag, 12.07.2024
Abfahrt: 18.30 Uhr, Rathaus Niederstotzingen
18.35 Uhr, Brauerei, Stetten
Gebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 28.03.2024

In Zusammenarbeit mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen. Alle VdK-Mitglieder erhalten 10% Nachlass (bitte bei Anmeldung angeben).



© Naturtheater

109-10 *Komm mit auf Schatzsuche – eine spannende Rätseltour für Spürnasen und mutige Entdecker!*

für Schüler 6 – 11 Jahre

Auf der Suche nach der Schatzkiste von Kaufmann Rinkelman erfahren wir viel Interessantes über das Leben der Kinder im mittelalterlichen Ulm, über ein Leben ohne Strom und fließendes Wasser, ohne Handy, Playstation und Netflix. Wie sah es damals aus in Ulm? Womit haben die Kinder gespielt, sind sie zur Schule gegangen? Welche Mahlzeiten kamen auf den Tisch und welche Berufe konnten erlernt werden?

Nebenbei lösen wir Rätsel und knifflige Aufgaben, suchen gemeinsam versteckte Botschaften und überwinden mit sportlichem Geschick Hindernisse, die uns schließlich an historische Plätze und Sehenswürdigkeiten führen - und vielleicht sogar zur Schatzkiste!

Leitung: Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt Ulm
Termin: Mittwoch, 31.07.2024
Treffpunkt: 13.10 Uhr, Bahnhof Niederstotzingen,
Bitte um Mitteilung bei Anmeldung, ob Fahrkarte benötigt wird oder ob Schülerfahrkarte vorhanden

Beginn: 14.00 Uhr
Rückkehr: 17.30 Uhr, Bahnhof Niederstotzingen
Gebühr: 15,00 € + ggf. Zugfahrt

Anmeldeschluss: 19.07.2024

109-15 *Am Feuer sitzen, das leise Knistern hören, wohlige Wärme spüren: Herzlich willkommen zum Märchenabend auf Schloss Klingenstein!*



© Alle rechte: Stadt Blaustein, Foto: Wolfgang Adler

Wenn die Nächte kälter werden, sehnen wir Menschen uns nach Wärme und Geborgenheit. Es ist die Zeit, in der wir zusammenrücken, innehalten und eintauchen in die wunderschön heilende Welt der Märchen und Sagen. Märchen sind Ruhepole in unserer hektischen Zeit, sie erschaffen Bilder und Emotionen, berühren Seelen und öffnen Herzen!

Freuen Sie sich auf einen zauberhaften Wohlfühlabend im einzigartigen Märchenzimmer von Schloss Klingenstein mit Glühwein, Tee und Gebäck - am wohligen warmen Ofen!

Termin: Samstag, 30.11.2024
Abfahrt: 17.00 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
17.05 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch
Beginn: 18.00 Uhr
Rückkehr: ca. 23.00 Uhr
Gebühr: 60,00 €

In Zusammenarbeit mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen. Alle VdK-Mitglieder erhalten 10% Nachlass (bitte bei Anmeldung angeben).

200-65

FAHRT ZU „DER FREISCHÜTZ“ – BREGENZER FESTSPIELE

Ausverkauft!

Oper von Carl Maria von Weber

Ein unwirtliches Dorf in Deutschland kurz nach dem Dreißigjährigen Krieg: Der junge Amtsschreiber Max liebt Agathe, die Tochter des Erbförsters Kuno. Doch damit Max sie heiraten kann, muss der ungeübte Schütze sich einem archaischen Brauch unterwerfen und einen Probeschuss absolvieren – für ihn eine unerfüllbare Herausforderung. Das weiß auch der zwielfichtige Kriegsveteran Kaspar, der den Amtsschreiber dazu überredet, mit ihm um Mitternacht in der Wolfsschlucht Freikugeln zu gießen, die niemals fehlgehen. In seiner ausweglosen Situation schließt Max in der Wolfsschlucht einen Pakt mit dem Teufel. Was er nicht weiß: Sechs von den verfluchten Freikugeln treffen, die siebte aber landet der Teufel dorthin, wo er will. Währenddessen versucht seine Verlobte Agathe vergeblich in der stürmischen Nacht Schlaf zu finden. Am Morgen ihres Hochzeitstages packt sie ihre übrige Verabredung. Selbst ihre beste Freundin Änchen kann sie nicht aufmuntern. Und als es zum Probeschuss kommt, hat Max ausgerechnet die siebte Kugel geladen. Er legt an, zielt und drückt ab ...



© HELPSTER

Termin: Samstag, 27.07.2024
Abfahrt: 13.00 Uhr, Bonthheim, Gemeindehalle
13.00 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 (8,00 € / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, circa 30 Minuten (8,00 € / Person, fakultativ)

Gebühr: 181,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 3)

Gebühr: 151,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 4)

Gebühr: 126,00 € (Fahrt + Karte Kategorie 5)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung **unbedingt** Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine **Gruppenführung, eine Einführung in das Stück** oder **beides** wünschen.

Anmeldeschluss: 12.03.2024

Wir sind für dieses Jahr schon ausgebucht. Sehr gerne nehmen wir schon Anmeldungen für 2025 entgegen.

Termin: 02.08.2025

200-75

Heinrich del Core – Comedy in Königsbronn

Der Comedian und Kabarettist Heinrich Del Core, Publikums- und Jurypreisträger verschiedener Kleinkunstpreise, erobert jetzt mit seiner italienischen Leichtigkeit auch den Rest der Republik. Der „Italo-Schwabe“ macht unterhaltsamstes Comedy-Kabarett. Seine Geschichten konstruiert er nicht, sondern schöpft sie dank seiner verblüffenden Beobachtungsgabe aus dem prallen Leben und überzeichnet sie, wo nötig, gekonnt und mit einer verschmitzten Leichtigkeit, die seinesgleichen sucht.

Mit unglaublichem Sprachwitz, Charme und immer mit einem Augenzwinkern präsentiert das Multitalent ein mitten aus dem Leben gegriffenes, unglaublich pointenreiches, kurzweiliges Programm

KUN

ohne eine Spur von Langatmigkeit. Das schafft Heinrich Del Core mit Hilfe seines ganz eigenen Mixes aus Situationskomik und Erzählkunst – Comedy in bester Stand Up Manier. Da merkt man schnell: da steht einer, der für die Bühne geboren ist und der die komödiantische Arbeit von der Pike auf gelernt hat.

Leitung: Heinrich del Core
Termin: Mittwoch, 27.11.2024
Zeit: 20.00 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
Ort: vhs Königsbronn, Hammerschmiede
Gebühr: Karte: 32,00 € im VVK, 35,00 € Abendkasse

In Zusammenarbeit mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen. Alle VdK-Mitglieder erhalten 10% Nachlass (bitte bei Anmeldung angeben).
Im Moment klären wir noch, ob Fahrgemeinschaften gebildet werden oder ob ein Kleinbus organisiert wird.

200-70 *TRINITY – Songs, Poesie & Geschichten aus Irland!*

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo klaus zeh & adeline seine Sicht des Irish Folk in urigen Pubs oder als Headliner bei Folk-Festivals. Stimmungsvolle irische Klassiker, Balladen und Trinklieder vermitteln echtes Insel-Feeling.

Man spürt, dass diese beiden Stimmen von Poesie und irischem Wind getragen werden.

Egal ob zur Gitarre, Bodhran oder a cappella. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße ein. Wenn Klaus Zeh seine Reiseerlebnisse zum Besten gibt, wird klar, dass er nicht nur Irlandkenner, sondern auch ein echter Abenteurer ist.

Alle versammelt in seinem Kurzgeschichtenband „Trinity“.

Auch die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Landes bleibt nicht unerwähnt.

Die beiden Musiker und Wortliebhaber lösen ihr Versprechen ein: Es wird ein Abend der besonderen Art.



© Klaus Zeh

Leitung: Klaus Zeh und Adeline
Termin: Donnerstag, 24.10.2024
Zeit: 19.30 Uhr
Einlass: 18.30 Uhr
Ort: Rittergut Stetten
Gebühr: 16,00 € im Vorverkauf, 18,00 € Abendkasse

109-00 *Reise nach Aserbeidschan und Georgien*

12 Tage uralte Kulturländer zwischen Schwarzem und Kaspischem Meer

Leistungen

- Linienflüge mit TURKISH AIRLINES:
- Stuttgart – Istanbul – Baku und Tiflis – Istanbul – Stuttgart
- Übernachtungen laut Programm in guten Hotels der Mittelklasse jeweils in Doppelzimmern mit Bad/Dusche und WC
- Halbpension beginnend mit Frühstück am 2. Tag (Frühstücksbuffet und Abendessen)
- 3x Mittagessen bzw. Imbiss
- Transfers und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- Eintrittsgelder laut Programm
- Deutschsprechende, qualifizierte aserbeidschanische Reiseführung
- Deutschsprechende, qualifizierte georgische Reiseführung
- Traditionelle Tanzvorführung in Baku
- Sicherheits- und Passagiergebühren, Flughafensteuern, Ausreisegebühren, Kerosinzuschläge
- Sicherungsschein für Pauschalreisen

Nicht enthalten

- Landesübliche Trinkgelder 5,00 € p.P./Tag
- Visa- und Visabeschaffungskosten 45,00 € p.P.
- Reiseversicherungen

Einreisebestimmungen

Der Reisepass muss für deutsche Staatsangehörige bei Reiseantritt noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Ein Visum für Aserbaidschan ist erforderlich (E-Visa)

Der genaue Reiseverlauf kann gerne angefragt und zugemailt werden.

Leitung: Silvia Freitag, vhs Ostalb
Zeit: Mittwoch, 25.09. - Sonntag, 06.10.2024
Abflug/Ankunft: Flughafen Stuttgart
Preis: 2490,00 €
Veranstalter: ECC-Studienreisen

300-00

Wildpflanzen auf dem Flachsberg

Was wächst denn da? Mit dieser Fragestellung möchte ich mit Ihnen die Wildpflanzen und Wildkräuter dieser besonderen Landschaftsform auf dem Flachsberg erkunden.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen, da der Kräuterspaziergang bei jeder Witterung stattfindet.

Bitte melden Sie sich zu dem Spaziergang an.

Leitung: Antje Horrer
Termin: Dienstag, 16.04.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Schützenhaus Königsbronn, Zahnberger Straße 30
Gebühr: 5,00 €
Ein Angebot der vhs Königsbronn.



© vhs Königsbronn



300-10

Wildpflanzenspaziergang auf dem Panoramaweg

Mit einem besonderen Blick auf Königsbronn gibt es links und rechts entlang des Panoramaweges die verschiedensten Pflanzen zu entdecken. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg! Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen, da der Kräuterspaziergang bei jeder Witterung stattfindet.

Bitte melden Sie sich zu dem Spaziergang an.

Leitung: Antje Horrer
Termin: Mittwoch, 15.05.2024
Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Netto-Markt Königsbronn, Heidenheimer Straße 12
Gebühr: 5,00 €
Ein Angebot der vhs Königsbronn.



© vhs Königsbronn



300-20

Walk'n coach – Waldspaziergang mit Coachingimpulsen

Du wünschst Dir Klarheit und Antwort auf folgende Fragen:

- Wo stehe ich im Moment?
- Was genau passiert, wenn ich so weitermache wie bisher?
- Wovon will ich mich verabschieden, entlasten?
- Und was will ich neu beginnen?

Bei einem Waldspaziergang mit Coachingimpulsen gehen wir diesen Fragen nach und entwickeln Antworten. Keiner muss seine Gedanken preisgeben, jeder darf bei sich und seinem eigenen Thema bleiben, zielführende Impulse mitnehmen und konkrete Lösungsschritte für sich erfahren.

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, bequemes Schuhwerk, Schreibzeug, mit dem man auch unterwegs ohne Tisch schreiben kann (evtl. Klemmbrett oder kleiner Block)

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

Termin: Samstag, 09.03.2024

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der Reithalle, Sontheim

Gebühr: 33,00 € + 4,00 € für Skript (ist mit der Dozentin abzurechnen)

Anmeldeschluss: 01.03.2024

Ein Angebot der vhs Sontheim.



Büchertauschbörse / Vorträge / Workshops

Büchertauschbörse mit offenem Bücherregal

Wir sind umgezogen.

Bitte beachten Sie untenstehend unsere neuen Räumlichkeiten!

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: Nebenraum Stadthalle, Neuffenstraße 42, Niederstotzingen

Eintritt: kostenfrei

102-20 Samstag, 17.02.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

102-21 Freitag, 15.03.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

102-22 Samstag, 23.03.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

102-23 Samstag, 27.04.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

102-24 Freitag, 24.05.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

102-25 Samstag, 25.05.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

102-26 Samstag, 15.06.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

102-27 Freitag, 19.07.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

102-28 Samstag, 20.07.2024, 09.00 - 12.00 Uhr

102-29 Samstag, 31.08.2024, 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, 13.03.2024

Zeit: 19.30 - circa 21.00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

104-10**Erste Schritte mit ChatGPT & Co.
Für den privaten und geschäftlichen Bereich****NEU**

Entdecken Sie die Grundlagen der Konversation mit KI und setzen Sie diese Kenntnisse sowohl privat als auch geschäftlich ein. Tauchen Sie ein in die Welt von ChatGPT und ähnlichen Technologien und erfahren Sie, wie Sie natürliche Konversationen führen können. Sie können ChatGPT & Co als persönliche Assistenz oder für Ihre Kundenkommunikation im beruflichen Umfeld nutzbar machen. Im praxisorientierten Kurs lernen Sie Anwendungsfälle kennen und üben den Umgang mit der KI. Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Pad mit, um interaktive Erfahrungen zu sammeln und die Möglichkeiten zu erkunden. Öffnen Sie die Tür zu neuen Kommunikationsmöglichkeiten! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung: Joachim Auer
 Termin: Dienstag, 09.04.2024
 Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
 Ort: vhs Nattheim, Zimmer 223
 Gebühr: 29,00 €

Anmeldeschluss: 02.04.2024

Ein Angebot der vhs Nattheim-Dischingen.

**104-20****Workshop:
Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler**

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Leitung: Volker Riechert
 Termin: Dienstag, 04.06.2024
 Zeit: 13.30 - 17.30 Uhr
 Ort: vhs Giengen, Raum 03, OG
 Gebühr: 66,00 €

Anmeldeschluss: 28.05.2024

Ein Angebot der vhs Giengen.

**107-10****Interkulturelle Kompetenzen stärken****NEU**

Interkulturelle Kompetenz bezeichnet die Fähigkeit, in Situationen, in denen verschiedene Kulturen eine Rolle spielen, angemessen und effektiv zu agieren. Doch was bedeutet angemessen? Wo sind meine eigenen persönlichen Grenzen, wo meine Vorurteile? Was möchte ich beibehalten, was ändern? Diesen Fragen gehen wir in diesen Workshop nach, flankiert von theoretischen Inputs zum Thema „Kultur“. Bitte Neugier und Interesse mitbringen!

Leitung: Judith Schall
 Termin: Donnerstag, 11.04.2024
 Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr
 Ort: vhs Nattheim, Zimmer 223
 Gebühr: 9,00 €

Anmeldeschluss: 04.04.2024

Ein Angebot der vhs Nattheim-Dischingen.



109-05 *Historische Stadtführung*

Kennen Sie eigentlich die Stadt, in der Sie leben?

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

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

Leitung: Joachim Schwarz
Termin: Samstag, 27.04.2024
Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche St. Petrus und Paulus, Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €

Anmeldung erwünscht

303-10 *Mysterium Nackenschmerzen*

Nervenschmerzen äußern sich meist durch typische Symptome, wie brennende, stechende Schmerzen und Missempfindungen der Haut. Häufig sind sie ausstrahlend oder nicht direkt lokalisierbar. Die Ursachen dieser quälenden Schmerzen können z.B. Nervenentzündungen, Beschädigungen durch mechanische Einflüsse, Autoimmunerkrankungen, Viren, Bakterien, auch mangelnde Blutversorgung sein – nicht immer gibt es eine eindeutige Erklärung. In diesem Vortrag erfahren Sie anhand von Fallbeispielen aus der Praxis, wie es mit physikalischen und naturheilkundlichen Methoden gelingen kann, diese Schmerzen zu lindern.

Leitung: Dr.rer.nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin für Allgemeine Medizin und Psychotherapie, Ulm
Termin: Dienstag, 16.04.2024
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: 6,00 €

300-30 *Achtsamkeit im Alltag – Praxisworkshop*

Kennst Du das Gefühl, wenn die Welt im Außen oder Dein Alltag ganz schön an Deinen Kräften zehrt? Besonders dann ist es wertvoll zu wissen, wie Du Deine Energie schützen und wieder auftanken kannst. Hierbei geht es vor allem darum, Dich selbst wahrzunehmen. Wie fühlst Du Dich? Was brauchst Du gerade? Wo bist Du mit Deiner Aufmerksamkeit?

Denn oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft. Doch das Leben findet im Hier und Jetzt statt. Mit dem Prinzip der Achtsamkeit wollen wir unsere Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Moment widmen. Auf diese Weise sorgt Achtsamkeit dafür, die Schönheit der kleinen Dinge und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie schenkt uns Dankbarkeit, Gelassenheit und inneren Frieden.

Mit wertvollen Übungen, Meditationen und Impulsen lernst Du, wie Du jederzeit ganz leicht das Prinzip der Achtsamkeit anwenden kannst. Vor allem soll der Tag aber eine Auszeit für Dich sein, an dem Du Energie tankst und Du einfach Du selbst sein kannst.

Mitzubringen: Verpflegung

Leitung: Denis Urban
Termin: Samstag, 06.04.2024
Zeit: 09.00 - 14.00 Uhr
Ort: Schule Sontheim, Ruheraum
Gebühr: 60,00 €
Ein Angebot der vhs Sontheim.



303-32 *Pflegebedürftig was nun?*

Was muss ich jetzt tun? An wen muss ich mich wenden? Wie gehe ich vor? Welche Schritte sind wann notwendig?

Der Vortrag klärt auf, informiert und hilft auch bei weiteren Fragen, die gerne im Anschluss gestellt werden können.

Leitung: Christel Krell, Pflegestützpunkt Heidenheim
Termin: Mittwoch, 24.04.2024
Zeit: 17.30 Uhr
Ort: Gasthaus zur Krone
Gebühr: kostenfrei
In Kooperation mit dem VdK.

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, 13.04.2024
Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Ort: ehemaliger Verkehrsübungsplatz Bergstraße (zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule)
Gebühr: 35,00 €



© Thomas Lehner

KOU

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, 13.04.2024
Zeit: 13.00 - 15.00 Uhr
Ort: ehemaliger Verkehrsübungsplatz Bergstraße
(zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule)
Gebühr: 45,00 €

Film- und Diavorträge

109-40 *Rundreise durch den Süden Mexikos*

Fritz Merkle war mehrmals in Mexiko und berichtet in 70 Minuten über seine Reise im Umland von Mexiko Stadt, seine Fahrt in den Süden von Mexiko quer durchs Land, zu den Pyramiden der Mayas im Südosten auf der Halbinsel Yucatan bis nach Cancun und seinen traumhaften Stränden. Auf seiner Reiseroute lagen u.a. auf 2100 m Höhe die historische Stadt San Cristobal de Las Casas, wo sich koloniales Erbe und indianische Kultur vereinen. Dort traf er auf Indianergemeinden, die noch nach indigener Tradition leben. Entlang der Küste des Golfs von Mexiko ging es auf die Halbinsel Yucatan, zu den wichtigsten Tempelstätten der Maya in Campeche, Uxmal und Merida. Phantastische Bilder dieser Stätten und auch die berühmteste Pyramide von Chichen Itza werden gezeigt.



© Fritz Merkle

Freuen Sie sich auf tolle Bilder, mexikanische Musik und viele Informationen zur Gegenwart und Geschichte Mexikos.

Leitung: Fritz Merkle
Termin: Freitag, 23.02.2024
Zeit: 16.00 Uhr, Dauer ca. 70 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: 4,00 €

109-50 *Bagger- und Stauseen als wertvoller Stauraum*

Zwischen Ulm und Gundelfingen liegt ein weiträumiges Flach- und Zwischenmoorgebiet, das Donau- moos. In diesem Bereich sind Binnengewässer ein Teil der Landschaft. Der Lebensraum der Binnenge- wässer und Feuchtgebiete ist in hohem Maße vom Menschen verändert worden. Gute Aussichten für eine Wiederherstellung von Lebensräumen bestehen im Abbaugelände von Kiesgruben: Die Rekultivie- rung bringt einen ganz neuen Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Die Uferzonen an Bagger- und Stau- seen wurden abgeflacht und naturnah gestaltet. Wir finden heute an Binnengewässern und in Feuchtgebieten einen großen Artenreichtum an Brutvögeln sowie an Gastvögeln. Über 60 verschiedene Vogelarten lernen wir im Film kennen.

Einmalig und auffällig in diesem Jahr war der Chile Flamingo. Von Mai bis November konnte man ihn be- obachten, interessant war auch der Rütteltanz bei der Nahrungssuche. Erwähnt sei noch, dass der Be- such von einigen jungen Schwarzstörchen ein besonderes Erlebnis war. Auch die Flora ist im Film vertreten: So staunen wir über viele schöne Pflanzen zum Beispiel die Schwanenblume und das ist für Schmetterlinge ein günstiges Nektarangebot.

Das Abschiedslied singen uns die Singschwäne, die über den Winter am Faiminger Stausee da waren.

Leitung: Ulrich Lieber
Termin: Freitag, 08.03.2024
Zeit: 16.00 Uhr, Dauer ca. 60 Minuten
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: 4,00 €

109-60**Brenzgeschichten – ein Fluss erzählt**

© Hans Beylschmidt

Die Brenz ist nicht nur ein herrlicher Fluss, sie hat auch viel zu erzählen. Mit dem Fahrrad und seiner Kamera war Hans Beylschmidt zwei Jahre lang unterwegs und entdeckte dabei so manchen ihm unbekannt Winkel unserer Landschaft. Heidi Beylschmidt erarbeitete die Texte und lieh, sprachlich gewandt, der Brenz ihre Stimme. Als virtuelle Erzählerin fungiert sie im Wasser, der Vogelperspektive und unter Wasser. Beeindruckende Unterwasseraufnahmen, Luftbilder und Aufnahmen entlang des Ufers zeigen die herrlichen Facetten dieses Flusses. Die Brenz fließt durch viele schöne Gegenden und kommt an interessanten historischen Orten vorbei. Persönlichkeiten aus diesen Orten erzählen Geschichten, Anekdoten und Sagen. Sagen von der Burg Herwartstein, der Güssenburg und Schloss Hellenstein, Wirtshausgeschichten, historische Ereignisse, aber auch Überlieferungen aus der Römerzeit erzählt die Brenz in ihrer unnachahmlichen Art. Sie erzählt von aufgelassenen Mühlen und manchen Verbrechen, die in den vergangenen Jahrhunderten passierten. Die Wasserkraft half auch vielen Handwerksbetrieben bei ihrem Tagwerk. Zahlreiche Feste an den Ufern und Geschichten von vergangenen Burgen und Schlössern machen die Schönheit und den Alltag unseres Brenztales erlebbar. Den Abschluss des Filmes bildet das Römerfest in Faimingen und die Mündung der Brenz in die Donau, die dann zusammen weiter ins Schwarze Meer fließen. Ein zauberhafter, informativer, lehrreicher, aber vor allem ein vergnüglicher Filmabend mit wunderschönen Bildern und Videosequenzen.

Hans Beylschmidt möchte mit diesem Film und mit seinen vielen Geschichten das Brenztal einem breiten Publikum zugänglich machen. Unsere Heimat birgt so viele Schätze, die gilt es gemeinsam zu heben und zu genießen. So schafft der Film auch Anregungen für Naturfreunde und Familien, sich selbst auf die Suche zu begeben.

Leitung: Hans und Heidi Beylschmidt
 Termin: Mittwoch, 27.03.2024
 Zeit: 17.30 Uhr
 Ort: Gasthaus zur Krone, Niederstotzingen
 Gebühr: kostenfrei
 In Zusammenarbeit mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen.

109-70**Am Zwergbach daheim**

Der Zwergbach entspringt in Staufen, erhält aber schon bald durch die Klingquelle einen großen Zulauf und fließt dann durch das Bachtal nach Haunsheim und Lauingen und erreicht dann nach 23 km Schretzhelm, wo den Wirtshausgeschichten gelauscht wird. Gleich nach Staufen hat der Biber seinen ersten Damm angelegt, aber noch viele solcher Bauwerke sind auf der ganzen Strecke zu sehen. Teilweise sieht man auch die Schäden, die er anrichtete, aber er hat auch einige interessante Biotope geschaffen. In Landshausen bestaunen wir den Osterbrunnen und sind dann bald in Bachhagel. Am Kreuzweg steigen wir zur Friedhofskapelle hinauf. Kurz vor Unterbechingen ist ein weiteres Feuchtgebiet entstanden, dort treffen wir Rostgans und Fischreiher und auch den Biber. Wunderschön ist das Wiesental zwischen Unterbechingen und Haunsheim. Uferschwalben haben im Steinbruch Kling ihre Bruthöhlen. In Haunsheim erfährt man einiges über das Schloss. Auch schauen wir noch bei der Mosterei beim Zwergbachstüble vorbei. Ein paar Meter weiter sind wir an der evangelischen Dreifaltigkeitskirche mit dem in Deutschland einzigartigen Friedhof. Jetzt geht es Frauenriedhausen zu und dort treffen wir die Sternsinger und sehen die Kirchtürme von Lauingen. Wir erleben den Zwergbach im Winter. Bei den alten Weiden am Zwergbach nach Lauingen singt uns der Zaunkönig ein Lied. Wieder sind wir an einem Biotop angelangt, noch ist das Wasser mit Eis bedeckt, aber wir erleben auch hier Augenblicke im Frühjahr. Nun sind wir in Dillingen angekommen. Vor hier aus ist es dann nicht mehr weit, bis der Zwergbach in Schretzhelm von der Egau aufgenommen wird.

Leitung: Ulrich Lieber
 Termin: Mittwoch, 30.10.2024
 Zeit: 17.30 Uhr, Dauer ca. 60 Minuten
 Ort: Gasthaus zur Krone, Niederstotzingen
 Gebühr: kostenfrei
 In Zusammenarbeit mit dem VdK, Ortsverband Niederstotzingen.

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*innen unangemeldet und der Vortrag ist eventuell schon abgesagt. Das hat zur Folge, dass wir entweder erboste oder enttäuschte Teilnehmer*innen und/oder enttäuschte und verärgerte Referenten*innen haben.**
- **Teilnehmer*innen 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*in steht im leeren Saal, ohne Teilnehmer*innen. 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 61. 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.

104-11

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene

In diesem Kurs siedeln wir besonders milde Milchseifen, die sowohl zur Haarpflege, als auch als Rasierseifen verwendet werden. Handgesiedete Naturseife ist nicht nur eine Wohltat für die Haut, sondern eignet sich auch hervorragend zur ökologischen Haushaltsreinigung. Wir fertigen Schmierseifen aus pflanzlichen Ölen, Kalilauge und mit natürlichen, mechanischen Hilfsstoffen. Diese sind, wie die Seife selbst, gut biologisch abbaubar und somit sehr umweltfreundlich. Der Einsatz ätherischer Öle in den

Putzseifen lässt diese nicht nur gut duften, sondern sie unterstützen auch die Reinigungswirkung und senken die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Putzen mit Naturseife schafft gesunde Sauberkeit! Mitzubringen: Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Schürze, Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife.

Leitung: Inés Hermann

Termin: Mittwoch, 28.02.2024

Zeit: 18.00 - 21.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Küche

Gebühr: 18,00 € + circa 5,00 € Materialkosten (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet).

104-15

Naturkosmetik selbstgemacht

– gesunde Hautpflege für die ganze Familie

Es gibt keine natürlichere als selbstgemachte Naturkosmetik. Viele Inhaltsstoffe, die in der industriellen Fertigung eingesetzt werden, dienen nicht der gesunden Pflege, sondern ausschließlich der Haltbarkeit und Stabilität der Produkte.

Wer über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und kann so potenzielle Allergieauslöser meiden. Die empfindliche Haut von Babys und Kindern hat besondere Bedürfnisse, daher werden wir näher auf die Herstellung von speziellen Pflegeprodukten eingehen. Sie erfahren, warum Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzenölen, Honig, Milch, ätherischen Ölen und Blütenwasser gesund für die Haut ist und lernen diese Grundzutaten kennen. Durch die Auswahl der Rohstoffe stellen wir natürliche, gesunde Kosmetik her, die höchste ökologische Ansprüche erfüllt. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, um selbst aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken, Emulsionen und Salben herzustellen. Hausgemachte Naturkosmetik wirkt der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen in unseren Haushalten entgegen und tragen so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei. Mitzubringen: saubere Cremetiegel oder Schraubgläser, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.

Leitung: Inés Hermann
Termin: Dienstag, 09.04.2024
Zeit: 18.00 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 18,00 € + circa 6,00 € Materialkosten (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet).

104-30 *Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei* – natürliche Haushaltshelfer selbst herstellen

Ressourcenschonung, Nachhaltigkeit, Plastik vermeiden und Müllreduktion sind die wichtigen Aspekte eines nachhaltigen Haushalts. Wegwerferzeugnisse werden durch kreative selbsthergestellte Produkte ersetzt, die nicht nur ökologischer, sondern auch ökonomischer sind. Selbst hergestellte Wachtücher ersetzen Plastikverpackungen, ob genäht, gehäkelt oder gestrickt – handgearbeitete Taschen, Putztücher und Haushaltshelfer aus natürlichen Materialien sehen nicht nur gut aus, sondern sind frei von umweltschädlichem Mikroplastik. Viele konventionelle Haushaltsreiniger sind nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und minera-

lischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel, Putztücher und vieles mehr einfach und preiswert selbst hergestellt werden können.

Mitzubringen: saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel

Leitung: Inés Hermann
Termin: Donnerstag, 11.04.2024
Zeit: 18.00 - 21.30 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 18,00 € + circa 5,00 € Materialkosten (werden direkt mit der Dozentin abgerechnet).

105-20 *Kommunikation* **NEU** *zwischen* *Hund und Mensch – speziell für* *Hunde mit Problemverhalten*

In diesem Kurs möchten wir uns intensiv mit der faszinierenden Welt der Hunde und ihrer Kommunikation auseinandersetzen. Wir werden lernen, die Körpersprache unserer geliebten Vierbeiner zu verstehen und zu interpretieren, um eine noch tiefere Verbindung zu ihnen aufzubauen. Wir werden problematisches Verhalten verstehen lernen und wie wir entgegenwirken können. Selbstverständlich werden wir auf die einzelnen Probleme der teilnehmenden Hundebesitzer eingehen. Dieser Kurs ist auch für Nicht-hundebesitzer und Menschen mit Hundephobie, um Hunde besser lesen und dadurch die Angst besser kontrollieren zu können.

Leitung: Tina Porsche, Problemhundetrainerin
Termin: Dienstag, 04.06.2024
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: 15,00 €

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, Farbharmenien 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: 02.03., 06.04., 04.05.,
01.06., 06.07.2024
Ort: Schule Niederstotzingen,
Werkraum
Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen

KOU

210-10

Tischdekoration für Ostern aus Holz **NEU**

Gemeinsam wollen wir Holzostereier in drei unterschiedlichen Größen und Arten für die Osterdekoration auf den Tisch kreieren.

Das eine Osterei gestalten wir als dekorativen Blumenträger. Das andere mit verschiedenen Schleifen und Knöpfen aus Bast und das dritte malen wir an.

In der Trockenzeit fertigen wir noch Osterkarten. Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.

Mitzubringen: verschiedene Pinsel
Materialkosten: circa 20.00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen

Leitung: Nadine Nägele
Termin: Freitag, 08.03.2024
Zeit: 19.15 - 21.00 Uhr
Ort: vhs Gerstetten,
Bahnhotel, 1. OG
Gebühr: 8,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.2024
Ein Angebot der vhs Gerstetten.

KOU

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 22.02.2024
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen

Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen
Bei weniger als 8 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 15.04.2024
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: Akkuschrauber, kleiner Hammer

Leitung: Ridha Slimi,
Percussion- und Trommellehrer

Termin: Samstag, 27.04.2024
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



©mariesacha_Fotolia

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

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

Leitung: Ridha Slimi,
Percussion- und Trommellehrer
Termin: Samstag, 27.04.2024
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: 12,00€ / Person

Blockflötenkurse für Wiedereinsteiger für Erwachsene

Diese Wiedereinsteigerkurse richten sich an alle Interessierten, die ihre „alte“ Blockflöte wieder hervorholen und in lockerer Atmosphäre zusammen mit anderen Begeisterter 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 20.02.2024
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 37,50€ / 5 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,50€.

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

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 (e'') in verschiedenen Rock und Pop Liedern miteinbinden.

Leitung: Ramona Gartner
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 09.04.2024
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 45,00€ / 6 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00€.

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 04.06.2024,
kein Kurs am 25.06., 02.07.2024
Ort: Evangelisches Gemeindehaus,
Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 45,00€ / 6 Treffen
Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,00€.

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 16 zum Thema Gesundheit.

Bewegung – Fitness

Liebe Kursteilnehmer*innen,

*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.*

205-10 Line-Dance©

für Anfänger

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 unbemerkt 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

Leitung: Renate Hauptelshofer,
Übungsleiter Line-Dance©

Zeit: mittwochs, 17.45 - 18.30 Uhr

Termin: ab 10.04.2024

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 18,75 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 25,00 €.

205-20 Line-Dance©

für Fortgeschrittene

Ausschreibungstext siehe links.

Leitung: Renate Hauptelshofer,
Übungsleiter Line-Dance©

Zeit: mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

Termin: ab 10.04.2024

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 25,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 32,00 €.

205-30 Zumba



© 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.

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

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Getränk

Leitung: Teresa Schimalla

Zeit: donnerstags, 20.15 - 21.15 Uhr

Beginn: ab 22.02.2024

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

205-35 Zumba

Leitung: Teresa Schimalla

Zeit: donnerstags, 20.15 - 21.15 Uhr

Beginn: ab 06.06.2024

Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle

Gebühr: 35,00 € / 7 Treffen

300-15**Sturzprophylaxe** **NEU**
für Senioren*innen**Übungskurs**

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der dazugehört. Das Zusammenspiel von Körperteilen und Körpersystemen funktioniert nicht mehr fehlerfrei. Die richtige und gezielte Bewegung kann gerade für die Bereiche Muskulatur, Knochen, Sehnen etc. eine Eindämmung und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen ermöglichen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior*in nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer – Abbau von Bewegungsmangel, Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten – sollen sie weiter selbstständig steh- und gehfähig bleiben.

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert. Der Kursinhalt ist umfangreich angelegt und deckt nicht nur Training von Alltagssituationen sondern auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit ab.

Leitung: Janette Allgöwer

Zeit: mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Termine: ab 13.03.2024,
kein Kurs am 27.03.,
03.04.2024Ort: vhs Gerstetten, Bahnhotel,
3. OG

Gebühr: 26,70€ / 5 Treffen

Wir bilden Fahrgemeinschaften. Ein Angebot der vhs Gerstetten.

**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 InstructorOrt: Pistoriusschule Herbrechtingen,
Brückenstraße 12, Lehrschwimmbecken**302-10 Aqua Fitness I**

Zeit: donnerstags, 18.45 - 19.30 Uhr

Beginn: ab 07.03.2024

Gebühr: 27,00€ / 3 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt**302-15 Aqua Fitness II**

Zeit: donnerstags, 19.30 - 20.15 Uhr

Beginn: ab 07.03.2024

Gebühr: 27,00€ / 3 Treffen,
einschließlich Hallenbadeintritt**302-20 Bodytoning
am Vormittag**

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, GetränkLeitung: Sabine Brachert,
Trainerin für Wirbelsäulengymnastik

Ort: Ballsporthalle

Zeit: mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr

Beginn: ab 21.02.2024

Gebühr: 50,00€ / 10 Treffen

302-25 *Bodyshaping I*

Bodyshaping Figur-Kurstunde für einen straffen und fitten Body.

Du willst Deinen Body so richtig in Form bringen und Deine Fettverbrennung ankurbeln? Dann ist Bodyshaping, ein Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen und dem Motivationsbooster Musik, das Richtige für Dich. Ein dynamischer Warm-up bringt den Kreislauf auf Touren und stärkt das Herz. Danach geht's an die klassische Problemzonen aber auch an alle Stellen. Die Haltung wird verbessert. Es wird mit eigenem Körpergewicht gearbeitet. Aber auch Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Langhanteln, Therabänder kommen zum Einsatz. Ein entspannendes Stretching rundet das Training ab. Viel Spaß!

Mitzubringen: Isomatte, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Leitung: Teresa Schimalla
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 22.02.2024
Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

302-28 *Bodyshaping II*

Leitung: Teresa Schimalla
Ort: Mehrzweckraum Ballsporthalle
Zeit: donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr
Beginn: ab 06.06.2024
Gebühr: 35,00 € / 7 Treffen

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 61. 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 Beweglich-

keit 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 20.02.2024
Ort: Ballsporthalle
Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen

302-50 *Fit for fun II*

Leitung: Bettina Zwiener, Übungsleiterin
Zeit: dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: ab 20.02.2024
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 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



© Gerlinde Altmann

300-31 *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 19.02.2024
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 55,00 € / 11 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 17.06.2024
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 30,00 € / 6 Treffen

300-35 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 19.02.2024
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 82,50 € / 11 Treffen

300-38 *Fit mit Step II*

für Fortgeschrittene

Leitung: Gerlinde Altmann
Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: ab 17.06.2024
Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
Oberstötzingen
Gebühr: 45,00 € / 6 Treffen

300-80 *WenDo – Selbstbehauptung*

und -verteidigung für Frauen

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen.

Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen z.B. „nachts alleine auf der Straße“ oder „im Parkhaus“ aber auch für ganz alltägliche Grenzverletzungen. Ihre Ideen und Fragen sollen Bestandteil des Seminars sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Die Dozentin ist WenDo-Trainerin und Diplom-Sozialarbeiterin.

Mitzubringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper

Leitung: Silvia Bauer
Termine: Samstag, 24.02.2024,
14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 25.02.2024,
10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Buchfeldhalle Bolheim
Gebühr: 38,40 €

Ein Angebot der vhs Herbrechtingen.

**Der Kurs findet auch für Mädchen statt,
siehe Seite 53.**

303-20 *Dem Alltagsschmerz entgegenwirken*

Mit den L & B- (Liebscher & Bracht) Übungen wurde eine einfache und effektive Methode entwickelt um genau die Muskeln und Faszien zu dehnen, die im Alltag wortwörtlich zu kurz kommen und die mit Schmerzen zusammenhängen können.

Mit diesem System kann jeder für sich effektiv herausfinden, welche Übungen bei welchen Schmerzen hilfreich sein können.

Hilfe zur Selbsthilfe für korrekte und motivierende Ausübungen der L & B Dehnübungen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Leitung: Bianka Hartmann,
zertifiziert nach Liebscher & Bracht
Zeit: donnerstags, 18.00 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 22.02.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 37,50 € / 10 Treffen

KOU

NEU

303-25**Dem Alltagsschmerz entgegenwirken**

Ausschreibungstext siehe Seite 27.

Leitung: Bianka Hartmann,
zertifiziert nach Liebscher & Bracht
Zeit: donnerstags, 18.00 - 18.45 Uhr
Beginn: ab 06.06.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 26,25 € / 7 Treffen

303-30**Faszien lösen** **NEU**

Ohne Faszien ist Bewegung für uns undenkbar. Jede Muskelfaser und der Muskel im Ganzen ist von Faszien umhüllt und durchdrungen. Sie geben ihm federnde und feste Eigenschaften. Sind diese verspannt und mit Schlacken versehen kann es Schmerzen verursachen. Durch die Faszien-Rollmassage werden diese entschlackt und gelockert. Hilfe zur Selbsthilfe für korrekte und motivierende Ausübungen der L & B Faszien-Rollmassage.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Faszienrollset von L&B (Liebscher & Bracht) wird gestellt.
Leihgebühr 5,00 €

Leitung: Bianka Hartmann,
zertifiziert nach Liebscher & Bracht
Zeit: donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 22.02.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 37,50 € / 10 Treffen

303-35**Faszien lösen**

Ausschreibungstext siehe oben.

Leitung: Bianka Hartmann,
zertifiziert nach Liebscher & Bracht
Zeit: donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 06.06.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 26,25 € / 7 Treffen

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

Entspannung**300-50****Klangschalen-meditation**

Erleben Sie eine schöne Meditation und Phantasiereise mit Klang, lassen Sie sich verzaubern von den wohlthuenden, heilenden und entspannenden Klängen 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
Zeit: freitags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 23.02.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 60,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 65,00 €.

300-55**Klangschalen-meditation**

Ausschreibungstext siehe oben.

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

Leitung: Marga Bötticher
Zeit: dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 09.04.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 60,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 65,00 €.

300-60**Klangschalen-meditation**

Ausschreibungstext siehe oben.

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

Leitung: Marga Bötticher
Zeit: freitags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 07.06.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 60,00 € / 5 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 65,00 €.

Bitte beachten Sie die Anzeige auf Seite 66.

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** *Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber,
Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 01.03.2024, kein Kurs am 29.03.,
05.04., 03.05., 10.05.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 67,50 € / 9 Treffen

301-12

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

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: freitags, 09.50 - 11.20 Uhr
Beginn: ab 14.06.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 52,50 € / 7 Treffen

Yoga am Abend - mittwochs

Yoga als Quelle von Kraft und Ruhe

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 21.02.2024,
kein Kurs am 27.03., 03.04., 01.05.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 62,50 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Gebühr auf 68,00 €.

301-20

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

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
Zeit: mittwochs, 18.20 - 19.35 Uhr
Beginn: ab 05.06.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 56,25 € / 9 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Gebühr auf 62,00 €.

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 21.02.2024,
kein Kurs am 27.03., 03.04., 01.05.2024
Ort: Vereinsraum Rathaus
Gebühr: 62,50 € / 10 Treffen
Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
Gebühr auf 68,00 €.

301-28**Mit Yoga
im Fluss sein***Auch als
Online-Kurs
buchbar!*

Leitung: Susann Eber, Yoga-Kursleiterin YZU
 Zeit: mittwochs, 19.50 - 21.05 Uhr
 Beginn: ab 05.06.2024
 Ort: Vereinsraum Rathaus
 Gebühr: 56,25 € / 9 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die
 Gebühr auf 62,00 €.

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 22.02.2024
 Ort: Mehrzweckhalle Villa Kaleidos,
 Oberstotzingen
 Gebühr: 75,00 € / 15 Treffen

Pilates

Das klassische Pilates-Boden-Training in diesem Kurs ist ein präventives Bewegungsstraining 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 Beweglichkeit 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

301-52 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 16.04.2024
 Ort: Bürgerhaus Stetten
 Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 55,00 €.
 Es können auch im laufenden Kurs bis April noch Teilnehmer mitmachen.

301-58 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 16.04.2024
 Ort: Bürgerhaus Stetten
 Gebühr: 50,00 € / 10 Treffen
 Bei weniger als 8 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr auf 55,00 €.
 Es können auch im laufenden Kurs bis April noch Teilnehmer mitmachen.

Liebe Kursteilnehmer*innen,

*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

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.

305-60 Ein Topf – ein Genuss!

Rustikal, bodenständig und ganz frisch – das ist Eintopf! Die Bezeichnung „Eintopf“ weist auf das Wesen der Sache hin. Man braucht nur einen Topf. In diesen kommen die Zutaten in der Reihenfolge, die von der Garzeit bestimmt wird. Im Französischen nennt man den Eintopf „Port au feu“ – der Topf auf dem Feuer. Hier steht die Hitze im Vordergrund. Die dampfende Terrine auf den Tisch ist ein Urbild des gemütlichen Essens und der Gemeinsamkeit schlechthin.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Samstag, 17.02.2024
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-10 Raffiniertes – mit Bärlauch!

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das würzige Küchenkraut – der Bärlauch, der auch Waldknoblauch genannt wird. Er hat eine tolle Wirkung auf unsere Gesundheit und schmeckt ausgesprochen aromatisch. Er verleiht sowohl frisch im Salat, als Pesto, wie auch als Würzzugabe gedünstet, den verschiedensten Gerichten eine ganz besondere Note. Freuen Sie sich auf kulinarische Genüsse wie z.B. Bärlauchquiche, Bärlauchknödel, Bärlauch-Hähnchen u.a.

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Freitag, 22.03.2024
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-20 Herzhaftes vom Blech!

Krautbrötchen, Lauchtorte, Güssen-Blaatz ... all diese leckeren herzhaften Köstlichkeiten sind ein Renner auf jeder Party. Doch nicht nur bei

Partys – herzhafte Blechkuchen sind auch ein schnell zubereitetes, schmackhaftes Mittagessen – noch einen Blattsalat dazu und fertig!!

Leitung: Dagmar Holzschuh
Termin: Freitag, 21.06.2024
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-70 Kulinarische Reise nach Griechenland

Es wird Vielfalt und Qualität der echten griechischen Hausmannskost entdeckt



© Jolanta Papadimas

Das Essen der Hellenen (Griechen) dient nicht nur dem Zweck der Sättigung, sondern ist an erster Stelle ein wichtiger Bestandteil des sozialen Miteinanders. Man kommt zusammen und redet – es stehen viele Kleinigkeiten auf dem Tisch und es ist gar nicht wichtig, dass alles kochend heiß gegessen wird. Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch / Handtuch, Lebensmittelbehälter, Getränke, Lebensmittelgeld und gute Laune.

Leitung: Jolanta und Dr. Anastasios Papadimas
Termin: Freitag, 08.03.2024
Zeit: 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 19,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

Kochkurse live aus Fukushima

Sie möchten die abwechslungsreiche japanische Küche kennenlernen und sich mit anderen Fans der japanischen (Ess-)Kultur austauschen? Diese Gelegenheit besteht bei den Online-Kochkursen live aus Fukushima. Ihnen werden anhand von Fotos, Kurzvideos und Live-Aufnahmen direkt aus Japan die japanische Küche in kleinen Präsentationen Stück für Stück nähergebracht. Ferner werden wir verstehen, warum man in Japan so großen Wert auf saisonale und frische Produkte legt und welchen Stellenwert die Ernährung der Japaner*innen auf ihr hohes Alter und ihr schlankes und gesundes Aussehen hat.

Außerdem werden Ihnen Rezepte von nachhaltigen Gerichten vorgestellt, die Sie auch ganz einfach in Deutschland nachkochen können. Wir werden uns die Rezepte Stück für Stück erarbeiten, so dass Sie die Gerichte auch später noch alleine problemlos zubereiten können. Während des Kurses wird jede*r in der eigenen Küche kochen, die Kursleiterin steht während der gesamten Zeit online für Nachfragen und Gespräche zur Verfügung. Am Ende essen wir unsere Gerichte im Kreise der anderen zusammen und haben so die Möglichkeit, uns auch während des Essens noch gegenseitig auszutauschen.

Ihre persönlichen Interessen sind sehr wichtig, deshalb können die konkreten Angebote individuell an die Wünsche der Teilnehmenden angepasst werden: Wir können gemeinsam entscheiden, was wir bei nächsten Treffen kochen wollen. Zum Beispiel traditionelle und alltägliche Gerichte. Gerichte, die man auch auf die Schnelle im hektischen Alltag jederzeit nachkochen kann, z. B. „Donburi“ (= Schale mit Reis zusammen mit verschiedenen Zutaten arrangiert). Oder aber auch aufwendigere Menüs, die wir vielleicht beim Besuch unserer Freund*innen offerieren möchten. In Japan sind „Obentoboxen“ sehr beliebt und ein fester Bestandteil des alltäglichen Lebens. Man nimmt sie mit zur Arbeit oder in die Schule als Lunchpaket. Wie wäre es, wenn Sie Ihre eigene Obentobox mit Ihren ganz persönlichen Highlights kreieren? Kunstvoll und farbenfroh, mit vielfältigen Lebensmitteln und auf kleinstem Raum pragmatisch sortiert und schön dekoriert. Machen Sie mit beim Rundgang durch die faszinierende japanische Esskultur! Lernen Sie, wie man mit in Deutschland erhältlichen japanischen Zutaten wie *Mirin*, *Miso* oder *Tofu* die leckersten Gerichte ganz einfach zaubern kann. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten während des Kurses aus!

Wichtige Hinweise:

Die Zutatenliste für ihren Einkauf erhalten Sie spätestens zwei Wochen vor unserem Treffen per E-Mail.

Die Kursleiterin lebt und arbeitet seit 30 Jahren in Japan. Seit vielen Jahren leitet sie immer wieder Kochkurse in japanischen Kulturzentren und Universitäten.

Die Koch-Autodidaktin und hauptberufliche Lehrerin für japanische und deutsche Sprache bildet sich laufend zum Thema Essen weiter, besucht Fortbildungen und spürt die Trends der aktuellen japanischen Küche auf. Da die leidenschaftliche Köchin bereits in verschiedenen

Teilen Japans gewohnt hat, kennt sie auch die regionalen Unterschiede sehr gut. Als begeisterte Gourmet ist sie sowohl in traditionellen Kochtempeln der Haute Cuisine Kyotos als auch in modernen Kneipen mit einfacher, lokaler Küche zu Hause.

305-30 *Japanisch kochen* – Menü 1

Lernen Sie die kulinarische Vielfalt der japanischen Küche mit einer klassischen **Suppe**, einem saisonalen **Gemüse** sowie einem vielseitigen **Hühnchengericht** kennen, das sowohl gern im Lunchpaket für den Arbeitsplatz zu finden ist als auch gut geeignet für einen Picknickkorb am kommenden Vatertag. (Für Vegetarier*innen kann es alternativ ein Tofugericht geben.) Wir arbeiten mit japanischen Zutaten, die auch in Deutschland erhältlich sind. Die Speisen sind auch von Koch-Anfänger*innen leicht nachzukochen.

Optional kann man auch noch die Sättigungsbeilage, nämlich eine Schale Reis kochen.

Leitung: Martina Gunske von Kölln
Termin: Samstag, 13.04.2024
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr (Ortszeit)
Ort: virtueller Raum
Gebühr: 19,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-40 *Japanisch kochen* – Menü 2

Bei unserem diesmaligen Kochkurs wollen wir auf die Wünsche der Teilnehmenden vom letzten Mal eingehen. Vorstellbar ist, wieder eine Suppe, ein saisonales Gemüse und ein Fleischgericht zu kochen. Für Vegetarier*innen kann es alternativ ein Tofugericht geben.

Leitung: Martina Gunske von Kölln
Termin: Sonntag, 23.06.2024
Zeit: 09.30 - 12.30 Uhr (Ortszeit)
Ort: virtueller Raum
Gebühr: 19,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

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

Bei Maria

Besuchen Sie auch unseren Biergarten!

305-90

Victorian-Premium-Whisky tasting

Während der Regentschaft von Queen Victoria blühte die Region um Campbeltown dermaßen in Sachen Whisky, dass es mehr als 30 einzelne Brennereien in der Stadt gab. Quasi Weltrekord, was dazu führte dass die Kleinstadt Campbeltown im Jahre 1891 die reichste Gemeinde in ganz Grossbritannien war. Es kam danach der Niedergang, bedingt durch Kriege, der Prohibition in den USA und vielen anderen historischen Begebenheiten. Und heute im 21. Jahrhundert sind die Brennerei Springbank, Glen Scotia oder Kilkerran Kult und erzielen geschmacklich Bestnoten und höchste Preise mit ihren Abfüllungen.



Im Juni 2023 waren wir persönlich an allen genannten Herstellungsorten in Campbeltown um uns die letzten Eindrücke und Bilder für diesen einzigartigen Abend zu holen.

Beinhaltet sind:

- 6 hochwertige Premium Whisky á 2 cl
- Vesper mit Whisky-Wurst, Brot und Butter
- Stilles Wasser am Tisch
- Multimedia Präsentation mit Bildern, Videos und Musik

Teilnehmer nicht unter 18 Jahren!

Leitung: alleswhisky.de
- Martin Glock

Termin: Freitag, 26.04.2024

Zeit: 19.00 - ca. 23.30 Uhr

Ort: Gasthaus zum Adler,
Kirchstraße 15, Stetten

Gebühr: 61,00 €

Unser Extratipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurs- und Veranstaltungstermin unter „Meine Kurse/Notizen“ auf Seite 61.

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 40 und 400-20 Superhirn – Vokabeln im Sekundentakt für Schüler auf Seite 56.

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 06.03.2024

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 63,00 € / 7 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 73,00 €.

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 06.03.2024

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 63,00 € / 7 Treffen

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 73,00 €.

Bitte beachten Sie die Anzeige auf Seite 66.

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 Unterelchigen
Anmeldung direkt vor Ort
unter Tel. 07308/5394

Web: www.mg-fremdsprachentraining.de

408-01

Französisch für **NEU** Wiedereinsteiger A1

Ein Französisch-Auffrischkurs für diejenigen, die ihre Grundkenntnisse wiederbeleben wollen und dadurch etwas mehr erreichen möchten. Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik werden jeweils geübt, vertieft und erweitert. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet. Alles in einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre!

Vorkenntnisse: 1 bis 2 Jahre

Leitung: Christian Lallemand
Zeit: donnerstags,
17.50 - 19.20 Uhr

Beginn: ab 22.02.2024

Ort: Kloster Herbrechtingen,
Abt-Fulrad-Raum, o.2, 1. OG

Gebühr: 80,00 € / 10 Treffen

Lehrwerk: Eigenes Material des Dozenten

Ein Angebot der vhs Herbrechtingen.



422-01

Spanisch



A2 ab Lektion 10

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, 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn: ab 22.02.2024

Ort: Nebenraum Stadthalle

Gebühr: 90,00 € / 10 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas A2

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

422-02

Spanisch

B1 ab Lektion 1

¿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 Con gusto nuevo B1. 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 15.01.2024, 14-tägig

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 96,00 € / 6 Treffen – Kleingruppe

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1

422-04

Spanisch mit leichten Vorkenntnissen

A1 ab Lektion 5

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.

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin

Zeit: montags, 16.45 - 18.00 Uhr

Beginn: ab 15.01.2024

Ort: Besprechungsraum Rathaus

Gebühr: 135,00 € / 10 Treffen – Kleingruppe

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

Bitte beachten Sie die Anzeige auf Seite 66.

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

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.



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.

Online-Vorträge und Kurse

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

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.

103-06 Glasfaser

Die Digitalisierung und ein geändertes Arbeits- und Freizeitverhalten im Internet sorgen für einen Bedarf nach schnellem Internet: ob Arbeiten im Home Office, die Teilnahme an Online-Seminaren, die Digitalisierung des eigenen Haushaltes mit Smart Home-Anwendungen oder das Streamen von Musik oder Filmen - die gleichzeitige Nutzung von vielen Internetanwendungen bringt viele Haushalte derzeit in Bedrängnis. Glasfaser mit Geschwindigkeiten von einem Gigabit gilt dabei als Internetverbindung der Zukunft. Der Vortrag erläutert den Weg zum Glasfaseranschluss. Der Experte gibt Auskunft, was es bei einem Einbau von Glasfaser zu beachten gilt, welche Kosten bei einem Einbau auf einen zukommen können und wie man sich vor ungewollten Verträgen und unnötigen Kosten der Anbieter schützen kann.

Leitung: Tanja Bröcker-Gramlich

Termin: Mittwoch, 28.02.2024

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: kostenfrei

103-10 Meine Rechte als König Kunde

– Rechte beim Kauf: Onlinekauf, Widerruf, Gewährleistung

Ob Onlinekauf oder Kauf im stationären Handel – überall können Fallstricke lauern: beworbene Waren sind nicht verfügbar, Onlinehändler schicken keine oder nur falsche Ware oder aber das neue Smartphone lässt sich nach kurzer Zeit gar nicht mehr einschalten. Händler verweisen dabei häufig auf eine fehlerhafte Bedienung der Kunden oder aber auf den Hersteller.

Doch welche Rechte haben Kunden? Was gilt es im Hinblick auf Allgemeine Geschäftsbedingungen zu beachten? Wie verhält man sich bei einer verspäteten oder verlorengegangenen Lieferung?

Der Vortrag behandelt die Rechte beim Kauf vom Vertragsschluss bis hin zu Lösungsmöglichkeiten vom Vertrag. Daneben werden die Rechte beim Kauf im Ausland beleuchtet, welche Rechte beim Gutscheinkauf gelten, der Unterschied zwischen Garantie und Gewährleistung dargestellt und wie Gewährleistungsrechte richtig geltend gemacht werden.

Leitung: Maren Jeschonek
Termin: Dienstag, 05.03.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-15 *Kostenfalle Fake-Shops*

Die günstige Handtasche wird nicht geliefert? Statt der Markenschuhe sind nur billige Fälschungen im Paket? Dann sind Sie vermutlich an einen Fake-Shop geraten. Doch wie erkennt man einen unseriösen Shop schon vor der Bestellung?

Online-Shoppen ist gerade in der Pandemie immer beliebter geworden. Das machen sich auch Betrüger*innen zu Nutze, die mit Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Kasse machen wollen. Fake-Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Teilweise sind sie Kopien real existierender Websites, oft gibt es die gefälschten Online-Shops jedoch gar nicht. Fake-Shops sind meist professionell gestaltet und wirken auf den ersten Blick seriös und echt. Ist das Geld aber erst einmal bezahlt, kommt entweder minderwertige Ware oder gar nichts an.

Der Vortrag zeigt auf, wie man Fake-Shops erkennen und sich vor ungewollten Kostenfallen schützen kann.

Leitung: Alexandra Müller
Termin: Mittwoch, 13.03.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-20 *Pflege zu Hause organisieren*

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden, das wünschen sich viele pflegebedürftige Menschen. Weil Angehörige dies alleine zu meist nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt. Zwar gibt es in Deutschland ansässige und von der Pflegekasse zugelassene Pflegedienste, die eine 24-Stunden-Pflege anbieten. Weil diese

Qualität aber ihren Preis hat und nicht jeder Pflegebedürftige rund um die Uhr eine Fachkraft benötigt, boomt das Geschäft mit Hilfskräften aus Osteuropa. Vor allem, wenn es vorrangig darum geht, dass Pflegebedürftige nicht allein in ihrer Wohnung sein können, einfache Hilfen bei der Grundpflege erhalten und zusätzlich hauswirtschaftliche Tätigkeiten erledigt werden sollen, beschäftigen Haushalte mit Pflegebedürftigen gerne osteuropäische Kräfte – oft am Rande der Legalität.

Der Vortrag klärt, worauf Angehörige achten sollten, wenn sie eine 24-Stunden-Pflege selbst oder mit einer Agentur organisieren müssen. Zielgruppe des Vortrags sind vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige von Pflegebedürftigen.

Leitung: Manuel Döbele
Termin: Donnerstag, 21.03.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-25 *Vom Abflug bis Zugticket – Reiserecht*

Die Globalisierung und günstige Ticketpreise sorgen für eine jährlich steigende Zahl an Reisenden. Doch Ausfälle und Verspätungen von Bus, Bahn oder Flugzeug sowie Gepäckverlust können rasch den schönsten Urlaub vermiesen. Auch auf dem Kreuzfahrtschiff oder in der Unterkunft kann viel Ärger entstehen. Damit Urlaubslust nicht zum Urlaubsfrust wird, ist es hilfreich, wenn Reisende bereits vor Reiseantritt ihre Rechte rund um den Urlaub kennen. Von der Abfahrt bis zur Heimkehr ergeben sich immer wieder Probleme: sei es eine verspätete Anreise, weil die Unterkunft nicht wie beschrieben ist, die versprochene Leistungen ausfallen, oder aber Änderungen vor Ort durch Naturkatastrophen oder Pandemien entstehen. Doch wer ist Ansprechpartner bei Problemen? Wie können Reisende einen stressfreien Urlaub genießen? Welche Rechte haben Reisende, wenn etwas schief läuft? Der Vortrag beleuchtet die Rechte von Pauschal- und Individualreisenden und zeigt auf, welche Rechte vor Reiseantritt bestehen und wie Reisende bei Problemen am Urlaubsort zu ihren Rechten kommen und die Urlaubszeit doch noch die versprochene Erholung bringt.

Leitung: Annika Breitingner
Termin: Donnerstag, 21.03.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-30 *Energiewende in der Eigentümer- gesellschaft – Konflikt und Kosten?*

Die Bereitschaft von Wohnungseigentümergeinschaften (WEG) die Energiewende rechtlich umzusetzen, steigt seit Jahren. Beim Betrieb von Photovoltaikanlagen, E-Ladesäuleninfrastrukturen, Stecker-Solargeräten und anderen Bautätigkeiten ist in einer WEG einiges zu beachten. Es agieren die verschiedenen Akteure miteinander. Die Investitionen sind größer und langfristiger angelegt. Mitunter kommt es zu Streitigkeiten, die man durch kluge Vorausschau geringhalten kann. Was haben Wohnungseigentümer rechtlich im Verhältnis zu WEG-Verwalter*innen, Wohnungsbeirät*innen aber auch gegenüber Dritten zu beachten? Mit welchem Nutzen und welchen Kosten können die Beteiligten rechnen? Welche rechtlichen (Haftungs-) Möglichkeiten ergeben sich gegen Beschlüsse und das Agieren der Durchführenden vorzugehen?

Leitung: Tiark Thurow
Termin: Dienstag, 14.05.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-35 *Kids am Smartphone – Softwaretips für Eltern zu Kindersicherung*

Das erste Smartphone erhalten viele Kinder bereits im Grundschulalter oder spätestens in der weiterführenden Schule. Damit stehen den Kindern viele Möglichkeiten offen, die sie vermutlich noch nicht einschätzen können. Mein Vortrag zeigt Eltern verschiedene Möglichkeiten und Einstellungen, wie Kinderschutz auf Android-Smartphones funktionieren kann und wie Online-Aktivitäten im Blick behalten werden können. Wir werden uns unter anderem eine ausgezeichnete App für Kindersicherung anschauen. Im Vortrag zeige ich anhand von zwei Smartphones (aus Sicht der Eltern und der Kinder), was ausgewählte Apps leisten.

- Mobilfunktarife: flexibel bleiben heißt die Devise
- Vorüberlegungen: Statistiken und Gesundheitsbeeinträchtigung
- Google-Konto: Einschränkungen für Kinder (bis 16 Jahren)
- Softwaretechnische Möglichkeiten: Einblick und Genehmigungsprozess

- Weitere Software: Virens Scanner, App-Control bis hin zur vollen Kinderüberwachung

Vorgeführt mit Android-Geräten (Family Link); iOS hat ein ähnliches System, welches ich nur erwähnen werde.

Leitung: Matthias Weller
Termin: Mittwoch, 03.04.2024
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-40 *Alles rund um die Wärmepumpe*

Die meisten Haushalte in Baden-Württemberg heizen noch mit Öl oder Gas. Damit die Wärmewende gelingt, müssen wir auf andere zukunftssichere Heizungstechnologien wie die Wärmepumpe setzen.

Ob Sie auch in Ihrem Gebäude sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Vortrag mit Matthias Korb, Energieberater der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen gGmbH und der Verbraucherzentrale.



Der Vortrag behandelt folgende Schwerpunkte:

- Wärmepumpe und Heizkörper – geht das?
- Photovoltaik und Wärmepumpe – die ideale Kombination?
- Wie wirtschaftlich sind Wärmepumpen?
- Was bedeutet eigentlich Effizienz bei Wärmepumpen?
- Grenzen der Wärmepumpentechnik?

Leitung: Matthias Korb
Termin: Dienstag, 09.04.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-45 *Der Weg zum Pflegegrad*

Die Zeit der beginnenden Pflegebedürftigkeit ist ein besonders herausfordernder Lebensabschnitt. Neben niederschlagenden gesundheitlichen Aspekten bringt die Pflegebedürftigkeit auch gravierende finanzielle Belastungen. Einen Teil der Pflegekosten kann die gesetzliche Pflegekasse abfedern, es gilt: je höher die Pflegebedürftigkeit, desto höher die Leistung aus der gesetzlichen Pflegekasse. Wobei Voraussetzung

ist, dass man die Höhe der Pflegebedürftigkeit und damit den Pflegegrad belegt. Damit wird der Weg zum Pflegegrad wichtig - deshalb beleuchtet der Vortrag diesen Weg im Detail. Wie der Antrag an die Pflegekasse aussehen kann wird ebenso dargestellt wie die persönliche Vorbereitung auf die Begutachtung. Eine zentrale Rolle im Vortrag nimmt die Begutachtung selbst ein und der Pflegebedürftigkeitsbegriff in Theorie und Praxis der Begutachtung. Der Vortrag gibt auch Empfehlungen, was getan werden kann, wenn man dann mit der Festlegung des Pflegegrades nicht einverstanden ist.

Leitung: Manuel Döbele
Termin: Donnerstag, 11.04.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-50 *Senioren im Visier*

– Abzocke, Gewinnversprechen und Werbung

Überquellende Briefkästen mit falschen Angeboten und Gewinnversprechen, personenbezogene Werbemails und unerwünschte Anrufe erreichen täglich ältere Menschen. Doch Vorsicht ist geboten!

Viele Betrüger haben es gezielt auf ältere Menschen abgesehen. Mit Werbebriefen, Spam-E-Mails oder unerwünschten Anrufen werden Senioren mit unseriösen Verkaufsmaschen konfrontiert oder von Betrügern um das hart Ersparte gebracht. Auch bei der neuen Onlinebekanntschaft, welche plötzlich Geld fordert oder beim sogenannten Enkeltrick verlieren Betroffene hohe Summen.

Der Vortrag deckt die Maschen der Betrüger auf und sensibilisiert, um sich vor Abzockmaschen wie falschen Gewinnen oder Erbschaften, Enkeltrickbetrug, Partnersuche oder aber auch vor Handwerkerabzocke und unseriösen Messevertretern schützen zu können.

Leitung: Tanja Bröcker
Termin: Mittwoch, 17.04.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-55 *Geldanlage mit ETFs*

Wer Verwarentgelte vermeiden oder fürs Alter noch eine positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater*innen oft teure Ak-

tionfonds. 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, 04.06.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-60 *AI – Künstliche Intelligenz und Chatbots sinnvoll nutzen*

Künstliche Intelligenz, ChatGPT, OpenAI sind derzeit in aller Munde und spielen im Rahmen der Digitalisierung eine immer größere Rolle. Doch was verbirgt sich hinter den neuen Wunderprogrammen? Welchen Nutzen oder welche Gefahren bringen die Anwendungen mit sich? Viele Programme oder Elektronikprodukte arbeiten schon jetzt von Nutzern unbemerkt mit künstlicher Intelligenz. KI-basierte Programme sind aber auch für Laien nutzbar, um Texte, Bilder oder sogar Musik anzufertigen. Der Vortrag zeigt auf, welche KI-Anwendungen schon nutzbar sind und wie diese im Alltag integriert werden können. Durch praktische Tipps erfahren Teilnehmende nicht nur die Gefahren, sondern auch den Nutzen intelligenter Anwendungen.

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Leitung: Oliver Buttler
Termin: Mittwoch, 05.06.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

103-65

Datenschutz für die gesamte Familie

Von A wie Anonymität bis W wie Web-Of-Trust: Was gibt es beim täglichen Umgang mit Smartphone oder/und Computer zu beachten, so dass die gesamte Familie besser informiert ist?

Wir betrachten nicht nur die Nutzung von Social Medien wie Facebook, Instagram, Xing und LinkedIn, sondern auch die klassischen Kommunikationswege wie SMS, Messenger, E-Mail und Browser.

Typische Begriffe und Gefahren werden erklärt, Sie verstehen die Hintergründe und erkennen viele Einstellmöglichkeiten.

Ein paar Beispiele:

- Anonymität: Wann und wie bleibe ich lieber anonym?
- App-Check: Worauf achte ich vor der Auswahl einer App?
- Digitale Identität: Kennwortsystem, Zweifaktor, Phishing
- Mobilfunktarife: Tarifwahl, Roaming, Drittanbieter
- Social Media: Mehr Privatsphäre bei Facebook & Co.
- Web-Of-Trust: Webseitenbewertung erkennen

Dieser Kurs ist für die gesamte Familie sinnvoll. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ statt, die vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und vom Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt wird.

Leitung: Matthias Weller
 Termin: Mittwoch, 19.06.2024
 Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: kostenfrei

103-70

Lästige Cookies

Beim Aufrufen einer Internetseite kommt er meist, der Hinweis zu Cookies. Doch was sind Cookies und welche Arten der Cookies sind wofür geeignet? Cookies können helfen, die Internetnutzung komfortabler zu machen. Auf der anderen Seite nutzen viele Anbieter Cookies zur Gewinnung von Daten, um Internetnutzern per-

sonalisierte Werbung zukommen zu lassen. Der Vortrag erklärt den Unterschied der verschiedenen Cookies und gibt praktische Hinweise, wie man durch individuelle Einstellungen seiner Endgeräte dennoch seine Daten schützen kann.

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Leitung: Britta Rasp
 Termin: Dienstag, 16.07.2024
 Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: kostenfrei

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 altergebrachtes 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, 16.03.2024
 Zeit: 09.00 - ca. 16.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 60,00 €

106-20**Superhirn
– Namen und
Gesichter merken** **NEU**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor
Termin: Donnerstag, 29.02.2024
Zeit: 19.00 - ca. 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 25,00 €

106-30**Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner**

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

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor
Termin: Dienstag, 05.03.2024
Zeit: 19.00 - ca. 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 25,00 €

400-10**Superhirn – Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt****für Erwachsene**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können – und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Voka-

beln 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: Dienstag, 12.03.2024
Zeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 25,00 €

Diesen Kurs gibt es auch für Schüler, siehe Seite 56.**Online-Vorträge und
-Kurse Bereich Gesundheit**

Bitte beachten Sie auch unseren Online Kochkurs „Japanisch kochen“ auf Seite 31.

301-40**Selbstheilungsnerv aktivieren**

Lernen Sie, was Ihr Nervensystem mit Ihren Symptomen zu tun hat und wie Sie selbstwirksam eingreifen können

Viele Symptome, körperlich oder psychisch, entstehen aufgrund eines dysregulierten Nervensystems. Viele Menschen befinden sich in einem über- oder untererregten Zustand. Ziel des Vortrags ist es, diesen Zusammenhang zu verstehen, den Zustand des Nervensystems kennen zu lernen und diesen aktiv zu regulieren. Ich zeige Ihnen gezielte Übungen zum Aktivieren des Vagus-Nervs, so dass Sie selbstwirksam ins Stresstoleranzfenster, dort wo Heilung stattfindet, zurückfinden.

Leitung: Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung
Termin: Montag, 04.03.2024
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen
In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

301-45 *Aromatherapie für Kopf und Seele*

Welche ätherischen Öle wirken angstlösend, stressmindernd, schlaffördernd und antidepressiv?

Im Vortrag lernen Sie Grundlagen zur Aromatherapie und deren Wirkungsweisen kennen. Ich stelle verschiedene ätherische Öle vor, deren Wirksamkeit auch in Studien bewiesen wurde. Sie wissen nach dem Vortrag, welche ätherischen Öle Sie richtig dosiert gegen Stress, Müdigkeit, trübe Stimmung, Schlafstörungen und Ängste lindernd einsetzen können.

Leitung: Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Termin: Donnerstag, 14.03.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 15,00 € / 1 Treffen

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

den und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jeder Punkt hat einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden.

Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung

Leitung: Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin

Zeit: montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Termin: ab 24.06.2024

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 25,20 € / 3 Treffen

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Folgende GesundheitsWebinare rund um den Beckenboden sind kostenfrei

301-60 *Gesund durch die kalte Jahreszeit*

Wie antivirale und antibakterielle ätherische Öle Dich schützen können

Ätherische Öle können unter anderem antiviral und antibakteriell wirken. Warum sollte man sich diese keimmindernde Wirkung nicht zu Nutze machen und sich mit selbst hergestellten Sprays Hände desinfizieren, die Raumluft reinigen oder mit natürlichen Salben Linderung schaffen? Nach dem Vortrag wissen Sie, welche Öle sich dafür gut eignen und wie Sie diese richtig dosiert anwenden.

Leitung: Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Termin: Mittwoch, 15.05.2024

Zeit: 19.30 - 20.15 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 8,00 € / 1 Treffen

In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

301-64 *Füße und Beckenboden* **NEU**

– Was hat das miteinander zu tun?

Wir nutzen sie jeden Tag, beachten sie oft zu wenig und nun sollen Sie auch noch mit dem Beckenboden zusammen arbeiten! Genau richtig – hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Füße optimal einsetzen können, damit Ihr Beckenboden gut arbeiten kann und Ihre Sprunggelenke, Knie und Hüftgelenke gesund belastet werden.

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+

Termin: Dienstag, 20.02.2024

Zeit: 19.15 - 19.45 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: kostenfrei

Online

301-66 *Krafttraining für den Beckenboden* **NEU** **– immer sinnvoll?**

Warum ein Krafttraining sinnvoll ist und die Arbeit vom Beckenboden gut unterstützt. Ich spreche über verschiedene Beschwerdebilder rund um den Beckenboden – z.B. Organenkinkung, Rektusdiastase, ein zu hoher Muskeltonus – und erkläre die Trainingsmethoden und die richtige Übungsauswahl für Ihr Training.

301-62 *Kurzkurs Jin Shin Jyutsu*

– Akupunktur ohne Nadeln

Jin Shin Jyutsu ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blocka-

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Termin: Mittwoch, 13.03.2024
Zeit: 19.15 - 19.45 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

Online

301-68

Beckenboden- training – das brauche ich noch nicht!

NEU

Warum erst etwas tun, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist?

Trainieren Sie Ihren Rücken auch erst, wenn er schmerzt? Gehen Sie erst zum Arzt, wenn Sie Beschwerden haben? Nutzen Sie dieses Ganzkörpertraining für Ihre innere Stabilität und eine flexible und schmerzfreie Wirbelsäule. Ein starker, flexibler Rumpf entlastet alle weiteren Gelenke und tut einfach gut.

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Termin: Donnerstag, 18.04.2024
Zeit: 19.15 - 19.45 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

Online

301-70

Deszensus uteri, Prolaps, vaginale

NEU

Hysterektomie – Was ist denn das?

Hier geht es um Krankheitsbilder rund um den Beckenboden. Das Verständnis was passieren und was man dagegen tun kann und wie Sie prophylaktisch vorbeugen können. Hierüber wird selten gesprochen, die Betroffenen leiden still.

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Termin: Mittwoch, 15.05.2024
Zeit: 19.15 - 19.45 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

Online

301-72

„Konfirmanden- bläschen“, „Ich muss noch kurz“ ...

NEU

– So kann Dich ein gezieltes Becken- bodentraining unterstützen!

Hier erkläre ich die Funktion der Blase und warum sie oftmals nicht das macht, was wir möchten. Nach dem Theorieteil werden wir in einer kurzen Praxiseinheit den Beckenboden

aktivieren, damit Sie eine Vorstellung bekommen, wie Beckenbodentraining die „nervöse“ Blase beruhigen kann.

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Termin: Dienstag, 11.06.2024
Zeit: 19.15 - 19.45 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: kostenfrei

Online

301-74

Rückenfit

NEU

In dieser Stunde geht es um Beweglichkeit und Kraft rund um den Rumpf. Bringen auch Sie Ihre Wirbelsäule in Schwung!

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Zeit: montags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: ab 19.02.2024
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Online

301-76

Becken- bodentraining

NEU

Wir schaffen die Vernetzung von Halte- und Skelettmuskulatur. Sie werden erleben, wie Ihnen der Beckenboden und seine Synergisten als erstes den inneren Halt geben. Diese Stabilität gibt Ihnen mehr Kraft im Alltag, schont Ihre Gelenke und gibt Ihnen eine aufrechte Haltung. Freuen Sie sich auf ein neues Körpergefühl!

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Zeit: montags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: ab 19.02.2024
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Online

301-78

Mami by Vita 40+

NEU

Junge Mütter, nach der Rückbildung, haben spezielle Bedürfnisse an ein Beckenbodentraining. Hier fließen Übungen aus dem Bauch, Beine, Po-Training mit ein – das Augenmerk liegt auf der Schonung des Beckenbodens. Auch das Schließen der Rektusdiastase und somit das Wiedererlangen der Rumpfstabilität spielt hier eine große Rolle.

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Zeit: montags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: ab 19.02.2024
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Online

301-80 *Fit in den Morgen*

In dieser Stunde bringen wir den Kreislauf in Schwung, damit Sie gut in den Tag starten können. Von 7.30 - 8.00 Uhr kräftigen wir die Muskulatur und aktivieren das Herz-Kreislauf-System, von 8.00 - 8.30 Uhr liegt der Schwerpunkt beim Beckenbodentraining.

Leitung: Hilke Waldbüßer, Vita 40+
Zeit: donnerstags, 07.30 - 08.30 Uhr
Beginn: ab 22.02.2024
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Leitung: Steve Windisch,
Naturcoach & Stressberater
Termin: Montag, 04.03.2024
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 9,00 €
In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

305-17 *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 gesamtseitlich 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, 19.04.2024
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 15,00 €
In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

306-20 *Glück beginnt im Kopf* Online

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Leitung: Steve Windisch,
Naturcoach & Stressberater
Termin: Montag, 11.03.2024
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 9,00 €
In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

306-10 *Mental stark durch Resilienz auch in schwierigen Situationen* Online

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die

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 Flug-

zeug 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, 14.04.2024
Zeit: 10.30 - 12.30 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: Samstag, 25.05.2024
Zeit: 14.30 - 16.30 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 Portale, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 13.04.2024
Zeit: 10.30 - 12.30 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 Bewerbungsportale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 05.05.2024
Zeit: 10.30 - 12.30 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, 08.06.2024
Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-75 *PowerPoint sicher beherrschen*

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-seminar schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animationen in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- Präsentationstipps und -tricks
- Druck und Notizen
- „SmartArt“ - Erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Sonntag, 26.05.2024
Zeit: 14.30 - 16.30 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, 28.04.2024
Zeit: 14.30 - 16.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 41,00 €

501-80 *Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen*

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen und die Windows-Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig! Apple-Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows-Systemen? Welches Apple-Produkt z.B. iMac, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen, und was Sie beachten müssen bei einem Umzug. Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office-Aufgaben erledigen zu können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

Leitung: Thilo Herzau
Termin: Samstag, 27.04.2024
Zeit: 14.30 - 16.30 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: Sonntag, 14.07.2024
 Zeit: 14.30 - 16.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 41,00 €

Leitung: Michael Menze,
 freiberufl. Dozent und Coach
 Termin: montags, ab 11.03.2024
 Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 36,00 € / 3 Treffen
 In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Online

504-30

**Einführung
 in die Buchführung**

NEU

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Leitung: Michael Menze,
 freiberufl. Dozent und Coach
 Termin: dienstags, ab 12.03.2024
 Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 36,00 € / 3 Treffen
 In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Online

504-10

**Vorbereitende
 Buchführung**

NEU

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema.

Leitung: Michael Menze,
 freiberufl. Dozent und Coach
 Termin: dienstags, ab 20.02.2024
 Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 36,00 € / 3 Treffen
 In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Online

504-40

**Einführung in die
 Welt des Controllings**

NEU

Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten ein leistungsgerechtes Controlling einzuführen. Lernen Sie, wie Sie dieses effizient einsetzen und gewinnbringend nutzen können. Dabei wird besonders auf die unternehmerische Zusammenstellung im Kurs geachtet und es werden individuelle Controllingkonzepte erarbeitet.

Leitung: Michael Menze,
 freiberufl. Dozent und Coach
 Termin: montags, ab 08.04.2024
 Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr
 Ort: virtuelles Klassenzimmer
 Gebühr: 36,00 € / 3 Treffen
 In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Online

504-20

**Kosten- und
 Leistungsrechnung**

NEU

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

504-50

**Vertiefende
 Buchführung**

NEU

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Leitung: Michael Menze,
freiberufl. Dozent und Coach
Termin: dienstags, ab 09.04.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: virtuelles Klassenzimmer
Gebühr: 36,00 € / 3 Treffen
In Kooperation mit der vhs Filderstadt.

Online

507-20

Datenbanken mit Access

Access ist eine Datenbankmanagementsoftware, die es Benutzern ermöglicht, Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen. Mit Access können benutzerdefinierte Datenbanken erstellt werden, um Informationen strukturiert zu verwalten und komplexe Abfragen durchzuführen. Die Software bietet auch Funktionen zur Erstellung von Formularen und Berichten, um Daten visuell darzustellen und zu analysieren.

Inhalte:

- mit Datenbanken arbeiten
- Datenbanken erstellen und verwalten
- was ist Access?
- die Hilfefunktion von Access nutzen
- Daten in Tabellen eingeben und bearbeiten
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Feldeigenschaften
- Daten suchen, ersetzen und sortieren
- mit Filtern arbeiten
- Daten in Formulare eingeben und bearbeiten
- Formulare (manuell) erstellen
- mit Abfragen arbeiten
- Abfragen erstellen
- Datenbankobjekte bearbeiten
- Berichte und Etiketten erstellen
- mit Berichten arbeiten
- Indizes festlegen
- Daten drucken

Leitung: Andreas Fänger, Hotelbetriebswirt

Termine: 11.03. - 15.03.2024

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 120,00 € / 5 Treffen

Alternativtermine: dieser Kurs findet auch in den Kalenderwochen 17, 23, 29 und 35 statt.

507-30

Windows 10 – Grundlagen

Windows 10 Grundlagen vermittelt alle wichtigen Grundlagen zum Umgang mit dem Betriebssystem. Es deckt Themen wie die Bedienung der Benutzeroberfläche, das Arbeiten mit Dateien und Ordnern, die Verwaltung von Benutzerkonten, das Einrichten von Netzwerken und die Nutzung von Internetdiensten ab.

Inhalte:

- der Computer und seine Bestandteile
- erste Schritte im Browser

Folgende Kurse sind Wochenlehrgänge, d. h. sie finden täglich (5 Treffen/Woche, bei Wochen mit Feiertagen 4 Treffen/Woche) statt. Alternativtermine sind angegeben.

Bei Interesse an den Alternativterminen bitte melden. Die Kurse finden online statt.

**Kurse finden auf jeden Fall statt
(keine Mindestteilnehmerzahl)**

507-10

Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

Inhalte:

- die Arbeitsoberfläche
- erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen
- Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten
- Elemente kopieren und verschieben
- die Hilfefunktion von PowerPoint nutzen
- Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen
- mit verschiedenen Folienelementen arbeiten
- Bildschirmpräsentationen
- grundlegende Textgestaltung
- mit eigenen Vorlagen arbeiten
- Präsentationen drucken und verwalten
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- Grafiken und Medioclips verwenden
- Objekte platzieren und ausrichten
- Organigramme und andere SmartArt-Grafiken
- Diagramme erstellen und bearbeiten

Leitung: Andreas Fänger, Hotelbetriebswirt

Termine: Montag, 04.03. - Freitag, 08.03.2024

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 120,00 € / 5 Treffen

Alternativtermine: dieser Kurs findet auch in den Kalenderwochen 16, 22, 28 und 34 statt.

- Betriebssysteme und Software
- mit Windows 10 starten
- Windows-10-Apps nutzen
- mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten
- den Explorer kennenlernen
- Dateien und Ordner verwalten
- Dateien und Ordner suchen
- Systemeinstellungen vornehmen
- nützliche Apps
- mit Windows 10 drucken
- Netzwerke
- Zugang zu öffentlichen Netzen
- Passwortschutz und Datensicherheitsmanagement
- Schutz vor Viren und Malware
- Ergonomische und Umweltschutz-Aspekte

Leitung: Andreas Fänger, Hotelbetriebswirt

Termine: 18.03. - 22.03.2024

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 120,00 € / 5 Treffen

Alternativtermine: dieser Kurs findet auch in den Kalenderwochen 18, 24 und 30 statt.

507-50

Tabellenkalkulation mit Excel

2-wöchiger Kurs

Excel ist eine leistungsstarke Tabellenkalkulationssoftware. Sie ermöglicht das Erstellen, Bearbeiten und Analysieren von Daten in Tabellenform und bietet zahlreiche Funktionen zur Berechnung, Visualisierung und Automatisierung von Aufgaben. Mit Excel können komplexe Datenmodelle erstellt werden, um Geschäftsprozesse zu optimieren und Entscheidungen auf Grundlage von Daten zu treffen.

Inhalte:

- Grundlagen der Tabellenbearbeitung
- mit Formeln und Funktionen arbeiten
- Zellen formatieren, Tabellen bearbeiten und drucken
- Ausfüllen, verschieben und kopieren
- mit Datum und Uhrzeit rechnen
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- individuelle Druckeinstellungen nutzen
- Arbeitsmappen verwalten
- Diagrammformatvorlagen und Diagrammlayouts verwenden
- Excel-Vorlagen nutzen
- Daten sortieren und filtern

Leitung: Andreas Fänger, Hotelbetriebswirt

Termine: 02.04. - 05.04.2024

Zeit: 17.30 - 21.35 Uhr

Termine: 08.04. - 12.04.2024

Zeit: 16.15 - 19.30 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 240,00 € / 9 Treffen

(Ostermontag kein Kurs)

Alternativtermine: dieser Kurs findet auch in den Kalenderwochen 20-21, 26-27 und 32-33 statt.

507-40

Textverarbeitung mit Word

Word ist eine Textverarbeitungssoftware, die es Benutzern ermöglicht, Dokumente zu erstellen, zu bearbeiten und zu formatieren. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Rechtschreibprüfung, Tabellen und Grafiken bietet Word eine benutzerfreundliche Plattform für die Erstellung professioneller Dokumente und Serienbriefe.

Inhalte:

- Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung
- Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierung
- Formatvorlagen verwenden
- Tabellen, Grafiken und Formen verwenden
- Dokumente speichern, drucken und schützen
- Serienbriefe erstellen
- Überarbeitungs- und Korrekturfunktionen
- Seitenlayout und mehrseitige Dokumente gestalten

Leitung: Andreas Fänger, Hotelbetriebswirt

Termine: 25.03. - 28.03.2024

Zeit: 17.30 - 21.35 Uhr

Ort: virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 120,00 € / 4 Treffen
(Karfreitag kein Kurs)

Alternativtermine: dieser Kurs findet auch in den Kalenderwochen 19, 25 und 31 statt.

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



© Privat

Volkshochschulen im Landkreis Heidenheim.
Nicht-Grundschulkindern bezahlen den angegebenen Unkostenbeitrag.

Jedes Kind kann zunächst bis zu 2 Kurse buchen, besteht Interesse an weiteren Kursen, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Aufgrund der hohen Warteliste, behalten wir uns vor, bei unentschuldigtem Fehlen oder sehr kurzfristigen Absagen 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 61.

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, 16.02.2024 (Faschingsferien)
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Musiksaal
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 13.02.2024

208-10 Flechtwerkstatt zu Ostern

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Weidenruten sind unsere ganz besonderen Naturmaterialien und wunderbar für junge Handwerker geeignet. Aus den weichen, biegsamen Zweigen flechtet Ihr zunächst Eure Ostereier.

Anschließend gestaltet Ihr Eure Deko dazu mit Farben! Lasst Euch überraschen!

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

Soll es ein Ostergeschenk werden, dann bringt bitte eine Tasche zum Heimtransport mit.

Die Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termin: Donnerstag, 07.03.2024
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 29.02.2024

208-20 Flechtwerkstatt zu Ostern

für Kinder ab Klasse 3 und Teenies

Ausschreibungstext siehe links. **Zusatzkurs zu 208-10. Kinder bitte nur einmal anmelden.**

Leitung: Doris Heinle
Termin: Donnerstag, 14.03.2024
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €

Anmeldeschluss: 07.03.2024

208-30 Töpferwerkstatt rund und bunt!

für Kinder der Klassen 2 und 3

Schälchen für wichtige Kleinigkeiten oder eine „Dose mit Deckel“ für Schmuck und ganz besondere Schätze! Egal ob Ihr Anfänger oder schon Töpferprofi seid! Sucht aus was Euch gefällt und töpfert los!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel oder altes T-Shirt
Die Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle
Termine: Mittwoch, 15.05.2024,
16.30 - 18.30 Uhr
Mittwoch, 05.06.2024,
16.30 - 18.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum
Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €

Anmeldeschluss: 08.05.2024

208-40

Töpferwerkstatt rund und bunt!

für Kinder der Klassen 2 und 3**Ausschreibungstext siehe Seite 49. Zusatzkurs
zu 208-30. Kinder bitte nur einmal anmelden.**

Leitung: Doris Heinle

Termine: Mittwoch, 12.06.2024,
16.30 - 18.30 Uhr
Mittwoch, 26.06.2024,
16.30 - 18.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 10,00 €**Anmeldeschluss: 05.06.2024****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, 08.05.2024

Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: für Grundschüler kostenfrei,
alle anderen 5,00 €**Anmeldeschluss: 30.04.2024**

Kurse für Kinder und Eltern-/Kindkurse

Gestalten – Musik – Gesundheit

*Kurse mit oder ohne Eltern***210-15**

Wildbienenhotel bauen für Kinder (mit Elternteil möglich)

NEU

Die Wildbiene ist immer auf der Suche nach einem geeigneten Nistplatz. Dabei wollen wir ihr helfen. Dem Bau eines Wildbienenhotels sind fast keine Grenzen gesetzt. Nur natürlich muss es sein! Warum? Das und noch mehr Grundlagenwissen erfahrt ihr vom Wildnispädagogen Stefan Aumüller im Kurs.

Leitung: Stefan Aumüller

Termin: Samstag, 02.03.2024

Zeit: 10.00 - 12.30 Uhr

Ort: Wartbergsschule
Herbrechtingen, WerkraumGebühr: 15,00 € + 5,00 € Materialkosten werden
direkt mit dem Dozenten abgerechnet

Ein Angebot der vhs Herbrechtingen.

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

Mitzubringen: Akkuschauber, kleiner Hammer

Leitung: Ridha Slimi,

Percussion- und Trommellehrer

Termin: Samstag, 27.04.2024

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

© mariesacha_Fotolia

213-09

Cajon-Kurs – Workshop Spielen des Instruments

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

Leitung: Ridha Slimi,

Percussion- und Trommellehrer

Termin: Samstag, 27.04.2024

Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: 12,00 € / Person

Eltern-/Kindkurse

109-05 *Bauernhofentdecker*



© Bärbel Noller

für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson
Möchtest Du fühlen, wie weich ein Huhn ist, hören, wie laut eine Kuh muhen kann, riechen, wie frisches Heu duftet,

sehen, wie die jungen Ziegen Spaß haben, schmecken, wie lecker ein über dem Feuer gebratener Pfannkuchen ist?

Dann komm zu uns auf den Nollerhof und werde Bauernhofentdecker!

Kinder mit ihren Eltern (oder anderen bauernhofbegeisterten Begleitpersonen) können gemeinsam Bauernhofentdecker sein!

Lebensmittelunverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben.

An Kleidung und Schuhe denken, die schmutzig werden dürfen!

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Samstag, 24.02.2024

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Nollerhof, Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 12,00 € / Kind, Begleitperson frei.
20,00 € Familien mit mehreren Kindern (bitte bei Anmeldung Anzahl und Alter angeben).

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-25 *Bauernhofentdecker*

für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson

Ausschreibungstext siehe oben.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Samstag, 20.04.2024

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Nollerhof, Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 12,00 € / Kind, Begleitperson frei.
20,00 € Familien mit mehreren Kindern (bitte bei Anmeldung Anzahl und Alter angeben).

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-35 *Bauernhofentdecker*

für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson

Ausschreibungstext siehe oben.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Samstag, 22.06.2024

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Nollerhof, Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 12,00 € / Kind, Begleitperson frei.
20,00 € Familien mit mehreren Kindern (bitte bei Anmeldung Anzahl und Alter angeben).

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

Die Bauernhofentdeckerkurse für Kinder der Klassen 1–4 finden Sie auf Seite 51, 52, 53.

208-50 *Wir flechten und töpfern Gartenstecker*

für Kinder 4-6 Jahre mit Begleitperson

Flechten und Töpfern, zwei unserer ältesten Handwerke ergänzen sich wunderbar. Aus beiden besonderen Naturmaterialien gestalten Sie und Ihr Kind an diesem Vormittag bunte Gartenstecker, die sowohl Beete als auch Terrasse und Balkon schmücken werden. Genießen Sie die gemeinsame „Handwerkerzeit“.

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel/altes T-Shirt, Getränk.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € für Weiden, Töpfermaterial und Brand + ca. 5,00 € für den Stab werden direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle

Termin: Samstag, 18.05.2024

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

Gebühr: 20,00 € / pro Paar

Der kleine Musikus – „Manni“

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

In diesem Kurs werden wir in jeder Stunde dem kleinen Musikus begegnen! Die Kinder sollen erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren liegen kann. Die Musikus-Stunde soll für Euch und Euer Kind auch eine Insel der Erholung, Inspiration und Verknüpfung sozialer Kontakte sein. Ich freue mich auf Euch!

Leitung: Tanja Renner

Ort: Vereinsraum Rathaus

Gebühr: 40,00 € / 10 Treffen

Mutter (Vater, Oma, Opa) und Kind

Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 45,00 €.

213-80 „Manni“-Kurs I

Zeit: dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Beginn: ab 09.04.2024

213-85 „Manni“-Kurs II

Zeit: dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: ab 09.04.2024

300-34 *Babymassage* **NEU**

für Babys zwischen 6 Wochen und 6 Monaten

Die sanfte Massage unterstützt die Entwicklung des Kindes, fördert seine Motorik und wirkt gegen Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Sie trägt zu einer innigen und liebevollen Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind bei. Bitte bei der Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes angeben

Bitte mitbringen: Wolldecke, wasserdichte Unterlage (z.B. Moltontuch), Wickelutensilien, Stoffwindel zum Abdecken. Massageöl wird gestellt.

Leitung: Stefanie Gallner

Zeit: dienstags,
10.00 - 11.15 Uhr

Beginn: ab 04.06.2024

Ort: vhs Gerstetten,
Bahnhotel, 2. OG

Gebühr: 40,00 € / 5 Treffen

Ein Angebot der vhs Gerstetten.



*In Kooperation mit der
Hebammenpraxis Kugelrund, Niederstotzingen
möchten wir gerne auf folgendes Angebot
hinweisen:*

CaPiMo® - Spielen ist Lernen

Caterpillar in Motion = von der Raupe zum Schmetterling, das zertifizierte Kurskonzept für Kinder zwischen 8 bis 36 Monaten.

„Das habe ich noch nie probiert, also geht es sicher gut.“ Pippi Langstrumpf.
In meinem Kurs stehen die Kinder im Mittelpunkt!

Das größte Ziel des Kurses ist, dass Dein Kind und Du eine schöne Zeit verbringt.

Die Explorationsphase als freies Spiel bildet den Hauptteil der Kursstunde. In einer perfekt auf die Bedürfnisse und Interessen des Kindes vorbereiteten Spielumgebung ist Raum zum Ausprobieren und Selbstverwirklichen. Die Be-

gleitperson darf hier beobachten und staunen, was im stressigen Alltag leider oft viel zu kurz kommt.

Alltagsgegenstände, Naturmaterialien und der Capimotion Climper® 87 ermöglichen das Spielen mit allen Sinnen.

CaPiMo® fördert: Sprachentwicklung, Grob- und Feinmotorik, Konzentration und Lernfähigkeit, eigene Körperwahrnehmung, Bindung zur Bezugsperson, Sozialverhalten, Lernen von anderen Kindern, das eigene Selbstbewusstsein und vieles mehr ...

Einen festen Rahmen bieten Bewegung, Musik, Sprach- und Bindungsübungen, Rituale und Wiederholungen.

Leitung: Isabell Jülich,
zertifizierte CaPiMo®-Kursleiterin

Termine: ab 08.03. und 09.03.2024
Freitag-Mittag und Samstag-Vormittag,
Details und fortlaufende Terminangebote siehe Homepage (Anmeldung)

Dauer: 6 Treffen, keine Kurse in den Ferien

Ort: Hebammenpraxis Kugelrund

Im Städtle 7, Niederstotzingen

Gebühr: 78,00 € / 6 Treffen

Anmeldung: <https://kurse.capimo.eu/kursleiter/isabell-juelich> oder 0176/ 87796508 (gerne Whats App)

Kinderkurse

109-45 *Bauerhofentdecker*



© Bärbel Noller

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Möchtest Du fühlen, wie weich ein Huhn ist, hören, wie laut eine Kuh muhen kann, riechen,

wie frisches Heu duftet, sehen, wie die jungen Ziegen Spaß haben, schmecken, wie lecker ein über dem Feuer gebratener Pfannkuchen ist?

Dann komm zu uns auf den Nollerhof und werde Bauernhofentdecker!

An Kleidung und Schuhe denken, die schmutzig werden dürfen!

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Freitag, 23.02.2024

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Nollerhof,
Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 18,00 € / 1 Treffen

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-55 *Bauerhofentdecker*

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Ausschreibungstext siehe Seite 52.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Freitag, 22.03.2024

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Nollerhof,

Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 18,00 € / 1 Treffen

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-65 *Bauerhofentdecker*

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Ausschreibungstext siehe Seite 52.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Freitag, 12.04.2024

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Nollerhof,

Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 18,00 € / 1 Treffen

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-75 *Bauerhofentdecker*

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Ausschreibungstext siehe Seite 52.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Freitag, 03.05.2024

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Nollerhof,

Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 18,00 € / 1 Treffen

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-85 *Bauerhofentdecker*

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Ausschreibungstext siehe Seite 52.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Freitag, 07.06.2024

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Nollerhof,

Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 18,00 € / 1 Treffen

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

109-95 *Bauerhofentdecker*

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Ausschreibungstext siehe Seite 52.

Leitung: Bärbel Noller, Bauernhofpädagogin und Heilpädagogin (www.nollerhof.de)

Termin: Freitag, 19.07.2024

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Nollerhof,

Breite Straße 91, Niederstotzingen

Gebühr: 18,00 € / 1 Treffen

Die Lebensmittelkosten sind inkludiert.

300-85 *WenDo – Selbstbehauptung und -verteidigung*

NEU

für Mädchen der 3. und 4. Klasse

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde von Kampfsportlerfähren Frauen entwickelt. Über einfache Selbstverteidigungstechniken lernen Mädchen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. So entsteht im Alltag eine größere Sicherheit. Einfache und effektive Techniken, die es ermöglichen einen Angreifer kampfunfähig zu machen, werden ausprobiert. Wir schulen unsere Wahrnehmung und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstauslösende Situationen aber auch für alltägliche Grenzverletzungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Die Dozentin ist WenDo-Trainerin und Diplom-Sozialarbeiterin.

Mitzubringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper

Leitung: Silvia Bauer

Termine: Samstag, 20.04.2024,
14.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024,
10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Buchfeldhalle Bolheim

Gebühr: 38,40 € / 2 Treffen

KOU

305-05 *Kinderkochkurs Pasta*

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, bitte lange Haare zusammenbinden. Im Kurs enthalten: Kochmütze, Rezeptmappe und Mineralwasser.

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.

Leitung: Carolin Held
Termin: Samstag, 09.03.2024
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 20,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-35 *Kinderkochkurs Pasta*

für Kinder von 9 - 11 Jahren

Ausschreibungstext siehe oben.

Leitung: Carolin Held
Termin: Freitag, 17.05.2024
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 20,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-45 *Kinderkochkurs Pasta*

für Kinder von 9 - 11 Jahren

Ausschreibungstext siehe oben, Zusatztermin zu Kurs 305-35, **Kinder bitte nur einmal anmelden.**

Leitung: Carolin Held
Termin: Samstag, 18.05.2024
Zeit: 09.00 - 12.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 20,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

305-85 *Kinderkochkurs Partypizzen*

für Kinder von 4 - 5 Jahren

Wie schmeckt denn eigentlich eine Einhorn- oder Dinopizza? Liebe Kinder, Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ihr dürft Eurer Pizza ein individuelles Aussehen verleihen. Dazu mixen wir noch einen Cocktail und danach werden wir Eure Kreationen bestaunen und natürlich auch verspeisen.

Im Kurs enthalten: Kochmütze, Rezeptmappe und Mineralwasser.

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.

Leitung: Carolin Held
Termin: Samstag, 18.05.2024
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten

500-00 *10-Finger Computerschreiben* **NEU**

für Schüler und Erwachsene

Hast Du es auch satt, beim Schreiben von Hausaufgaben, Referaten, E-Mails und anderem Schriftverkehr ständige jeden Buchstaben auf der Tastatur suchen zu müssen? Dabei verlierst Du viel Zeit und das nervt.

In unserem Kurs erklärt Dir unsere Tipp-Expertin wie das Schnellschreiben spielend leicht funktioniert und Du in kurzer Zeit zum Tipp-Profi werden kannst.

An nur einem Nachmittag und einem Vormittag erlernst Du mit abwechslungsreichen Lernmethoden das gesamte Tastenfeld und kannst blind schreiben. Zu Beginn noch langsam, aber die Geschwindigkeit kommt, wenn Du fleißig an deinem Computer tippst. Dadurch verbessert sich Deine Konzentrations- und Lernfähigkeit und Du kannst Dich ganz auf den Textinhalt konzentrieren.

Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und Schnelligkeit müssen die Teilnehmer natürlich zu Hause üben, mit dieser Methode macht das Training aber großen Spaß!

Der Kurs mit zwei Kursterminen ermöglicht einen kompakten Einstieg in das Schreiben mit 10 Fingern, die Übung kommt automatisch beim Schreiben in der Schule, zu Hause oder im Büro.

Leitung: Anne Härle
Termine: Freitag, 19.04.2024,
16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 20.04.2024,
09.30 - 12.30 Uhr

Ort: Georg-Elser-Schule,
Königsbronn, Mensa PC-Raum

Gebühr: 27,00 € / 2 Treffen, Schüler
37,00 € / 2 Treffen, Erwachsene

Ein Angebot der vhs Königsbronn.



Kurse für Jugendliche

Bitte beachtet auch unsere Cajon-Workshops zum Bauen und Spielen einer Cajon ab Seite 22.

208-10 Flechtwerkstatt zu Ostern

für Kinder ab der 3. Klasse und Teenies

Weidenruten sind unsere ganz besonderen Naturmaterialien und wunderbar für junge Handwerker geeignet. Aus den weichen, biegsamen Zweigen flechtet Ihr zunächst Eure Ostereier. Anschließend gestaltet Ihr Eure Deko dazu mit Farben! Lasst Euch überraschen!

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung, altes Geschirrtuch, Fön, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk. Soll es ein Ostergeschenk werden, dann bringt bitte eine Tasche zum Heimtransport mit.

Die Materialgebühr in Höhe von ca. 12,00 € wird direkt bei der Dozentin bezahlt.

Leitung: Doris Heinle

Termin: Donnerstag, 07.03.2024

Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 29.02.2024

208-20 Flechtwerkstatt zu Ostern

für Kinder ab der 3. Klasse und Teenies

Ausschreibungstext siehe oben, Zusatzkurs zu 208-10. **Kinder bitte nur einmal anmelden.**

Leitung: Doris Heinle

Termin: Donnerstag, 14.03.2024

Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Werkraum

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

Anmeldeschluss: 07.03.2024

406-05 Intensivkurs Vorbereitung

NEU

zur Englischprüfung Realschule

In diesem Intensivkurs werden an vier aufeinanderfolgenden Vormittagen alle Teile der Prüfungsaufgaben erklärt und geübt: Hörverstehen, Textarbeit, Grammatik und das Schreiben von englischen Texten. Die Dozentin verfügt über langjährige Erfahrung und kann helfen, Lücken zu schließen.

501-90 Fit am PC

für Kinder von 8 - 11 Jahren

Der Kurs bietet Kindern eine Basis für den sicheren Umgang mit dem PC. Es geht um Grundfunktionen des Betriebssystems Windows sowie um den Umgang mit Ordnern, Dateien und deren Verwaltung. Inhalte wie z.B. drucken, Texte gestalten, Tabellen bearbeiten, Grafiken einfügen und 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

Beginn: donnerstags, ab 11.04.2024

Zeit: 16.30 - 18.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Medienraum

Gebühr: 25,00 € / 2 Treffen

Haben Sie Lust
und Freude
bei uns
mitzuwirken?

Über Unterstützung
jeglicher Art
sind wir
sehr dankbar!

Mitzubringen: Schreibmaterial und Arbeitsbuch von STARK: Original-Prüfungsaufgaben Realschule 2024 (oder älter) Englisch BaWü

Leitung: Melanie Keck
Termine: Dienstag, 02.04.
- Freitag, 05.04.2024

Zeit: 09.00 - 12.30 Uhr
Ort: Kloster Herbrechtingen,
Raum o.2, EG

Gebühr: 140,00 €
Ein Angebot der vhs Herbrechtingen.



Online-Lernangebote

400-20

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

für Schüler*innen

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft 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.

Leitung: Helmut Lange, Gedächtnistrainer
und Bestsellerautor

Termin: Donnerstag, 07.03.2024

Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Weitere KOKU-Angebote

106-15

Babysitter sind gesucht!

Wenn Ihr gerne mit Kindern zusammen seid und Euer Taschengeld aufbessern wollt, dann könnt Ihr euch Grundvoraussetzungen und Fertigkeiten im Umgang mit zu betreuenden Kindern aneignen.

Unter fachkundiger Anleitung lernt Ihr in diesem Kurs:

- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Beschäftigungsmöglichkeiten und Spielanregung
- Grundlagen der Kinderpflege
- Tipps für Schwierigkeiten/Notfälle

Die zukünftigen Babysitter*innen erhalten eine Checkliste und 1 „Babysitterdiplom“

Leitung: Stefanie Gallner
Termin: Freitag, 19.04.2024

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: vhs Gerstetten,
Bahnhof, 2.OG

Gebühr: 15,00 €
Ein Angebot der vhs Gerstetten.



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.

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

Leitung: Carolin Held

Beginn: samstags, ab 16.03.2024

Zeit: 08.30 - 12.30 Uhr

Ort: Schule Niederstotzingen, Medienraum

Gebühr: 50,00 € / 2 Treffen

602-10

Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule

NEU

Anhand von typischen Aufgabenbeispielen zu den Themengebieten Algebra, Trigonometrie, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeitsrechnung werden die prüfungsrelevanten Inhalte wiederholt.

Zielgruppe: Schüler*innen der 10. Klasse Realschule mit Abschlussprüfung 2024

Leitung: Celine Wittlinger
Zeit: mittwochs,
16.30 - 18.00 Uhr

Termin: ab 21.02.2024
Ort: vhs Gerstetten,
Bahnhof, 1.OG

Gebühr: 50,00 € / 5 Treffen
Ein Angebot der vhs Gerstetten.



406-20 *Business English* – *Infonachmittag*

Infonachmittag zu folgendem Kurs:

Business English

Kommunikation mit internationalen Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Dont's vertraut ist.

Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für Emails und üben Gesprächssituationen.

Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Der Infonachmittag ist kostenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Leitung: Sabine Huber

Termin: Freitag, 15.03.2024

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: vhs Gerstetten,
Bahnhotel, 1.OG

Gebühr: kostenfrei

Anmeldeschluss: 11.03.2024

Ein Angebot der vhs Gerstetten.



200-35 *Tagesfahrt:* *Landesgartenschau* *in Wangen/Allgäu*

Das Gelände der Landesgartenschau erweist sich durch seine stadtnahe Lage als ideal. Fast 25 Hektar werden an Grünflächen ausgewiesen. Der Naturraum mit ursprünglichen Gewässern, Aussichtspunkten und den Argen-Auen eignet sich perfekt für die Ausstellungs- und Daueranlagen. Der neue Argenpark, der sich wie ein grünes Band am Fluss anschmiegt, ist herausgeputzt und geschmückt für eine riesige Gartenparty. Üppige, farbenfrohe Blumenmeere werden sich wie bunte Bänder über das Gartenschaugelände ziehen. Neueste Trends in Gartenbau und Floristik sind ebenso zu bestaunen wie zukunftsfähige Schau- und Themengärten, klimafreundliche Gärten und klimaresistente Pflanzen und jede Menge Tipps für den eigenen Garten. Erleben Sie einen bunten Tag inmitten von innovativer Landschaftsarchitektur, neuen Parkanlagen und einzigartiger Blütenpracht. Der Veranstalter verspricht 164 Tage Inspiration, Genuss, Gartenkultur und Allgäuer Lebensart mit rund 2.000 Veranstaltungen aus den Bereichen Garten, Natur, Kunst und Kultur inmitten von innovativer Landschaftsarchitektur, neuen Parkanlagen und einzigartiger Blütenpracht.

Leitung: Guido Kilian

Termin: Samstag, 11.05.2024

Zeit: 08.30 - 20.00 Uhr

Treff-

punkt: Parkplatz
Walter-Schmid-Halle, Giengen

Gebühr: 66,00 € Fahrt und Eintritt

Abfahrten:

08.30 Uhr Nattheim Sparkasse

08.45 Uhr Heidenheim ZOB

(hinter Hellensteingymnasium)

09.00 Uhr Giengen Parkplatz Realschule

Heimkehr gegen 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.04.2024

Ein Angebot der vhs Giengen.



406-30 *Business English*

Kommunikation mit internationalen Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Dont's vertraut ist.

Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für E-Mails und üben Gesprächssituationen.

Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Leitung: Sabine Huber

Termin: ab 13.04.2024

Zeit: samstags,
09.30 - 12.00 Uhr

Ort: vhs Gerstetten,
Bahnhotel, 1.OG

Gebühr: 52,50 € / 3 Treffen

Ein Angebot der vhs Gerstetten.



Sie haben Interesse an der vhs
mitzuarbeiten?

Als Dozent oder Mitarbeiter?

Gerne nehmen wir

Ihre Bewerbung entgegen.

213-05**Workshop:
Mundharmonika
Folk- & Countryharp**

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen, da Mundharmonika-Spielen die Atmung fördert und bis ins hohe Alter gespielt werden kann! In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger*innen (ab 8 Jahren) vermittelt. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,00 €), im Kurs können Harps ab 34,00 € erworben werden. Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Videoplattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Bitte mitbringen: Mundharmonika, Verpflegung und Getränke

Leitung: Didi Neumann
Termin: Mittwoch, 01.05.2024
Zeit: 11.00 - 18.00 Uhr
Ort: vhs Giengen, Raum 03, OG
Gebühr: 60,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Ein Angebot der vhs Giengen.

**102-30****Feuerlöschertraining
für Privathaushalte**

Stellen Sie sich vor es brennt und Sie wissen genau was zu tun ist – ein beruhigender Gedanke, oder? Bei dieser Veranstaltung wird den Teilnehmenden eine Grundlage bezüglich Brandentstehung und -bekämpfung in Theorie und Praxis vermittelt. Sie erfahren mehr zu den verschiedenen Feuerlöscherarten und deren Einsatzmöglichkeiten. Löschen Sie selbst ein Feuer an unseren Brandsimulationsanlagen mit einem Feuerlöscher.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Leitung: Kornelia Ziegler-Schildknecht
Termin: Mittwoch, 24.04.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Real Fire Solutions GmbH,
Industriestraße 5,
89428 Syrgenstein
– OT Landshausen
Gebühr: 33,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Ein Angebot der vhs Giengen.

**102-35****Feuerlöschertraining
für Privathaushalte**

Ausschreibungstext siehe oben.

Leitung: Kornelia Ziegler-Schildknecht
Termin: Mittwoch, 10.07.2024
Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Real Fire Solutions GmbH,
Industriestraße 5,
89428 Syrgenstein – OT Landshausen
Gebühr: 33,00 € / 1 Treffen
Anmeldeschluss: 03.07.2024
Ein Angebot der vhs Giengen.

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

*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.*

Qualität kauft man im Fachgeschäft

- Gardinen
- Sonnenschutz
- Betten
- Matratzen
- Bettwäsche
- Bettfedernreinigung
- Tischwäsche, Frottierwaren, Nachtwäsche, Unterwäsche
- Baby- und Kinderartikel, Textilien, Strumpfwaren

Betten + Textil **JUNGINGER**

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

FEIERN | ERLEBEN | ÜBERNACHTEN



Kontakt:

Stephanie und Simon Stein

Kirchstraße 15

89168 Stetten

Tel.: 07325-1808048

info@adler-lonetal.de

Geburtsstage | Hochzeiten | Familienfeste | Partys | Weihnachtsfeiern | Konfirmationen | Kommunionen |
Beerdigungen | Jubiläen | Firmenevents | Frühstück | Ausflugsziel | ... |



Logopaedie
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

Friseurmeisterin
Michaela Müller

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

Haarscharf



Krone

Landgasthof · Hotel

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

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

Auto Cabraja

KFZ-Fachwerkstatt

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



Öffnungszeiten:

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



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

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

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