



Ran an's Holz, Männer!

Z. B. Motorsägenkurse ab Seite 10.



Volkshochschule Giengen

Programm September 2017 bis Januar 2018

**„DIE SONNE AUF DEN BAUCH
SCHEINEN LASSEN.“**

**Wir wünschen
allen Teilnehmern
viel Spaß bei
den Kursen der
VHS Giengen!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihr direkter Onlinezugang zum Abschluss
unserer Produkte - länger geöffnet als die Sonne
am Himmel steht. Nämlich von Sonnenaufgang bis
Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang ... Genießen Sie
die Freiheit - zuverlässig und sicher.
www.volksbank-brenztal.de

**Volksbank
Brenztal eG**



Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Herbst-/ Winterprogramm 2017/2018 vorstellen zu dürfen.

In der Hauptanmeldezeit vom 12. bis 22. 9. 2017 ist die Geschäftsstelle von Montag bis Freitag von 10 bis 13 Uhr und am Donnerstagnachmittag von 15 bis 17 Uhr für Sie geöffnet.

Online finden Sie unser Programm unter www.vhs-giengen.de

Reguläre Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag
von 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstagnachmittag
von 15.00 – 17.00 Uhr

Telefon: 07322/7758

E-Mail: vhs@giengen.de

Telefax: 07322/919043

Unser nächstes Programm erscheint Anfang Februar 2018.

Es liegt für Sie an folgenden Stellen bereit: Volkshochschule, im Rathaus, im i-Punkt, in den Banken in Giengen, bei der Buchhandlung Kalis, bei Schreibwaren Süßmuth und bei den Ärzten in Giengen.

Inhaltsverzeichnis

Vorträge	4
Gesundheitskurse	6
Film im Spital	7
Studienfahrten	8
Studienreisen	9
Geschichte/Philosophie/Literatur	10
Kultur und Gestalten	11
Junge VHS	13
Junge Familie	16
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	18
Ernährung	26
Info zum Sprachen Lernen	29
Sprachen	30
Arbeit und Beruf	32
Aus unseren Nachbar-Volkshochschulen	34
Für Ihre Notizen	35
Anmeldeformular	36
Geschäftsbedingungen	37



LUST AUF MEHR?

Lust auf mehr Bildung? Lust auf mehr Möglichkeiten? Lust auf mehr Persönlichkeit?

Wagen Sie den großen Sprung. Machen Sie Ihr Abitur. Berufsbegleitend.

In Aalen, Heidenheim oder Schwäbisch Gmünd.

Am Abendgymnasium Ostwürttemberg.

Infos unter www.ag-ow.de



Abendgymnasium Ostwürttemberg



101-000

Baum- und Kräuterwanderung

Marcus Kaus

Samstag, 07.10.2017

14.00 - 16.30 Uhr

Parkplatz Kirnberg Grillhütte

Gebühr: 10,00 EUR

Erleben Sie die Geologie, Flora und Fauna in und um Giengens Wälder. Lernen Sie verschiedene Baum- und Straucharten sowie verschiedene Kräuter und Pilze und deren essbare Bestandteile kennen.

Kleine Kostprobe wird gereicht.

Der Referent ist Forstwirtschaftsmeister und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer.

101-001

Gottesthemen:

Das Augsburger Bekenntnis

in Zusammenarbeit mit der kath. und der ev. Kirchengemeinde Giengen und dem Bildungswerk Heidenheim

Freitag, 13.10.2017

19.00 Uhr

Bürgerhaus Schranne

Gebühr: 5,00 EUR

Vortrag von Pfarrer Wolfgang Wunderer, Augsburg

Am 25. Juni 1530 wurde in Augsburg ganz offiziell „vor Kaiser und Reich“ das erste gemeinsame Bekenntnis verschiedener Reichsstände lutherischer Prägung verlesen. Diese „Confessio Augustana“ fasst die Kernpunkte der damaligen protestantischen Überzeugung zusammen und gilt bis heute als die zentrale Bekenntnisschrift der Lutheraner in aller Welt. Der Vortrag will nicht nur die dramatische Entstehungsgeschichte der Confessio Augustana schildern, sondern auch erörtern, wieso sie darauf abzielte, den Frieden im Reich und die Einheit der abendländischen Kirche zu bewahren. Außerdem soll gezeigt werden, inwiefern sie, bei aller historischen Bedingtheit, bleibende Aktualität besitzt.

Mit Livemusik und kleinem gastronomischem Service

Saalöffnung 18.30 Uhr

Eintritt: 5 EUR

(Schüler und Studenten 2,50 EUR)

Keine Anmeldung erforderlich.

101-002

Alt Giengen Teil 3

Donnerstag, 19.10.2017

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Günther Ruoß

Nach Teil 2 am 27. April 2017 führt unser Gang nun weiter durch die Altstadt von Giengen im Anschluss an die Lederstraße hin zur Scharenstetter Straße, die Hohe Gasse hinauf zur Tanzlaube, von dort über die Obertorstraße mit ihren drei damaligen Wirtschaften zur Marktstraße; dort sehen und hören wir, wie sich die Marktstraße gewandelt hat; am unteren Ende der Marktstraße beschließen wir diesen Teil der Altstadt-Vorträge.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-003

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Donnerstag, 09.11.2017

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Vortrag von Christian Uhrig, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung. Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert, aus welchem Grund Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können. Auch wird dargestellt, welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen wirksam gefertigt werden.

Der Vortrag ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

101-004

Die Giengener Vogelinsel, das älteste Vogelschutzgebiet Deutschlands

Donnerstag, 16.11.2017

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Film von Ulrich Lieber

„Es begann mit einer Insel“, so wird in einem Bildband, der 1989 zum 90-jährigen Jubiläum des Deutschen Bund für Vogelschutz (heute NABU) erschienen ist, die Vogelinsel in Giengen, von Lina Hähnle als erstes Naturschutzgebiet errichtet, erwähnt. Im Jahr 2016, zum 75. Todestag von Lina Hähnle (1941), bot sich die Gelegenheit, über die Vogelinsel eine Filmdokumentation zu erstellen um zu zeigen, was aus dem im Jahre 1899 gestarteten Projekt geworden ist. Es gab teilweise schwierige Zeitabschnitte, aber durch Pflegemaßnahmen der örtlichen Naturschutzgruppen, NABU und Schwäbischer Albverein, hat sich die Vogelinsel in den letzten Jahren wieder positiv verändert. Durch die Brenz-Renaturierung hat sich die Wasserqualität im Inselbereich verbessert und trägt auch weiterhin dazu bei, dass die Vogelinsel für Fauna und Flora einen guten Lebensraum darstellt. Im Film werden wir den Jahresablauf erleben und sehen, welche Vielfalt an Vögeln, Tieren und Pflanzen sich hier wohlfühlen. Ausschnitte aus dem Film „Die Vogelmutter – Lina Hähnle, ein Leben für den Naturschutz“, ergänzen die Erinnerungen an diese außergewöhnliche Frau.

Keine Anmeldung erforderlich.

Eine Kooperation mit dem NABU Giengen.

101-005

Vom Dachsbauch am Vogelherd zum UNESCO-Welterbe

Donnerstag, 07.12.2017

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise in die Welt der Menschen vor 40 000 Jahren. Hermann Mader, Landrat a.D., zertifizierter Archäo-Guide und Vorsitzender des Fördervereins Eiszeitkunst im Lonetal e.V., entführt Sie in die Zeit von vor 40 000 Jahren, in welcher der kulturelle Urknall stattfand und die ältesten figürlichen Kunstwerke der Menschheit, wie z.B. das Mammut vom Vogelherd, das Vogelherd-Pferdle und die Venus vom Hohle Fels geschaffen wurden. Wie haben die Menschen damals gelebt, warum haben sie sich gerade hier auf der Schwäbischen Alb nieder gelassen, wie entstand die Kunst und wie können wir heute in die Welt vor 40 000 Jahren eintauchen?

Das sind Fragen, auf die Hermann Mader eingehen wird. Neben Nachbildungen und Bildern der Kunstwerke, Werkzeuge und Waffen der Steinzeit erwartet Sie ein spannender Vortrag.

Keine Anmeldung erforderlich.

Eine Kooperation mit dem Förderverein Eiszeitkunst im Lonetal



101-006

Eine Reise durch Nordindiens Rajasthan

Donnerstag, 18.01.2018

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Über Land und Leute im Großraum Rajasthan im Norden Indiens, dem Land der Maharajas.

In eindrucksvollen Bildern und Musik berichtet der Referent über seine Erlebnisse während einer Rundreise mit Bus und Bahn zu den Sehenswürdigkeiten Nordindiens: über arme und reiche, gebildete und ungebildete Menschen über Hütten, Häuser, Herrenhäuser, Burgen, Schlösser, Verkehrs(un)wesen, Heilige Kühe, Religion und Kasten. Einen der vielen Höhepunkte bildet das Taj Mahal, das weltberühmte Zeichen einer großen Liebe.

Wenn Sie schon immer einen authentischen Eindruck von diesem Märchenland bekommen wollten, dann lassen Sie sich diesen Abend nicht entgehen.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-007

China hautnah

Mit dem Tandem durch den Südwesten von China.

Donnerstag, 08.02.2018

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Ingrid und Raimer Fock

Auf der ca. 1400 km langen Radreise erlebte das Ehepaar Fock ohne ein Wort chinesisches zu sprechen, vier Wochen lang eine für uns fremde Welt. Der Hauptteil der Reise war nicht direkt vorgeplant, damit war es immer wieder ein Abenteuer, wenn in der Früh mit dem Rad gestartet wurde und nicht bekannt war, wo das Nachtlager sein würde.

Dadurch erlebte das Ehepaar Fock Land und Leute sprichwörtlich hautnah intensive Einblicke in ein Land, das abseits der Großstädte den Charme einer längst vergangenen Zeit versprüht. Der Reisebericht bietet einen kleinen Einblick in die chinesische Seele. Interessanterweise wollte in den vier Wochen niemand wissen woher die Beiden kamen. Es war zu spüren, wie fern doch „unser“ Europa für diese Menschen im ländlichen China ist. Keine Anmeldung erforderlich.



304-004

Klassische Homöopathie bei Atemwegserkrankungen

Montag, 13.11.2017

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Akute und chronische Erkrankungen der Atemwege sind weit verbreitet. Oft leiden schon Kinder an chronischer Bronchitis. Auch das juvenile Asthma bronchiale und Heuschnupfen sind Thema. Dieser Vortrag informiert über die Klassische Homöopathische Therapie und deren Ansatz bei verschiedenen Erkrankungen des respiratorischen (Atmungs-) Systems. Anhand eines Fallbeispiels, der Vorstellung verschiedener Homöopathika und der Erläuterung des Aspekts und des Einflusses der genetischen Disposition wird die Vorgehensweise besprochen. Anmeldeschluss: 07.11.2017

304-005

Klassische Homöopathie für Notfälle und akute Erkrankungen

Montag, 27.11.2017

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Für kleine Notfälle, die immer wieder im Alltag geschehen, ist es ratsam eine Homöopathische Notfallapotheke zu besitzen und dann schnell und sicher Arzneien verordnen zu können. Hierzu gehören zum Beispiel die kleinen Unfälle wie Schlag- oder Stoßverletzungen, Quetschungen, Prellungen, Schnittverletzungen, Verbrennungen, allergische Reaktionen auf Stiche, die Wundversorgung wie auch die Blutungsstillung um nur Einige zu nennen. Auch bei schwerwiegendem akutem Geschehen, kann die Klassische Homöopathie eine sehr gute Erstversorgung leisten bis der Notarzt erscheint oder man im Krankenhaus angekommen ist. Hier wird kostbare Zeit gespart und Schlimmeres verhütet. Dieser Abend soll einen Einblick in die Klassische Homöopathische Akutbehandlung von kleinen und großen Notfällen geben. Verschiedene Akutsituationen und deren homöopathische Behandlung werden besprochen und wichtige Arzneimittel für akute Notfälle vorgestellt. Anmeldeschluss: 21.11.2017

304-006

Wenn die Schilddrüse verrückt spielt – naturheilkundliche Möglichkeiten der Regulation

Donnerstag, 09.11.2017

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 5,00 EUR

Vortrag von Claudia Pietschmann, Heilpraktikerin

Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der „hormonellen“ Funktion/ Dysfunktion der Schilddrüse. Die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse werden aus naturheilkundlicher Sicht betrachtet. Auch auf das Thema „Was haben Schwermetalle/Umweltbelastungen mit Schilddrüsenerkrankungen zu tun?“ wird eingegangen. Anmeldeschluss: 27.10.2017

304-007

Vom Kopf in den Bauch – das (wieder) entdecken der Intuition

Gabriele Kron

Freitag, 19.01.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Intuition kommt vom Lateinischen 'intueri'; das heißt: „nach innen schauen“. Intuition ist ein Wissen von innen heraus, das viele Menschen als Bauchgefühl, als Geistesblitz oder spontanes Handeln beschreiben. Im Grunde ist Intuition dies alles und weit mehr. Die Intuition kann auch als Instrument der Seele beschrieben werden, mit dem sie versucht, durch das Gewirr des Verstandes zu dringen und mit uns zu kommunizieren. Intuition hat jeder Mensch. Der Unterschied ist, dass der Eine mehr und der Andere weniger darauf hört. Es ist übrigens erwiesen, dass Männer und Frauen gleichermaßen intuitiv sind. Schwierig wird es für die meisten, echte Intuition zu erkennen. Verstand, Angst, Zweifel und Sorgen trüben den klaren Draht zur Seele, sodass es schwierig wird, auf die Intuition zu hören und Entscheidungen zu treffen. Doch wie das Sprechen ist auch die Kommunikation mit der eigenen Seele erlernbar. Das Leben wird leichter, wenn man öfter auf seine Intuition vertraut. Mit diesem Abend möchte die Referentin Ihnen Mut machen, wieder mehr auf ihren Bauch zu hören. Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss: 12.01.2018

304-008

Wenn die Seele nicht gehört wird – Psychosomatik

Gabriele Kron

Freitag, 02.02.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Der stille Wunsch der Seele nach Veränderung

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. „Psycho“ (altgr. Seele) – „Soma“ (altgr. Körper). Mit Psychosomatik bezeichnet man es wenn sich seelisches Leid im Körper ausdrückt. Die Leiden des Körpers werden allgemein mehr beachtet. Leidet die Seele, wird sie kaum gehört. Wenn sie keiner wahrnimmt, dann bleibt ihr oft nur die Möglichkeit, sich über den Körper, bzw. die Organe, auszudrücken. Wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Wenn die Seele leidet, dann leidet oft auch der Körper.

An diesem Abend erfahren Sie von Möglichkeiten dies eher wahrzunehmen und damit die Signale der Seele besser zu verstehen.

Die Referentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und kann aus ihrem Praxisalltag viele Beispiele zum besseren Verständnis der Thematik aufzeigen. Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss: 26.01.2018

304-009

Gestalte Dein Glück – übernimm selbst die Verantwortung für Dein Leben

Magdalena Kirsch

Donnerstag, 19.10.2017

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Magdalena Kirsch

Gibt es eine bessere Nachricht als: „Ich kann mein Schicksal selbst gestalten“? Geprägt von den erlernten Denkmustern unserer Vergangenheit reagieren wir zunächst unbewusst. Doch es ist möglich, das Leben „neu zu lernen“. Wir können damit beginnen bewusst zu werden und selbst gut für uns zu sorgen. Wir können unser Leben positiv verändern und sogar negativ empfundene Umstände nutzen, um unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Das Leben aus neuen Blickwinkeln betrachten, mögliche praktische Veränderungen kennenlernen – hierzu soll der Abend ermutigen. Nehmen Sie Ihr Glück selbst in die Hand. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zum Austausch. Anmeldung erforderlich.

Wir zeigen Ihnen Filme, die mal komisch, mal schräg und manchmal einfach wunderbar sind, jedoch immer nachdenklich machen.

Im Anschluss auf die Filme freuen wir uns auf angeregte Gespräche mit Ihnen.

Zu den Filmabenden ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

Sie finden im VHS-Gebäude in der Spitalstraße 5, 1. Stock statt.

102-001

Tschick

Freitag, 06.10.2017
19.30 Uhr

Während die Mutter in der Entzugsklinik und der Vater mit seiner Assistentin auf „Geschäftsreise“ ist, verbringt der 14-jährige Außenseiter Maik Klingenberg die großen Ferien allein am Pool der elterlichen Villa. Doch dann kreuzt Tschick auf. Tschick, eigentlich Andrej Tschichatschow, stammt aus dem tiefsten Russland, kommt aus einem der Hochhäuser in Berlin-Marzahn – und hat einen geklauten Lada dabei. Damit beginnt eine Reise ohne Karte und Kompass durch die sommerglühende ostdeutsche Provinz. Die Geschichte eines Sommers, den wir alle einmal erleben wollen... Der beste Sommer von allen eben! Die geniale Verfilmung des Bestsellers des viel zu früh verstorbenen Wolfgang Herrndorf.

102-002

El Olivo

Freitag, 10.11.2017
19.30 Uhr

Ein alter spanischer Landwirt und Olivenhainbesitzer versinkt in tiefe Trauer um seinen jahrhundertealten Lieblingsbaum, den seine Familie während der Finanzkrise an ein deutsches Unternehmen verkaufte. Seitdem hat er schon seit Jahren kein einziges Wort mehr gesprochen. Die 18jährige Enkelin Alma, die ihren Opa liebt, will den Baum

zurückzuholen und startet mit ihrem verpeilten Onkel Alcachofa und ihrem Kollegen Rafa, einem Lastwagenfahrer, eine waghalsige Rettungsaktion: sie wollen den Baum zurückholen – doch der zielt längst als Symbol für Nachhaltigkeit das Atrium eines Düsseldorfer Energiekonzerns. Eine spannend-unterhaltsame Sozialkomödie, die einfühlsam den Bruch zwischen den Generationen schildert, aber auch die Möglichkeit eines Neuanfangs durch Überwindung von Antipathien und Vorurteilen aufzeigt.

102-003

Florence Foster Jenkins

Freitag, 08.12.2017
19.30 Uhr

Florence Foster Jenkins ist in den 1930er und 1940er Jahren eine der Königinnen der amerikanischen High Society. Sie hat Geld im Übermaß und könnte es sich mit ihrer Position als Kunstmäzenin und Förderin von Musikern gut gehen lassen. Doch Florence will Musik nicht nur lieben, sie will sie auch leben. Daher entscheidet sie sich, eigene kleine Gesangsdarbietungen für ihre Freunde zu geben, unterstützt und organisiert von ihrem Mann St. Clair, der penibel auf jedes Detail achtet. Vor allem darauf, Florence die schmerzhafteste Wahrheit vorzuenthalten: dass sie schlicht und einfach nicht singen kann. Ihre Töne sind zu schief, zu laut, zu disharmonisch. Kurzum: ein Angriff auf die Ohren des Publikums. Da dieses aber nur aus Freunden der „Künstlerin“ besteht, sagt ihr niemand die Wahrheit ins Gesicht. Bis sich eines Tages die Gelegenheit ergibt, in der legendären Carnegie Hall öffentlich aufzutreten. Nach einer wahren Geschichte.

102-004

Brooklyn

Freitag, 12.01.2018
19.30 Uhr

Im Irland der Fünfzigerjahre ist das Leben hart. In New York wagt Eilis Lacey einen Neuanfang. Sie hat Glück. Mit Hilfe eines Priesters kommt sie als Verkäuferin in einem Kaufhaus unter, in der Pension der scharfzüngigen Mrs. Kehoe findet sie eine Bleibe.

Nach Eingewöhnungsschwierigkeiten fühlt sie sich in der Neuen Welt bald wohl, vor allem nachdem sie den italienischstämmigen Tony kennengelernt hat, der ihr den Hof macht. Als sie zur Beerdigung ihrer Schwester nach Irland zurückreist, muss sie eine Entscheidung zwischen zwei vollkommen unterschiedlichen Lebensentwürfen treffen.

102-005

Willkommen bei den Hartmanns

Freitag, 09.02.2018
19.30 Uhr

Die Flüchtlingswelle hält Deutschland in Atem. Auch Familie Hartmann um Angelika (Senta Berger) und ihren Ehemann (Heiner Lauterbach) möchten in dieser Zeit etwas Gutes tun. Angelika möchte den Flüchtling Diallo (Eric Kabongo) in ihrem Haus aufnehmen und ihm den Weg in seine neue Heimat erleichtern – eine Entscheidung, die ihr Mann mit Skepsis beäugt. Bei der Ankunft des neuen Gasts kommt es zu allerhand Missverständnissen, Turbulenzen, Problemen und Wirrungen, ganz so wie sich Angelikas Mann das bereits im Vorfeld gedacht hatte. Im ganzen Trubel muss die Familie nun darum kämpfen, ihre eigene Stabilität und Zuversicht abzusichern sowie den Hausfrieden nicht schief hängen zu lassen. Eine Aufgabe, der auch ihr Umfeld und das ganze Land gegenüber steht.

103-000

Verborgene Schätze aus Wien

Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall
Guido Kilian

Samstag, 14.10.2017

Gebühr: 50,00 EUR inkl. Fahrt, Führungen, Eintritte

Die Akademie der bildenden Künste in Wien gilt als Juwel unter den Kunstsammlungen Österreichs. Sie beherbergt Hauptwerke von Bosch, Cranach, Botticelli, Dürer, Tizian, Rubens und Rembrandt, aber auch von Tiepolo, Guardi, Murillo, Klimt und Hundertwasser. Zu den Schwerpunkten der über 700 Werke umfassenden Stiftung gehören altniederländische Malerei, bürgerliche Malerei des holländischen 17. Jahrhunderts mit Gemälden von Jacob van Ruisdael oder Pieter de Hooch, aber auch erstklassige Werke italienischer Malerei. Das Kunstmuseum Würth konnte die exquisite Wiener Galerie als Gast in seinem Haus gewinnen.

Am Nachmittag Führung durch die Klosteranlage von Groß-Comburg. Aus zwei Gründen hat die Kirche europäischen Rang: durch das vergoldete Altar-Altendium und den großen Radleuchter. Beide Kunstwerke stammen aus der Zeit der Hochromanik.

8:00 Uhr Abfahrt Giengen Parkplatz

Walter-Schmid-Halle, 8:15 Uhr

Heidenheim ZOB, 8:30 Uhr Nattheim,

Kreissparkasse

Rückkehr gegen 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 06.10.2017

103-001

Altdeutscher Weihnachtsmarkt in Bad Wimpfen

Guido Kilian

Samstag, 02.12.2017

Gebühr: 42,40 EUR inkl. Fahrt,

Markteintritt, Stadtführung

Bad Wimpfen war die größte Kaiserpfalz nördlich der Alpen. Schon die Römer errichteten gegenüber der Jagst-Mündung in den Neckar ein Kastell am Limes. Heute pflegt die ehemalige Reichstadt einen der traditionsreichsten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Die ehemalige Stauferpfalz bietet ein besonderes Erlebnis in romantischem Ambiente.

In den Gassen der historischen Altstadt stehen etwa 120 Verkaufsstände mit vorwiegend kunsthandwerklichen Angeboten, Handarbeiten und weihnachtlichen Köstlichkeiten. Die Krippenausstellung im Alten Spital lädt zum Besuch und Staunen ein, mit Gelegenheit zur erholsamen Kaffeepause im Gewölbekeller.

Stadtführung von 15 Uhr - 16 Uhr,

Besuch des Weihnachtsmarkts

von 16 Uhr - 19 Uhr.

12:00 Uhr Abfahrt Giengen Parkplatz

Walter-Schmid-Halle, 12:15 Uhr

Heidenheim ZOB, 12:30 Uhr Nattheim,

Kreissparkasse

Rückkehr gegen 21:30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.11.2017

103-002

Schwäbische Weihnacht in Weißenhorn

Guido Kilian

Sonntag, 17.12.2017

Gebühr: 42,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritt,

Stadtführung

Am Vormittag besuchen wir Mindelheim, das eine bunte Geschichte aufweist.

Schon 1250 wurde es von den Staufern zur Stadt erhoben. Sehenswert sind in der Jesuitenkirche während der Advents- und Weihnachtszeit über 300 Jahre alte Krippenszenen mit lebensgroßen Figuren aus der Barockzeit.

Die Schwäbische Weihnacht in Weißenhorn stimmt jedes Jahr ihr Publikum in stimmungsvoller Weise in die Weihnachtszeit ein. Schwäbisch, allgäuerisch, nachdenklich und freudig sind die Musik und die Texte, die von verschiedenen Gruppen dargeboten werden. In diesem Jahr findet die Matinee nachmittags statt.

8.00 Uhr Abfahrt Nattheim,

Kreissparkasse, 8.15 Uhr Heidenheim

ZOB, 8.30 Uhr Giengen Parkplatz Walter-

Schmid-Halle,

Rückkehr gegen 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.12.2017

103-003

Kochel am See und Murnau

Gabriele Münter und Franz Marc
Guido Kilian

Samstag, 03.02.2018

Gebühr: 64,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen

Anfang des 20. Jahrhunderts inspirierte die grandiose Landschaft des Zwiseenlandes (Kochelsee und Walchensee) zahlreiche bedeutende Künstler. Das Gabriele-Münter-Haus in Murnau ist als Museum eingerichtet. Hier lebte die Künstlerin mit ihrem Lebensgefährten Wassily Kandinsky, hier malten Alexej von Jawlensky und Marianne von Werefkin mit ihnen einen ganzen Sommer lang, was bei Münter und Kandinsky die Hinwendung zu expressionistischer Malerei zur Folge hatte. Zu Besuch kamen oft Malerfreunde, Sammler oder Kritiker, wie Franz Marc, August Macke, Paul Klee oder der Komponist Arnold Schönberg. So entstanden hier Ideen und wichtige Kunstwerke, die heute als Kunst des „Blauen Reiter“ berühmt sind.

Franz Marc zu Ehren wurde das Franz Marc Museum in Kochel am See eingerichtet, dessen Bedeutung weit über Bayern hinaus reicht. Dort wird das Werk Franz Marcs aus erweiterter Perspektive gezeigt: Dabei tritt Franz Marc mit Malern wie Paul Klee, Ernst Ludwig Kirchner, Max Pechstein, Erich Heckel und Max Beckmann, aber auch mit Künstlern wie Joseph Beuys und Georg Baselitz in einen Dialog.

6.30 Uhr Abfahrt Nattheim,

Kreissparkasse, 6.45 Uhr Heidenheim

ZOB, 7.00 Uhr Giengen Parkplatz Walter-

Schmid-Halle,

Rückkehr gegen 20.00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.01.2018



105-001

Katalonien und Baskenland

Guido Kilian

Sonntag, ab 15. - 25.04.2018

11-tägige Busreise

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Der Reisepreis beträgt pro Person im

Doppelzimmer bei 20 Personen:

2026 EUR.

Einzelzimmer-Zuschlag: 350 EUR.

Bei einer größeren Teilnehmerzahl

verringert sich der Reisepreis.

Gebühr inkl. Fahrt, Übernachtungen, HP,

ständige örtliche Reiseleitung, lokale

Führungen, Reiseführerbuch, Eintritte,

Trinkgelder, Einführungsabend und stän-

dige Begleitung durch einen Mitarbeiter

der VHS.

Die detaillierte Reisebeschrei-bung kön-

nen Sie unter www.vhs-giengen.de unter

den Details abrufen oder in unserer

Geschäftsstelle abholen.

Diese Reise wurde von der VHS Giengen

konzipiert und wird von der Firma STUDY

TOURS, Ahegg 22, Lindenstraße 5, 88239

Wangen durchgeführt.

Anmeldeschluss: 02.02.2018

105-001/1

Teilnehmer*innentreffen

Katalonien und Baskenland

Freitag, 23.02.2018, 19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

105-002

London Sprachreise für Schüler von 14 bis 17 Jahre

Guido Kilian/Susanne Roschy

29.07.- 11.08.2018

14 tägige Flugreise

ca. Preis 1.495 EUR für Jugendliche unter

16 Jahren,

ca. Preis 1.650 EUR für Jugendliche ab 16

Jahren (die genauen Preise können erst

im Frühjahr bekanntgegeben werden)

inkl. Flüge, Unterbringung in Familien mit

Vollpension, Sprach-Unterricht, alle

Veranstaltungen und Verkehrsmittel,

ständige Begleitung durch zwei

Mitarbeiter der Volkshochschule Giengen

Am Vormittag drei Stunden Unterricht in

kleinen Gruppen je nach Leistungsstand,

nachmittags abwechslungsreiches kultu-

relles Programm mit den wichtigsten

Sehenswürdigkeiten der Weltstadt, am

Wochenende Ausflüge zum Königsschloss

Windsor und ans Meer nach Brighton.

Eine ausführliche Reisebeschreibung fin-

den Sie im Internet unter

„Reisebeschreibung“ bei den Details oder

in unserer Geschäftsstelle.

Änderungen vorbehalten

Anmeldeschluss: 31.03.2018

105-002/1

Teilnehmer*innentreffen London Sprachreise für Schüler von 14 bis 17 Jahre

Montag, 07.05.2018, 19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

105-003

Der reiche Westen Italiens – abseits der Haupttrouten

Guido Kilian

Sonntag, ab 16. - 26.09.2018

11-tägige Busreise

Der Reisepreis beträgt pro Person im

Doppelzimmer bei 20 Personen:

1783 EUR.

Einzelzimmer-Zuschlag: 230 EUR.

Bei einer größeren Teilnehmerzahl

verringert sich der Reisepreis.

Übernachtungen, HP, ständige örtliche

Reiseleitung, Führungen, Eintritte,

Trinkgelder, Reiseführerbuch,

Einführungsabend und ständige

Begleitung durch einen Mit-arbeiter der

VHS.

Die detaillierte Reisebeschreibung können

Sie unter www.vhs-giengen.de unter den

Details abrufen oder in unserer

Geschäftsstelle abholen.

Diese Reise wurde von der VHS Giengen

konzipiert und wird von der Firma STUDY

TOURS, Ahegg 22, Lindenstraße 5, 88239

Wangen durchgeführt.

Anmeldeschluss: 03.07.2018

105-003/1

Teilnehmer*innentreffen Reise Der reiche Westen Italiens



BÜCHER!

Manchmal sind Bücher gut, manchmal weniger – so oder so, im gemeinsamen Gespräch lässt sich darlegen, was man an einem Buch mag und was nicht. Und nicht selten bringt das Reden über ein Buch völlig neue Erkenntnisse.

Gelesen und vorgestellt werden die angekündigten Bücher von Ute Goppelt und Frieder und Susanne Roschy.

201-001

Oldies but goodies

Mittwoch, 04.10.2017

20.00 Uhr

Bücherladen, Lederstraße

Gebühr: 3,50 EUR

201-002

Shortlist des Deutschen Buchpreises

Mittwoch, 15.11.2017

20.00 Uhr

Buchhandlung Kalis, Marktstraße

Gebühr: 3,50 EUR

201-003

Es weihnachtet sehr

Mittwoch, 13.12.2017

20.00 Uhr

Hürben, Höhlenhaus

Gebühr: 3,50 EUR

Lustige, spannende und manche auch nicht so harmlose Geschichte zur Weihnacht.

201-004

Krimis

Mittwoch, 17.01.2018

20.00 Uhr

Autohaus Wagenblast, Riedstraße

Gebühr: 3,50 EUR

201-005

Alles dreht sich, bewegt sich

Mittwoch, 21.02.2018

20.00 Uhr

Modehaus Rösle, Marktstraße

Gebühr: 3,50 EUR

Geschichte

201-006

Kaiserin Theophanu: betreibt erfolgreiche Reichspolitik und belebt die Kultur

Guido Kilian

Donnerstag, 09.11.2017

09.30 - 11.00 Uhr

Musikschule, Zimmer 4

Gebühr: 6,20 EUR

Die byzantinische Prinzessin Theophanu (960 - 991), die aus politischen Gründen mit Kaiser Otto II. verheiratet wurde war eine Frau von großer Tatkraft. Als ihr Ehegatte mit 28 Jahren starb, ihr Sohn war drei Jahre alt, hat sie, „das ganze Reich wie mit einer Kette zusammengehalten“. Theophanu bewältigte ihre schwierige Aufgabe bewältigte als „Kaiser Theophanus“, wie sie einmal nachdrücklich signierte, die äußerst schwierige Situation. Die byzantinische Prinzessin brachte aus Konstantinopel ein Gefolge an Künstlern, Architekten und Kunsthandwerkern mit, was sich nachhaltig auf die künstlerische Entwicklung Deutschlands auswirkte.
Anmeldeschluss: 27.10.2017

201-007

Hildegard von Bingen – enorme Durchsetzungskraft und Liebe zum Leben

Guido Kilian

Donnerstag, 16.11.2017

9.30 - 11.00 Uhr

Musikschule, Zimmer 4

Gebühr: 6,20 EUR

Hildegard (1098-1179) gelang durch unnachgiebiges Ringen und gegen heftigen Widerstand eine eigene Klostergründung auf dem Rupertsberg bei Bingen. Dank ihrer Spiritualität zog sie zahlreiche Menschen an. Weit verbreitet waren ihre drei prophetisch gestalteten Bücher, in denen sie ihre mystischen Lichteferahrungen schilderte und auch die Missstände in der Kirche anprangerte. Über 300 Briefe sind noch erhalten, die nach England, Frankreich, Italien oder Byzanz adressiert sind. Durch sie stand Hildegard mit Grafen, Bischöfen, Herzögen, dem Kaiser und dem Papst in

Verbindung. Allein neun Bücher behandeln die von ihr hoch geschätzte Natur. Eine aufregende Besonderheit war das festliche Liedgut, das sie für ihre Schwestern komponierte und das den gregorianischen Choral an Stimmumfang überbot. Für eine Frau damals unvorstellbar, aber unter dem Schutz von Kaiser und Papst, predigte sie in vielen Städten auf Marktplätzen und rief zu erneuertem christlichem Leben auf. Die Gestalt der Frau, sagt sie, ist der „Spiegel aller Schönheit“ und die „Umarmung von Gottes Schöpfung“.

Anmeldeschluss: 09.11.2017

Philosophie

201-008

„Unser ganzes Leben hat Sinn.“ Viktor Frankl – Logotherapeut und Philosoph

Guido Kilian

Donnerstag, 23.11.2017

9.30 - 11.00 Uhr

Musikschule, Zimmer 4

Gebühr: 6,20 EUR

Der Wiener Lebensphilosoph und Psychotherapeut Viktor Frankl (1905-1997) hat Auschwitz überlebt. Sein herausragendes Werk erschien 1946 unter dem Titel „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Allein in den USA verkaufte sich das Buch neun Millionen Mal, war Pflichtlektüre an vielen amerikanischen Colleges und wurde von der Library of Congress als eines der einflussreichsten Bücher seiner Zeit bezeichnet. Frankl gilt mit seiner Logotherapie als Begründer der dritten psychotherapeutischen Schule Wiens. In die Mitte seines Denkens stellt er die Frage nach dem Sinn und den Werten des Lebens. „Der Mensch glaubt an einen Sinn, solange er atmet.“ Frankls Überzeugung nach gehören das Leiden und jede Art von Not zum Leben dazu, ebenso wie das Schicksal und der Tod. Ihre Trennung vom Leben würde dessen Sinn zerstören. Frankls Lebenssicht ist nicht beschönigend, aber zutiefst ermutigend.
Anmeldeschluss: 16.11.2017

Ausstrahlung

200-001

Typgerechtes Tages-Make-up

Semra Rabus

Mittwoch, 04.10.2017, 18.30 Uhr
BeautyConcept4you, Heussstrasse 2/1,
Herbrechtingen

Gebühr: 15,00 EUR + 5 EUR

Materialkosten

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Tricks im richtigen Umgang mit Grundierung, Lidschatten, Lipliner und Co. Kleine „Schönheitsfehler“ werden kaschiert, „Pluspunkte“ betont. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie mit der richtigen Methode gut aussehen, ohne „angemalt“ zu wirken. Selbstverständlich gibt es auch Zeit für alle Ihre Fragen zum Thema Make-up.

Informationen zur Dozentin finden Sie unter www.beautyconcept4you.de.

Anmeldeschluss: 27.09.2017

200-002

Festliches Make-up für besondere Anlässe

Semra Rabus

Mittwoch, 22.11.2017, 18.30 Uhr
BeautyConcept4you, Heussstrasse 2/1,
Herbrechtingen

Gebühr: 15,00 EUR + 5 EUR

Materialkosten

Damit feiern Sie noch schöner: Festliches Make-up für Weihnachten und Silvester. Zu besonderen Anlässen darf das Make-up ruhig ein bisschen auffälliger sein - ohne dass man sich gleich wie 'angemalt' fühlt. Keine Angst vor glitzerndem Make-up, roten Lippen, einem dramatischen Lidstrich oder Smokey-Eyes. Unsere Expertin zeigt Ihnen, wie Sie ein glamouröses Abend-Make-up schminken.

Informationen zur Dozentin finden Sie unter www.beautyconcept4you.de.

Bitte mitbringen: 5 EUR Materialkosten

Anmeldeschluss: 15.11.2017

Plastisches Gestalten

205-001

Weihnachten, Beton und Gold ..., das passt gut zusammen

Paul Ganzenmiller

Mittwoch, 04./11.10.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Dienstag, 17./24.10.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Technikraum

Gebühr: 46,20 EUR

Große Sterne, kleine Tannen, schwere Kugeln, der Adventskranz einmal anders. Schwer und roh aus Beton, dann aber ganz oder teilweise vergoldet, mit Ornamenten verziert, bemalt, bedruckt. Die unkonventionelle X-mas-Deko.

www.ganzenmiller.de

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung bzw.

Kittel und Materialkosten je nach Objekt ab ca. 5 EUR

Anmeldeschluss: 27.09.2017

209-005

Motorsägenkurs für Brennholzelbsterwerber

Marcus Kaus

Freitag, 22.09.2017

16.00 - 20.00 Uhr

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, Technikraum

Samstag, 23.09.2017

8.30 - 16.30 Uhr

Grillhütte am Kirnberg

Gebühr: 90,00 EUR

Weitere Informationen zum Kurs unter www.vhs-giengen.de oder in der Geschäftsstelle

Mindestalter: 18 Jahre. An diesem Kurs können sowohl (Hobby-)Säger als auch (Hobby-)Sägerinnen teilnehmen!

Der Kursleiter ist Forstwirtschaftsmeister und zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Bitte mitbringen: Schnittschutzhose, Schnittschutzschuhe, Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz und Motorsäge. Bitte beachten Sie, dass ohne eine vollständige Grundausrüstung die Teilnahme nicht möglich ist!

Getränke

Anmeldeschluss: 15.09.2017

Malen und Zeichnen

205-009

Acryl - Tusche - Pastellmalerei

Kombinierte Maltechniken

Gabriele Schumann

Dienstag, ab 10.10.2017

19.15 - 21.30 Uhr

9 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 99,90 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben rot, blau, gelb, schwarz und weiß, Pinsel (Synthetik, Stärke 3 u. 12), 2 Wassergefäße, Lappen, festes Papier

Anmeldeschluss: 29.09.2017

205-010

Aquarellieren + Tusche I

Gabriele Schumann

Mittwoch, ab 11.10.2017, 19.15 - 21.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarell- oder Wasserfarben, 2 Becher, Pinsel mit guter Spitze (Stärke 3 u. 12.), 2 Wasserbehälter, festes Papier und Lappen.

Anmeldeschluss: 04.10.2017

205-010 F

Aquarellieren + Tusche II

Gabriele Schumann

Mittwoch, ab 22.11.2017

19.15 - 21.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarell- oder Wasserfarben, 2 Becher, Pinsel mit guter Spitze (Stärke 3 u. 12.), 2 Wasserbehälter, festes Papier und Lappen.

Anmeldeschluss: 15.11.2017

205-011

Malen, ganz einfach!

Gabriele Schumann

Dienstag, ab 16.01.2018

18.15 - 20.30 Uhr, 4 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 44,40 EUR

In diesem Kurs entstehen faszinierende Bilder durch Foliendruck, marmoriertes Relief, Spachteltechnik,

Wachsreservierungen. Moderne

Materialien und viele Tricks aus der historischen Kunst werden vorgeführt.

Genial einfach und schnell können Sie ganz besondere Kunstwerke selbst fertigen. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: festes Papier, vorhandene Farben und Pinsel, Wasserglas und Lappen.

Anmeldeschluss: 09.01.2018

205-012

Zeichnen mit dem Bleistift

Gabriele Schumann

Mittwoch, ab 17.01.2018

19.15 - 21.30 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 22,20 EUR

Sie werden in die Grundlagen des Zeichnens eingeführt, lernen, wie Schraffuren angelegt werden und hören von Bildaufbau, Horizontlinie und Tiefenperspektive.

In dieser kleinen Gruppe wird jeder individuell betreut und daher ist der Kurs auch für Anfänger gut geeignet.

Bitte mitbringen: Papier, weicher Bleistift, Spitzer, Radiergummi.

Anmeldeschluss: 10.01.2018

Tanzen

209-001

Discofox Tanzkurs Stufe 1

Gerhard und Andrea Baumann

Mittwoch, 17./24./31.01.2018

19.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bewegungsraum

Gebühr: 35,00 EUR

Sie können in unserer Kursstufe 1 (Grundkurs) die Discofox-Grundlagen mit den entsprechenden Figuren ohne jegliche Tanz-Vorkenntnisse neu erlernen, Ihre

„alten“ Kenntnisse auffrischen oder einfach wieder einmal üben, wenn es Ihnen an der Gelegenheit zum Tanzen mangelt. Neben dem Grundschritt lernen Sie ca. 8 Figuren.

Bitte immer paarweise anmelden. Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 10.01.2018

209-002

Discofox Tanzkurs Stufe 2

Gerhard und Andrea Baumann

Mittwoch, 07./21./28.02.2018

19.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bewegungsraum

Gebühr: 35,00 EUR

In unserer Kursstufe 2

(Fortgeschrittenenkurs) bauen wir auf den Grundlagen des vorangegangenen Discofox-Grundkurses auf. Diese

Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofox-Kurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren.

Bitte immer paarweise anmelden. Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 31.01.2018

209-003

Discofox Tanzkurs Stufe 3

Gerhard und Andrea Baumann

Mittwoch, 07./14./21.03.2018

19.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bewegungsraum

Gebühr: 35,00 EUR

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen

Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die Ihnen in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1,2) noch nicht angeboten wurden.

Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und Wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Teilnehmer können hier auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus

einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs (z. B. unsere Stufe 2 oder ähnlich).

Bitte immer paarweise anmelden.

Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 28.02.2018

209-004

Discofox Workshop Stufe 4

Gerhard und Andrea Baumann

Sonntag, 25.03.2018

14.00 - 17.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bewegungsraum

Gebühr: 22,00 EUR inkl. Kaffee und Kuchen

Hier können Sie an nur einem Termin weitere topaktuelle Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen lernen. Dieses Programm wurde noch in keinem der vorangegangenen Kurse (Stufe 1,2,3) angeboten. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und -wunsch der Teilnehmer angepasst. Leistungsstärkere Tänzer/-innen können hier auf ihre Kosten kommen.

Voraussetzung: Gute

Fortgeschrittenenkenntnisse. Bitte paarweise anmelden.

Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 16.03.2018

209-006

Griechische Tänze für Anfänger

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Donnerstag, ab 28.09.2017

19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine

14-tägig

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 55,00 EUR

Ob Sie schon in einer Gruppe getanzt haben oder es einfach aus Freude an der Bewegung und Musik ausprobieren wollen: In diesem Kurs lernen Sie Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen.

Vorkenntnisse sowie ein(e)

Tanzpartner(in) sind nicht erforderlich.

Geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme

Schuhe

Anmeldeschluss: 21.09.2017

Fotographie

211-002

Einfach bessere Fotos – mit digitaler Bildbearbeitung

Peter Strobel

Mittwoch, ab 08.11.2017

18.45 Uhr, 4 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 66,20 EUR

Moderne Digitalkameras machen es heutzutage den Fotografen sehr leicht. Trotzdem gelingt nicht jedes Bild. Die Nachbearbeitung ist deshalb unerlässlich geworden und bietet zahlreiche Optionen, Fotos zu verbessern. Mit der freien Software GIMP lernen die Kursteilnehmer, welche vielfältigen Möglichkeiten die digitale Bildbearbeitung bietet: Bilder richtig ausschneiden und gerade stellen, in verschiedenen Formaten abspeichern, Farbstiche und falsche Belichtungen korrigieren, störende Elemente beseitigen, rote Augen entfernen, richtiges Nachschärfen, das Korrigieren perspektivischer Verzerrungen, das Einfügen von Text in eine Bildpostkarte mit dekorativem Rand und eine fantasievolle Bildmontage mit Ebenentechnik. PC Grundkenntnisse (Ordner anlegen, kopieren, einfügen, abspeichern) sind erforderlich.

Das Bildmaterial zum Üben wird gestellt. Alle Kursteilnehmer erhalten eine pdf-Datei, in der die Übungen in Wort und Bild zusammengefasst sind.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Anmeldeschluss: 27.10.2017

211-002

Entschlüsseln Sie die Geheimnisse der Digitalfotografie

Einführung und Aufbau

Bettina Schwermer

Montag, 16./23.10./13.11.2017, 18.30 Uhr

Samstag, 11.11.2017

9.00 - 11.15 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: 68,00 EUR

In einer kleinen Gruppe wollen wir die Möglichkeiten der Fotografie erlernen. Sie sind Fotoeinsteiger und es reicht Ihnen nicht, einfach nur auf den Auslöser zu drücken und das Ergebnis dem Zufall

zu überlassen? Durch die Vielzahl an Programmautomatiken ist es mit der Digitalkamera möglich, schnell und einfach zu fotografieren. Die entstandenen Bilder sind jedoch meist nicht die, die einem vorschwebten. Mit Spiegelreflex-Systemkameras ist es Ihnen möglich, viele eigenständige Entscheidungen zu treffen und auf die Wirkung und Gestaltung Ihrer Bilder Einfluss zu nehmen und damit zu einer individuellen Ausdrucksweise zu finden. Die Bedienungsanleitung ist abschreckend?

Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen?

Sparen Sie sich Schnappschüsse und landen Sie in Zukunft einen Foto-Volltreffer nach dem anderen.

Der Kurs besteht aus drei Abenden Theorie und einer Fotoexkursion am Samstag.

Weitere Informationen zum Kurs unter www.vhs-giengen.de oder in der Geschäftsstelle

Bitte mitbringen: Kamera mit Gebrauchsanleitung und 5 EUR Materialkosten

Anmeldeschluss: 10.10.2017

211-003

Fotografieren statt knipsen

Bildaufbau/Bildgestaltung

Bettina Schwermer

Samstag, 25.11.2017

9.00 - 12.45 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: 54,00 EUR

Kennen Sie das Problem - Ihre Fotografien haben keine besondere Bildwirkung?

Am Kameradisplay sieht es gut aus und am Computer eher enttäuschend. Wie kommt das Bild bei anderen Betrachtern an?

Der Kurs soll Ihnen helfen, Ihren Blick für den gelungenen Ausschnitt schon vor dem Auslösen zu erkennen.

Theorie mit Praxisteil.

Voraussetzung zum Besuch des Kurses ist ein vorheriger Besuch des Fotokurses „Entschlüsseln Sie die Geheimnisse der Digitalfotografie“ oder sehr gute Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Kamera mit Gebrauchsanleitung und 2 EUR Materialkosten

Anmeldeschluss: 17.11.2017

Die „junge vhs“ hat eine schöne Aufgabe: Sie macht kostenlose Angebote für alle Kinder, die eine Grundschule besuchen.

Jedes Kind kann zunächst nur einen Kurs buchen. Besteht Interesse an einem weiteren Kurs, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Werden die Plätze bis Anmeldeschluss nicht als „Erstbuchung“ belegt, kann es „nachrücken“. Die Familie des Kindes erhält nach der Anmeldung eine Anmeldebestätigung.

Ein Anspruch auf einen Platz bei der „jungen vhs“ besteht nicht.

Wer einen Platz gebucht hat, aber unentschuldigt nicht teilnimmt, kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr an einem kostenlosen Angebot teilnehmen. Die vhs behält sich vor, Kinder vom Kursbesuch auszuschließen, wenn diese sich auch nach Ermahnung nicht diszipliniert verhalten.

Die Angebote der „jungen vhs“ sind kostenlos. Die Materialkosten (auch Lehrbücher) müssen selbst bezahlt werden. Einhornkarten-Inhaber sind zu 100% von den Kosten befreit.

Und so wird's gemacht:

1. Kurs auswählen
2. Anmelden bei der vhs: persönlich in der Geschäftsstelle, über Telefon, Fax oder Brief.
3. Vor Anmeldeschluss abmelden, wenn die Teilnahme doch nicht möglich ist.

Und außerdem:

Schöne Fotos wirken anziehend. Fotos aus den Kursen setzen wir für Programme sowie für unsere Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ein.



K200-001

Zauberwerkstatt

Margit und Eugen J. Dehlinger

Montag, 30.10.2017

11.00 - 15.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Die Materialkosten von 6 EUR werden direkt mit den Kursleitern abgerechnet. Für Mädchen und Jungen der Klassen 3 und 4

Anmeldeschluss: 24.10.2017

K205-001

Halloweenspaß mit Schminken und Verkleiden mit Mopshündchen Simba Ferienkurs

Gabriele Schumann

Dienstag, 31.10.2017

14.00 - 18.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4

An Halloween haben Geister, Hexen, Monster und alle Grusel-Gestalten wieder Hochsaison. Dazu braucht es das passende Outfit und gruselige Schminke. Prinzessinnen sind aber auch willkommen. Wir wollen einen Nachmittag lang Spaß miteinander haben und sind dann auch schon für den Abend vorbereitet. Bitte mitbringen: Halloweenkostüm (wenn vorhanden), 5 EUR Materialgeld (im Kurs zu zahlen), Getränk und etwas zum Essen für die Pause

Anmeldeschluss: 24.10.2017

K205-002

Aquarellieren für Kinder Ferienkurs

Gabriele Schumann

Dienstag, 02.01. und Mittwoch,

03.01.2018, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Für Mädchen und Jungen der Klassen 2 bis 4

mit Mopshündchen Simba

Bitte mitbringen: Wasserfarben, soweit vorhanden, 3 EUR Materialgeld (im Kurs zu zahlen), Getränk und etwas zum Essen für die Pause

Anmeldeschluss: 22.12.2017

K211-001

Fotokurs für Kids

Bettina Schwermer

Samstag, 20.01.2018

09.00 - 16.00 Uhr

Pause von 12 - 14 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4

Hier erfahrt Ihr die Grundlagen der Fotografie im Praxiseinsatz. Wir gehen zusammen auf eine kleine Foto-Reise und schauen uns hinterher die geschossenen Fotos an. Nach der Auswahl der Fotos drucken wir diese aus und jeder erhält einen 50 x 70 cm Karton.

Die Fotos können dann entweder ausgeschnitten oder komplett als Collage auf dem Karton aufgeklebt werden.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit aufgeladenem Akku, Gebrauchsanleitung + 1 EUR Materialkosten (im Kurs zu zahlen).

Anmeldeschluss: 12.01.2018

K302-001

Entspannt - STARK!

Sandra Lehner

Mittwoch, ab 04.10.2017

16.45 - 17.45 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Der Kurs bietet Kindern die Möglichkeit für eine kleine Weile aus dem Alltag auszusteigen und zur Ruhe zu kommen. Mit den Entspannungstechniken der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training, ruhigen Entspannungsspielen,

Achtsamkeitsübungen und fantasievollen Traumreisen wird bei Kindern die Fähigkeit gefördert, Momente der Ruhe zu finden und zu entspannen. Auch die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit wird gefördert. Die Kinder lernen, sich besser zu konzentrieren, Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln und die eigenen inneren Stärken zu entdecken und zu fördern.

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4

Bitte mitbringen: warme Socken

Anmeldeschluss: 27.09.2017

K303-002

Bokwa für Kinder

Jennifer Mpoumparis

Donnerstag, ab 05.10.2017,

15.00 - 16.00 Uhr, 10 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen, Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Du hast noch nie Bokwa gemacht und willst es mal ausprobieren? Trau dich, bei uns bist Du richtig! Du musst nicht tanzen können, sondern einfach nur Spaß an Bewegung zu aktueller Chartmusik haben! Wir tanzen die Linien von Buchstaben, Zahlen oder anderer Zeichen mit unseren Füßen nach. Bokwa ist für jedermann geeignet, denn der Spaßfaktor steht hier im Vordergrund und Du entscheidest, wie viel Power Du geben willst...

Also: Auf geht's!

Eine Kooperation mit dem RSV Hohenmemmingen.

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, etwas zu trinken

Anmeldeschluss: 28.09.2017

Yoga für Kinder

Kinder sind durch ihre Umwelt häufig überfordert. Für sie ist Yoga ein geeigneter Weg, um zu größerer innerer Ruhe zu gelangen. Yoga fördert sowohl die Entspannungs- als auch die Konzentrationsfähigkeit. Yoga für Kinder kann Haltungsschäden und Überaktivität deutlich verbessern. Die Kinder können durch Yoga größeres Selbstbewusstsein bekommen.

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4

Die beiden Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.

K303-003

Kurs I

Jutta Zimmermann

Montag, ab 09.10.2017

15.00 - 16.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und Kuschelsocken

Anmeldeschluss: 29.09.2017

K303-004

Yoga für Kinder Kurs II

Jutta Zimmermann

Montag, ab 20.11.2017

15.00 - 16.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und

Kuschelsocken

Anmeldeschluss: 14.11.2017

K303-005

Zumba® Kids

Christina Zanetty

Mittwoch, ab 04.10.2017

15.30 - 16.10 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die

ultimative Tanz- und Fitnessparty für die

kleinen Zumba-Fans. Bei diesem

Programm können Kids bei voller

Lautstärke mit ihren Freunden abrocken.

Altersgemäße Musik und

Bewegungsabläufe heizen den Kids auf

der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum,

alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen

sollen lernen, dass es in Ordnung ist,

wenn sie einfach sie selbst sind und sie

ausgelassen tanzen - als wären sie allei-

ne.

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1

bis 4

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Hallenturnschuhe

Anmeldeschluss: 27.09.2017

K303-006

Power Kids - Kinder stark machen

Viktor Laslo

Samstag, 21.10.2017

12.30 - 14.00 Uhr

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Das Kindersicherheitstraining „Power

Kids“ stärkt Kinder, damit sie sich sicher

und selbstbewusst fühlen können.

An diesem Nachmittag wird mit spieleri-

schen Übungen und viel Spaß auch bei

ruhigen und schüchternen Kindern das

Selbstvertrauen gestärkt. Die Kinder ler-

nen, wie sie sich verhalten sollen, wenn

sie geärgert oder belästigt werden. Es

werden viele Situationen besprochen,

zum Beispiel: „Wie kann ich mir selbst

helfen?“, „Was mache ich, wenn jemand

gemein zu mir ist?“ „Wo bekomme ich

Hilfe?“, „Wer kann mir helfen?“, „Wie

mache ich auf mich aufmerksam?“,

„Welchen Personen kann ich vertrauen?“,

„Welche Wege sind sicher?“, „Was mache

ich, wenn mich jemand anspricht?“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Hallenturnschuhe

Anmeldeschluss: 13.10.2017

K307-001

Kochen macht Spaß: Märchenhaft - Herzhaftes und Süßes aus Blätterteig

Udo Fehrle

Freitag, 29.09.2017

15.00 - 18.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Teilnehmen können Mädchen und Jungen

der Klassen 3 und 4

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum

Mitnehmen der Reste, Getränk,

Geschirrtuch und ca. 6 EUR

Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 22.09.2017

K307-002

Kochen macht Spaß: Märchenhaft - Strudel & Co.

Udo Fehrle

Freitag, 20.10.2017

15.00 - 18.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Teilnehmen können Mädchen und Jungen

der Klassen 3 und 4

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum

Mitnehmen der Reste, Getränk,

Geschirrtuch und ca. 6 EUR

Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 13.10.2017

K307-003

Kochen macht Spaß: Kleines und großes Weihnachtsgebäck

Udo Fehrle

Freitag, 24.11.2017

15.00 - 18.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Teilnehmen können Mädchen und Jungen

der Klassen 3 und 4

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum

Mitnehmen der Reste, Getränk,

Geschirrtuch und ca. 6 EUR

Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 17.11.2017

K307-004

Kochen macht Spaß: Etwas Warmes braucht das Kind

Udo Fehrle

Freitag, 26.01.2018

15.00 - 18.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Teilnehmen können Mädchen und Jungen

der Klassen 3 und 4

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum

Mitnehmen der Reste, Getränk,

Geschirrtuch und ca. 6 EUR

Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 19.01.2018

K501-000

Computerkurs

Udo Fehrle

Mittwoch, 14.02.2018

Donnerstag, 15.02.2018

Freitag, 16.02.2018

jeweils 09.00 - 12.00 Uhr

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-

Straße 3-5, Raum BU 1 Computerraum

Gestaltung einer Bildgeschichte mit

PowerPoint

Bitte mitbringen: Digitalkamera und

einen USB-Stick

Anmeldeschluss: 07.02.2018



PEKiP – Bewegungsspiele für Babys

(Pager-Eltern-Kind-Programm)

für Mütter/Väter und Kinder ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr

Diese Kurse bieten Müttern/Vätern die Gelegenheit ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben. Auf spielerische Weise werden die Kinder durch Bewegungs- und Sinnesanregungen in ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung unterstützt.

In einem warmen Raum ohne einengende Kleidung können die Babys voller Spaß ihre Fähigkeiten erfahren. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es, Erfahrungen auszutauschen, wichtige Themen zu besprechen, miteinander und voneinander zu lernen und dabei viel Freude und Anregung zu haben.

Sollte der gewünschte Kurs bereits ausgebucht sein oder Sie haben keinen passenden Kurs gefunden, rufen Sie bitte bei uns an. Wir finden bestimmt eine Alternative für Sie!

Bei finanziellem Unterstützungsbedarf gibt es die Möglichkeit, die Kosten für PEKiP-Kurse über das Landesprogramm STÄRKE zu finanzieren. Wir beraten Sie gerne.

Bitte zu allen Kursen 1 – 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung mitbringen.

302-001

PEKiP Schmetterlingskinder F für zwischen März und April 2017 geborene Kinder

Birgit Nather

Dienstag, ab 17.10.2017

09.00 – 10.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 10.10.2017

302-001/1

PEKiP Schmetterlingskinder F für zwischen März und April 2017 geborene Kinder

Birgit Nather

Dienstag, ab 30.01.2018

09.00 – 10.30 Uhr, 7 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 56,00 EUR

Anmeldeschluss: 23.01.2018

302-002

PEKiP Käferkinder

**für zwischen April und Juni 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Dienstag, ab 12.09.2017

10.30 – 12.00 Uhr, 11 Vormittage + 1

Elternabend am 11.09.2017 um 16.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 05.09.2017

302-002/1

PEKiP Käferkinder F

**für zwischen April und Juni 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Dienstag, ab 12.12.2017

10.30 – 12.00 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 05.12.2017

302-002/2

PEKiP Käferkinder FF

**für zwischen April und Juni 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Dienstag, ab 20.03.2018

10.30 – 12.00 Uhr, 6 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 48,00 EUR

Anmeldeschluss: 13.03.2018

302-003

PEKiP Zwergenkinder F

**für zwischen Januar und März 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Mittwoch, ab 13.09.2017

09.00 – 10.30 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 06.09.2017

302-003/1

PEKiP Zwergenkinder FF

**für zwischen Januar und März 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Mittwoch, ab 13.12.2017

09.00 – 10.30 Uhr, 8 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 64,00 EUR

Anmeldeschluss: 06.12.2017

302-004

PEKiP Hummelkinder FF

**für zwischen September und Dezember
2016 geborene Kinder**

Birgit Nather

Mittwoch, ab 20.09.2017

10.30 – 12.00 Uhr, 5 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 40,00 EUR

Anmeldeschluss: 13.09.2017

302-005

PEKiP Tigerkinder

**für zwischen Juli und September 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Mittwoch, 25.10.2017

10.30 – 12.00 Uhr

11 Vormittage + 1 Elternabend am

23.10.2017 um 16.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 18.10.2017

302-005/1

PEKiP Tigerkinder F

**für zwischen Juli und September 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Mittwoch, ab 31.01.2018

10.30 – 12.00 Uhr

12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 24.01.2018

302-005/2

PEKiP Tigerkinder FF

**für zwischen Juli und September 2017
geborene Kinder**

Birgit Nather

Mittwoch, ab 16.05.2018

10.30 – 12.00 Uhr, 12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Anmeldeschluss: 09.05.2018

302-010

Elternwerkstatt für Familien mit Kindern im Alter von 6 Monate bis 1 Jahr

Birgit Nather

Donnerstag, ab 09.11.2017

9.00 - 10.30 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: 23,90 EUR

Elternsein ist wahrscheinlich die größte Herausforderung in unserer Zeit. Kinder brauchen keine perfekte Eltern, sondern Eltern die die Verantwortung und die Führung übernehmen. Doch wie kann dies gelingen? Hier bekommen Sie Anregungen und Unterstützung.

Themen:

Wie kann ich die Entwicklung meines Babys unterstützen?

Lecker, Lecker - jetzt kommt der Löffel dazu! Wie ernähre ich mein Baby gesund?

Emotionale Entwicklung

Schlaf gut Baby! Wie kann ich mein Baby unterstützen?

Spielen macht schlau!

Bei dieser Elternwerkstatt sind die Babys dabei!

Anmeldeschluss: 27.10.2017

302-011

Elternwerkstatt für Familien mit Kindern im Alter von 1,5 bis ca. 4 Jahren

Birgit Nather

Dienstag, ab 10.10.2017

19.30 - 21.30 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 31,90 EUR

Elternsein ist wahrscheinlich die größte Herausforderung in unserer Zeit. Kinder brauchen keine perfekte Eltern, sondern Eltern die die Verantwortung und die Führung übernehmen. Doch wie kann dies gelingen? Hier bekommen Sie Anregungen und Unterstützung.

Themen:

Wie begleite ich mein Kind durch die Trotzphase?

Welche Regeln brauchen Eltern und Kinder und wie viel Freiraum tut allen gut?

Wie unterstütze ich mein Kind beim „sauber werden“?

Wie viel und welche Medien sind gut für mein Kind? Und Vieles mehr.

Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihren Fragen und diesen wichtigen Themen zu unterstützen.

Anmeldeschluss: 29.09.2017

302-012

Elternwerkstatt Fit für die Schule

Birgit Nather

Dienstag, ab 27.02.2018

19.30 - 21.30 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 31,90 EUR

- Selbstständig werden

- Was braucht ein Kind für die Schule?

- Medienumgang

- „Ich bin nicht mehr dein Freund“ - wie

leben Kinder Freundschaften

- Leben in der Familie - Bedürfnisse,

Regeln, Struktur

Anmeldeschluss: 20.02.2018

302-013

Geschwister haben ist eine Herausforderung

Birgit Nather

Donnerstag, 23.11.2017

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 15,90 EUR

Kaum ein Thema belastet den Familienalltag mehr als Streitereien zwischen Geschwistern. Warum aber streiten sich Geschwister? Und warum belasten uns diese Streitigkeiten so stark? Welche Rolle spielt die Position in der Geschwisterfolge? Welche Lösungsmöglichkeiten sind sinnvoll? Was brauchen die Kinder und die Eltern?

Anmeldeschluss: 16.11.2017

302-015

Internationale Mutter/Vater-Kind-Gruppe

Angela Zeitler

Donnerstag, ab 21.09.2017

9.30 - 11.00 Uhr, 18 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

An diesen Vormittagen treffen sich Mütter/Väter mit ihren Kindern ab dem 1. Lebensjahr. Den Kindern und Müttern/Vätern bietet sich in diesem Rahmen die Möglichkeit andere Kulturen kennen- und schätzen zu lernen.

Die Treffen sind kostenlos.

Eine Kooperation mit dem Freundeskreis Asyl



Entspannung

Tai Chi/Taiji Quan

303-003

Tai Chi – Auffrischkurs

Monika Römer-Zimmermann

Mittwoch, ab 04.10.2017

19.30 Uhr, 4 Termine

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, Musiksaal

Gebühr: 30,40 EUR

In diesem Kurs werden die Grundprinzipien des Taoismus wiederholt. Die Bewegungen des Tai Chi werden langsam, fließend und bewusst ausgeführt und dienen sowohl der Entspannung als auch der Sensibilisierung für die eigenen Energien und die Atmung. Der Morgengruß und die SOL-Sequenz werden wiederholt, schrittweise werden die 24 Bewegungsbilder der bereits erlernten Peking-Sequenz aktiviert und geübt. Vorkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Anmeldeschluss: 27.09.2017

303-004

Taiji Quan – Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Hans-Jürgen Rommel

Donnerstag, ab 28.09.2017

18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bewegungsraum

Gebühr: 60,00 EUR

Taiji Quan, das auch als „Chinesisches Schattenboxen“ bezeichnet wird, ist eine harmonische Kampfkunst und Bewegungslehre aus dem traditionellen China. Taiji Quan besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen. Taiji Quan bietet durch seine Anlehnung an die daoistische Naturphilosophie eine große Chance für eine geistig meditative Ruhe und Förderung und Erweiterung der eigenen Körpererfahrung. Neben dem Erlernen der einzelnen Figuren des Taiji Quan werden zudem Übungen des Qi Gong, des Achtsamkeitstrainings und des Taiji Dao integriert. Taiji Quan fördert nachweislich

sowohl die Entspannungsfähigkeit und Bewegungskoordination als auch die Stärkung der Rumpfmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Anmeldeschluss: 21.09.2017

303-005

Taiji Quan – Fortgeschrittene

Hans-Jürgen Rommel

Donnerstag, ab 28.09.2017

19.30 Uhr, 12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Bewegungsraum

Gebühr: 60,00 EUR

In diesem Kurs werden wir uns intensiver mit der 24er Form des Yang-Stils beschäftigen. Wir werden uns verstärkt mit einer exakten Ausführung der einzelnen Figuren sowie mit der Atmung beschäftigen. Zusätzlich werden wir noch die 10er Form des Taiji Quan (auch als Zimmer Taiji bekannt) erlernen. Diese setzt sich aus bereits bekannten Formen der 24er Form zusammen. Diese Kurzform des Taiji bietet die Möglichkeit, auch auf kleinstem Raum zu trainieren.

Anmeldeschluss: 21.09.2017

303-006

Autogenes Training nach J. H. Schultz

Basiskurs für Anfänger

Gudrun Klenz

Mittwoch, ab 11.10.2017

18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 39,70 EUR

Autogenes Training ist ein bewährtes, leicht zu erlernendes und nachweisbares Entspannungsverfahren mit dem Ziel, Schritt für Schritt von alltäglicher Anspannung und Stress gezielt auf Erholung umzuschalten. Durch autogenes Training kommen sie zur inneren Ruhe. So bauen sie stressbedingte Beschwerden ab, stärken ihr Immunsystem und gewinnen körperliches Wohlbefinden, Kraft und Gelassenheit für ihren Alltag. Ergänzende Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Phantasiereisen und Hintergrundinformationen zum Autogenen Training vervollständigen den ganzheitlichen Weg zur Entspannung. Mit Autogenem Training können unter anderem Spannungskopfschmerzen,

Konzentrations- und Schlafstörungen, Tinnitus und vieles mehr gelindert werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Anmeldeschluss: 04.10.2017

303-006/1

Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung Basiskurs für Anfänger Zeit Für Mich – IchZeit

Gudrun Klenz

Mittwoch, ab 11.10.2017

19.15 - 20.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 41,30 EUR

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.

Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen.

Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte mitbringen: Wolldecke und kleines Kissen

Anmeldeschluss: 04.10.2017

Yoga

Yoga ist ein über Tausende von Jahren erprobtes System körperlich-geistiger und seelischer Selbsterziehung. Durch bewusste Atem-, Körper- und Entspannungsübungen werden Kräfte freigesetzt, die zu Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude führen können. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse lernen durch Yoga-Übungen ihren Körper besser kennen, um dadurch mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

303-002

Lu Jong 1 – Fünf Grundübungen

Monika Römer-Zimmermann

Mittwoch, ab 11.10.2017

19.30 Uhr, 3 Termine

Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Musiksaal
Gebühr: 22,80 EUR

Lu Jong – tibetisches Heilyoga – ist ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Lu Jong – Fünf Grundübungen

Die fünf Grundübungen des Lu Jong zur Öffnung der fünf Elemente eignen sich besonders zur Prävention gesundheitlicher Probleme, vor allem bei Menschen mit hoher Stressbelastung. Die Lu Jong Übungen wirken auch auf die Wirbelsäule und können Schädigungen durch falsche Haltung, Verspannung oder zu langes Sitzen entgegenwirken. Schließlich haben die fünf Elemente Übungen auch noch einen ausgleichenden Effekt auf den Geist und können Konzentration, Ruhe und Gelassenheit fördern. Jeder kann unabhängig von seinem Alter und seinen körperlichen Möglichkeiten diese Heilübungen erlernen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Anmeldeschluss: 04.10.2017

303-015

Lu Jong 2 – Fünf Übungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile

Monika Römer-Zimmermann

Mittwoch, ab 15.11.2017

19.30 Uhr, 3 Termine

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, Musiksaal
Gebühr: 22,80 EUR

Diese Übungen verbessern die Beweglichkeit des Kopfes sowie der Gelenke des gesamten

Bewegungsapparates und helfen bei rheumatischen Gelenks- und Weichteilerkrankungen. Sie öffnen Blockaden, dehnen und kräftigen die Muskeln und machen den Körper beweglicher.

Bitte beachten:

Voraussetzung ist die Teilnahme am Lu Jong Kurs 1.

Diese fünf Grundübungen werden in jeder Kursstunde wiederholt.

Alle Übungen im Lu Jong 2 werden im Lotussitz praktiziert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Anmeldeschluss: 08.11.2017

303-007

Yoga – Vormittagskurs 1

Bärbel Zimmermann

Dienstag, ab 19.09.2017

9.15 – 10.45 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-008

Yoga Abendkurs 1

Bärbel Zimmermann

Dienstag, ab 19.09.2017

16.30 – 18.00 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-009

Yoga Abendkurs 2

Regina Hofmann

Dienstag, ab 19.09.2017

18.15 – 19.45 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Wir werden durch Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und Atemübungen versuchen einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Der Körper wird gekräftigt und entspannt, bleibt beweglich und flexibel. Der Geist erfährt durch das Üben neue Impulse und kommt somit zur Ruhe. Yoga ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, egal welchen Alters.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-010

Yoga Abendkurs 3

Irmgard Denninger

Mittwoch, ab 20.09.2017

18.15 – 19.45 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 13.09.2017

303-011

Yoga Vormittagskurs 2

Bärbel Zimmermann

Donnerstag, ab 21.09.2017

9.15 – 10.45 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Gluckstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 14.09.2017

303-012

Yoga Abendkurs 4

Bärbel Zimmermann

Freitag, ab 22.09.2017

17.30 – 19.00 Uhr, 16 Termine

Kindergarten-St. Peter, Am Läutenberg
29, Saal Untergeschoss

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 15.09.2017

303-013

Yoga – mit neuer Energie in die Woche starten

Regina Hofmann

Montag, ab 18.09.2017

18.30 – 19.45 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 62,20 EUR

Wir üben fließend im Rhythmus unseres Atems und halten immer wieder inne in den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) und erforschen so spielerisch unsere Grenzen und Möglichkeiten. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, sowie sportliche Neueinsteiger*innen sind willkommen. Yoga ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 15.09.2017

303-014

Yoga für den Einstieg

Regina Hofmann

Montag, ab 18.09.2017

20.00 Uhr, 17 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 49,80 EUR

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 15.09.2017

303-018

Heilsames Singen

Katja und Michael Böhm

Samstag, 25.11.2017

14.00 - 18.00 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 44,90 EUR

Katja Böhm, Studium der Vergleichenden Sprachwissenschaften, M.A., zertifizierte Singleiterin für heilsames Singen und Mantrasingen.

Michael Böhm, staatlich anerkannter Musiklehrer für Jazz und Gitarre (Richard-Strauss-Konservatorium München).

Singen macht glücklich, stärkt unsere Selbstheilungskräfte, entspannt und verbindet. Ein Tag für alle, die gerne singen oder immer schon singen wollten. Im Repertoire sind Lieder aus verschiedenen Kulturen unserer Erde. Kurze Texte, die wir oft wiederholen, und einfach zu erlernende Melodien laden dazu ein, unsere Stimme (wieder) zu entdecken und freudvoll ins gemeinsame Singen

einzutreten.

Singerfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht wichtig!

Bitte mitbringen: Decke, ggf. Sitzkissen, Yogamatte, bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 17.11.2017

303-049

Klangmassage-Seminar

Ulrike Horak

Samstag, 21.10.2017

10.00 - 18.00 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 90,00 EUR

Heilende Klänge

Entspannung und Regeneration durch die heilsamen, harmonisierenden Klänge der Therapie-Klangschalen

Das Erleben, Spüren und Wahrnehmen der bezaubernden Schwingungen der Klangschalen und ihrer obertonreichen Klänge fasziniert seit jeher. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde. Die Schwingungen der Klangschalen können bis in jede Körperzelle vordringen, lösen Verspannungen und mobilisieren die Selbstheilungskräfte. Die Klänge der Klangschalen fördern die Selbstwahrnehmung und helfen Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, loszulassen, zu entspannen und aufzutanken. Ein wohliges Gefühl der Geborgenheit und inneren Ruhe stellt sich ein. Als Ganztagesseminar bietet dieser Tag mehr Raum und Zeit, die Theorie sowie die Praxis der Klangschalentherapie kennenzulernen und die faszinierende Wirkung zu erleben.

Bitte mitbringen: Decke oder Übungsmatte, dicke Socken und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 13.10.2017

303-050

Wohlfühltag für Frauen

Ulrike Horak

Samstag, 11.11.2017

14.00 - 18.00 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 35,00 EUR

Leben gelingt, wenn wir in unserer Mitte und in Balance sind. Gerade Frauen werden durch den Alltag herausgefordert

und manchmal auch belastet.

Wohlbefinden und persönliche Ausstrahlung können darunter leiden. Verspannung, Schmerz und psychosomatische Krankheiten können die Folge daraus sein.

Dieser Workshop soll Raum und Zeit schaffen durch

- bioenergetische und biodynamische Körperübungen
- Entspannungs- und Atemübungen
- Klangarbeit
- Fantasie- und Körperspürreisen
- Begegnung

in entspannter Atmosphäre wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen, Anspannung und Verspannung wahrzunehmen, in die natürliche Selbstregulation zu finden, zu entspannen und aufzutanken.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 27.10.2017

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Ziel der Kurse ist das praktische Erlernen eines gesunden und rückengerechten Alltagsverhaltens. Außerdem bieten wir Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Entspannung, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur an. Sie erhalten zudem Informationen über die Anatomie und Physiologie des Körpers.

303-025

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1

Corinna Gaschler/Erika Bernhard

Dienstag, ab 19.09.2017

16.45 - 17.45 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 44,00 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-026

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

Corinna Gaschler/Erika Bernhard

Dienstag, ab 19.09.2017

17.45 - 18.45 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 44,00 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,

Handtuch

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-027

Wirbelsäulengymnastik mit Spaß

Alles Gute für den Rücken

Gisela Tolnai

Dienstag, ab 26.09.2017

19.00 - 20.00 Uhr, 13 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 37,80 EUR

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Rotation und Beweglichkeit für den Rücken herstellen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch, Sportschuhe, bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 19.09.2017

303-029

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Vormittagskurs 1

Rita Gienger

Donnerstag, ab 05.10.2017

09.00 - 10.00 Uhr, 10 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 29,30 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,

Handtuch

Anmeldeschluss: 28.09.2017

303-030

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Vormittagskurs 2

Rita Gienger

Donnerstag, ab 05.10.2017

10.00 - 11.00 Uhr, 10 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 29,30 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,

Handtuch

Anmeldeschluss: 28.09.2017

303-032

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Gisela Tolnai

Donnerstag, ab 28.09.2017

18.00 - 19.00 Uhr, 14 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 40,70 EUR

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Übungsmatte

Anmeldeschluss: 21.09.2017

303-033

Starker Rücken durch Wirbelsäulengymnastik

Irmgard Kohler

Donnerstag, ab 21.09.2017

17.30 - 18.30 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 62,00 EUR

Bewegen ist besser als schonen! Mit

Elementen aus der

Beckenbodengymnastik und Pilates werden verspannte Muskeln wieder gelockert, die Wirbelsäule wird mobilisiert,

die Muskeln gekräftigt. Zur Belohnung gibt es Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte,

Handtuch

Anmeldeschluss: 14.09.2017

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

303-034

Pilates Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 19.09.2017

18.10 - 19.10 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Gebühr: 64,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme

Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-035

Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 19.09.2017

19.15 - 20.15 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Gebühr: 64,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme

Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-037

Pilates – Der sanfte Start in den Tag, Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 21.09.2017

8.45 – 9.45 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 68,20 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme

Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 14.09.2017

Fitness

303-038

Fitnessstraining mit Anleitung – Bodyforming

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Montag, ab 18.09.2017

18.30 – 19.30 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 44,00 EUR

Gezielte Gymnastik für Bauch, Beine und Po. Anschließend intensives Stretching und „Cool Down“.

Bitte mitbringen: Isomatte

Anmeldeschluss: 12.09.2017

303-039

Faszien-Training

Iris Roth

Montag, ab 09.10.2017

17.15 – 18.15 Uhr, 13 Termine

Walter-Schmid-Halle, Vereinszimmer

Gebühr: 61,10 EUR

Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln – und bisher wenig beachtet. Das ändert sich gerade grundlegend. Denn gezieltes Training der Faszien hilft unter anderem gegen Rückenschmerzen und Knieprobleme. Diese neue Therapie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es geht darum, die Achtsamkeit zu stimulieren und die Körperwahrnehmung zu erhöhen. Im Blickpunkt steht ein Gesundheitstraining mit weichen, dynamischen Dehnübungen, weil Faszien hauptsächlich auf Dehnungsreize reagieren.

Konzentriert bei bewusster Atmung ausgeführte Bewegungsabläufe erhöhen die Elastizität und Federkraft. Geschmeidige Faszien nehmen der Muskulatur viel Belastung ab. In der Folge steigt die körperliche Leistungsfähigkeit. Man fühlt sich beweglicher, gelenkiger und ist darüber hinaus auch ausgeglichener. Bitte mitbringen: Faszien-Rolle, kann auch über die Kursleiterin bezogen werden. Bitte bei Anmeldung angeben, ob eine Rolle benötigt wird. Anmeldeschluss: 04.10.2017

303-040

Fitness XXL – das Bewegungsprogramm für Menschen mit Format

Gisela Tolnai

Freitag, ab 29.09.2017

18.00 – 19.00 Uhr, 13 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bewegungsraum

Gebühr: 50,80 EUR

„Bewegung macht Spaß“ ist unser Motto – mit Musik und guter Laune die Beweglichkeit steigern und die Pfunde angehen. Sport fällt besonders Menschen mit Übergewicht oft schwer. Dabei tut Bewegung so gut! Gezieltes Fitness-Training und Gymnastik sorgen nicht nur dafür, dass sich die Konturen straffen, sondern auch für einen gesünderen Körper. Mit gezieltem Muskelaufbautraining und Ausdauertraining sorgen wir für Stabilität und Kraft im ganzen Körper. Viel Spaß beim Trainieren! Bitte mitbringen: Sportschuhe und gute Laune

Anmeldeschluss: 19.09.2017

303-041

Aquagymnastik

Fitness im Wasser I

Heidrun Lohrum

Dienstag, ab 26.09.2017

18.00 – 19.00 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle, Hallenbad

Gebühr: 84,90 EUR Preis für TSG-

Mitglieder: 42,45 EUR

Anmeldeschluss: 19.09.2017

303-042

Aquagymnastik

Fitness im Wasser II

Helga Reiser/Ulla Müller

Samstag, ab 30.09.2017

10.15 – 11.00 Uhr, 16 Termine

Walter-Schmid-Halle, Hallenbad

Gebühr: 64,00 EUR Preis für TSG-Mitglieder: 32 EUR

zzgl. Eintritt f. Hallenbad

Anmeldeschluss: 26.09.2017

303-043

BBP and more

Irmgard Kohler

Donnerstag, ab 21.09.2017

18.30 – 19.30 Uhr, 16 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 61,90 EUR

Mit Elementen aus Aerobic, Functionaltraining und Faszientraining geht's ran an die Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Rücken.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch

Anmeldeschluss: 19.09.2017

303-044

Mit BOKWA® den Kalorien davon tanzen

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 17.10.2017

10.00 – 10.45 Uhr, 8 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen,

Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Gebühr: 37,40 EUR

Bokwa® ist ein Cardio- und Ausdauer-Training das unseren Körper nachhaltig zur Fettverbrennungsmaschine umwandelt.

Es ist eine Kombination aus Tänzchen und Kickboxen: Einzige Voraussetzung dafür ist das Beherrschen von Alphabet und Zahlen.

Ihr Alltag ist stressig? Sie fühlen sich ausgelaugt und haben keine Energie mehr? Den inneren Schweinehund zu überwinden und allein zu trainieren ist nicht einfach. Warum also nicht mit anderen gemeinsam diesen Schritt wagen? Eine komplizierte Choreografie mit Schritten zählen gibt es dabei nicht! Die Schritte basieren auf Zahlen und Buchstaben, so kann man sie einfach

gedanklich abrufen und abschreiten. Hört sich vielleicht kompliziert an, ist aber ganz einfach zu lernen. Kinderbetreuung ist möglich. Kosten 2,50 EUR/Kind. Bei mindestens drei angemeldeten Kindern findet die Betreuung statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Anmeldeschluss: 10.10.2017

303-044/1

Mit BOKWA® den Kalorien davon tanzen

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 16.01.2018

10.00 - 10.45 Uhr, 8 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen,

Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Gebühr: 37,40 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Anmeldeschluss: 09.01.2018

303-044/2

Mit BOKWA® den Kalorien davon tanzen

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 20.03.2018

10.00 - 10.45 Uhr, 8 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen,

Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Gebühr: 37,40 EUR

Kinderbetreuung ist möglich. Kosten 2,50

EUR/Kind. Bei mindestens drei angemel-

deten Kindern findet die Betreuung statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

Anmeldeschluss: 13.03.2018

303-045

Piloxing

Christina Zanetty

Samstag, ab 07.10.2017

10.00 - 11.00 Uhr, 10 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Gebühr: 49,80 EUR

WAS IST PILOXING?

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straf-

fen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Beim Piloxing werden durch die Verwendung von gewichteten Piloxing Handschuhen vor allem die Arme und bestimmte Bereiche des Oberkörpers gestrafft.

Diese können vor Ort ausprobiert und bei Interesse bei der Trainerin erworben werden.

Um die Stabilität bei den Übungen im

Pilates zu gewährleisten, wird das

Training ohne Sportschuhe betrieben.

Übungen auf dem Boden verstärken den

Muskelaufbau von Bauch, Beinen und

Po.

Der Kurs findet teilweise 14-tägig statt.

Bei weniger als 10 Teilnehmern muss die Kursgebühr angepasst werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und Handtuch

Anmeldeschluss: 04.10.2017

303-046

Walking/Nordic Walking für Fortgeschrittene

Heidrun Lohrum

Freitag, ab 06.10.2017

9.30 - 10.30 Uhr, 10 Termine

Kirnberg, Parkplatz im Wald

Gebühr: 49,80 EUR

Mit Nordic Walking kann jede*r fitter

werden, etwas für die Gesundheit tun

und in der Gruppe jede Menge Spaß

haben. Runter vom Sofa, raus in die

Natur.

Bitte mitbringen: bei Bedarf Nordic

Walking-Stöcke

Anmeldeschluss: 29.09.2017

303-047

Wehr dich! Selbstverteidigungskurs für Frauen

Viktor Laslo

Samstag, 21.10.2017

14.15 - 17.45 Uhr

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Gebühr: 39,90 EUR

Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen - klar und deutlich NEIN zu sagen.

Situationen in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt. Hierzu gehören nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und „versehentliche“ körperliche Berührungen. In vielen Fällen laufen die Situationen nach dem gleichen oder ähnlichen Schema ab. Unser Kurs gibt Antworten, wie durch frühzeitiges Erkennen und entschlossenes Handeln diese Situationen vermieden werden können.

Der Kursleiter ist Wing Tsun

Selbstverteidigungstrainer.

Anmeldeschluss: 13.10.2017

303-048

Energiequelle Beckenboden

Irmgard Kohler

Donnerstag, ab 21.09.2017

16.30 - 17.30 Uhr, 7 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 32,60 EUR

In diesem Kurs wird die

Beckenbodenmuskulatur gekräftigt.

Diese fundamentalen Muskeln sorgen für

eine aufrechte Haltung, vertiefte Atmung,

für einen guten venösen Rückstrom des

Blutes aus den Beinen, erfüllte Sexualität

und sie verhindern Inkontinenzprobleme.

Außerdem gibt es sogenannte

Hilfsmuskeln die wir ebenso kräftigen.

Wahrnehmungs- und

Entspannungsübungen runden die Stunde

ab.

Übrigens: dieser Kurs eignet sich auch für

Männer!

Bitte mitbringen: Übungsmatte,

Handtuch

Anmeldeschluss: 14.09.2017

303-051

Functional Training

Jennifer Mpoumparis

Mittwoch, ab 18.10.2017

10.00 - 10.45 Uhr, 8 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen,

Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Gebühr: 45,00 EUR

Functional Training, zu Deutsch „zweckmäßige Leibesübungen“, ist eine

Trainingsmethode bei der Sehnen und Gelenke im Vordergrund stehen. Der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden liegt darin, nicht einfach die rohe Muskelkraft in den Vordergrund zu stellen, sondern vielmehr das Verletzungsrisiko zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Auch die Faszienlehre wird berücksichtigt und begleitet das Training. Es kommt darauf an, den Körper zu stabilisieren, den Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf (Core), dieser gilt als Hauptstabilisator des Menschen. Um diesen permanent zu stärken, finden viele Übungen des Functional Training, in der Regel auf beiden Beinen stehend statt. Eine stabile Hüfte beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus sondern ebenso gut auf das Knie- und Fußgelenk. Auch die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen standhaften Körper und werden trainiert. Kinderbetreuung ist möglich. Kosten 2,50 EUR/Kind. Bei mindestens drei angemeldeten Kindern findet die Betreuung statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe
Anmeldeschluss: 11.10.2017

Gesundheit

304-004

Klassische Homöopathie bei Atemwegserkrankungen

Montag, 13.11.2017
19.30 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Akute und chronische Erkrankungen der Atemwege sind weit verbreitet. Oft leiden schon Kinder an chronischer Bronchitis. Auch das juvenile Asthma bronchiale und Heuschnupfen sind Thema. Dieser Vortrag informiert über die Klassische Homöopathische Therapie und deren Ansatz bei verschiedenen Erkrankungen des respiratorischen (Atmungs-) Systems.

Anhand eines Fallbeispiels, der Vorstellung verschiedener Homöopathika und der Erläuterung des Aspekts und des Einflusses der genetischen Disposition wird die Vorgehensweise besprochen.
Anmeldeschluss: 07.11.2017

304-005

Klassische Homöopathie für Notfälle und akute Erkrankungen

Montag, 27.11.2017
19.30 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Für kleine Notfälle, die immer wieder im Alltag geschehen, ist es ratsam eine Homöopathische Notfallapotheke zu besitzen und dann schnell und sicher Arzneien verordnen zu können. Hierzu gehören zum Beispiel die kleinen Unfälle wie Schlag- oder Stoßverletzungen, Quetschungen, Prellungen, Schnittverletzungen, Verbrennungen, allergische Reaktionen auf Stiche, die Wundversorgung wie auch die Blutungsstillung um nur Einige zu nennen. Auch bei schwerwiegendem akutem Geschehen, kann die Klassische Homöopathie eine sehr gute Erstversorgung leisten bis der Notarzt erscheint oder man im Krankenhaus angekommen ist. Hier wird kostbare Zeit gespart und Schlimmeres verhütet. Dieser Abend soll einen Einblick in die Klassische Homöopathische Akutbehandlung von kleinen und großen Notfällen geben. Verschiedene Akutsituationen und deren homöopathische Behandlung werden besprochen und wichtige Arzneimittel für akute Notfälle vorgestellt.
Anmeldeschluss: 21.11.2017

304-006

Wenn die Schilddrüse verrückt spielt – naturheilkundliche Möglichkeiten der Regulation

Donnerstag, 09.11.2017
19.30 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Claudia Pietschmann, Heilpraktikerin

Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der „hormonellen“ Funktion/ Dysfunktion der Schilddrüse.

Die Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse werden aus naturheilkundlicher Sicht betrachtet. Auch auf das Thema „Was haben Schwermetalle/Umweltbelastungen mit Schilddrüsenerkrankungen zu tun?“ wird eingegangen.
Anmeldeschluss: 27.10.2017

Persönlichkeitsentwicklung

304-007

Vom Kopf in den Bauch – das (wieder) entdecken der Intuition

Gabriele Kron

Freitag, 19.01.2018
19.30 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: 7,00 EUR
Intuition kommt vom Lateinischen 'intue-ri'; das heißt: „nach innen schauen“. Intuition ist ein Wissen von innen heraus, das viele Menschen als Bauchgefühl, als Geistesblitz oder spontanes Handeln beschreiben. Im Grunde ist Intuition dies alles und weit mehr. Die Intuition kann auch als Instrument der Seele beschrieben werden, mit dem sie versucht, durch das Gewirr des Verstandes zu dringen und mit uns zu kommunizieren. Intuition hat jeder Mensch. Der Unterschied ist, dass der Eine mehr und der Andere weniger darauf hört. Es ist übrigens erwiesen, dass Männer und Frauen gleichermaßen intuitiv sind. Schwierig wird es für die meisten, echte Intuition zu erkennen. Verstand, Angst, Zweifel und Sorgen trüben den klaren Draht zur Seele, sodass es schwierig wird, auf die Intuition zu hören und Entscheidungen zu treffen. Doch wie das Sprechen ist auch die Kommunikation mit der eigenen Seele erlernbar. Das Leben wird leichter, wenn man öfter auf seine Intuition vertraut. Mit diesem Abend möchte die Referentin Ihnen Mut machen, wieder mehr auf ihren Bauch zu hören.
Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss: 12.01.2018

304-008

Wenn die Seele nicht gehört wird – Psychosomatik

Gabriele Kron

Freitag, 02.02.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Der stille Wunsch der Seele nach

Veränderung

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. „Psycho“ (altgr. Seele) – „Soma“ (altgr. Körper).

Mit Psychosomatik bezeichnet man es wenn sich seelisches Leid im Körper ausdrückt. Die Leiden des Körpers werden allgemein mehr beachtet. Leidet die Seele, wird sie kaum gehört. Wenn sie keiner wahrnimmt, dann bleibt ihr oft nur die Möglichkeit, sich über den Körper, bzw. die Organe, auszudrücken. Wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Wenn die Seele leidet, dann leidet oft auch der Körper.

An diesem Abend erfahren Sie von Möglichkeiten dies eher wahrzunehmen und damit die Signale der Seele besser zu verstehen.

Die Referentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und kann aus ihrem Praxisalltag viele Beispiele zum besseren Verständnis der Thematik aufzeigen.

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 26.01.2018

304-009

Gestalte Dein Glück – übernehme selbst die Verantwortung für Dein Leben

Magdalena Kirsch

Donnerstag, 19.10.2017

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Magdalena Kirsch

Gibt es eine bessere Nachricht als: „Ich kann mein Schicksal selbst gestalten“? Geprägt von den erlernten Denkmustern unserer Vergangenheit reagieren wir zunächst unbewusst. Doch es ist möglich, das Leben „neu zu lernen“. Wir können damit beginnen bewusst zu werden und selbst gut für uns zu sorgen. Wir können unser Leben positiv verändern und sogar negativ empfundene Umstände nutzen, um unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Das Leben aus neuen Blickwinkeln betrachten, mögliche praktische Veränderungen kennenlernen – hierzu soll der Abend ermutigen. Nehmen Sie Ihr Glück selbst in die Hand. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zum Austausch.

Anmeldung erforderlich.

Anmeldeschluss: 12.10.2017



Gemeinsam für Europa



vhs für Europa

Starten Sie mit uns zu einer kulinarischen Reise durch Europa. Liebe geht durch den Magen heißt es und Erinnerungen an eine schöne Zeit werden durch die Düfte und Aromen der jeweils landestypischen Speisen geweckt. Schmecken und träumen Sie sich im kalten Herbst und Winter in den Süden Europas. In diesem Semester begegnen wir köstlichen Gerichten aus Griechenland, Spanien und Italien. Unsere „native (Küchen-) chefs“ geben Ihnen einen Einblick in die regionalen Küchen und Kultur des jeweiligen Landes. Gemeinsam kochen macht das Leben bunt!

Und im Frühjahr geht die Reise dann weiter.

307-005

Griechischer Abend I

Violeta Gawriilidou–Steinacher

Samstag, 18.11.2017

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 10 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,

Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 10.11.2017

307-006

Griechischer Abend II

Violeta Gawriilidou–Steinacher

Samstag, 13.01.2018,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 10,- EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,

Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 09.01.2018

307-007

Cucina Italiana – kochen a la Mamma

Luigi Geraci

Dienstag, 14.11.2017

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 10 EUR

Mediterrane Küche

3-Gänge-Menü mit kleinem Dessert

Die Mediterrane Küche Italiens gilt als

eine der besten Küchen überhaupt, alles

selbstgemacht und nur mit besten

Zutaten. Sie werden erstaunt sein, wie

viel mehr als Pizza sie zu bieten hat.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken,

Schürze, Aufbewahrungsbehälter,

Lebensmittelgeld 8-10 EUR

Anmeldeschluss: 07.11.2017

307-008

Spanischer Abend

Anna Maria Hummel

Samstag, 20.01.2018

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 10 EUR

Olé! Wen es im Sommer ans Meer zieht,

der wählt häufig Spanien als Urlaubsland,

und die leckere spanische Küche ist

sicher ein weiteres Argument für eine

Reise nach Spanien. Die spanische Küche

ist herzhaft, würzig und gleichzeitig per-

fekt für den Sommer. Gehen Sie mit uns

auf eine kulinarische Reise in die Sonne.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,

Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 12.01.2018

307-000

SWR1 Pfännle Kartoffel-Menu

**SWR1
Pfännle**



Petra Baur

Donnerstag, 28.09.2017

18.00 – 22.30 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Das SWR1 Pfännle-Motto „So gut isst

Baden-Württemberg“ wird durch die

Kooperationen mit den Volkshochschulen

im Land nun noch mehr Freunde finden,

in dem in den speziellen SWR1 Pfännle-Kochkursen gezeigt wird, wie vielfältig und spannend die regionale Küche ist und spielend leicht im heimischen Alltag Genuss bereiten kann.

Insbesondere im Kochkurs SWR1 Pfännle

Kartoffel-Menü wird gelernt wie man

selbst zubereiten kann, was beim

Gastronomen schmeckt. Das Menü ist

auch für Vegetarier geeignet.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,

Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 21.09.2017

307-000/1

Das Bierlabor – Braukurs zum Hausgebrauch – Weizenbock

Ulrich Zimmermann

Samstag, 11.11.2017

9.00 – 17.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bierlabor

Gebühr: 40,00 EUR

Der Dozent ist der langjährige Leiter des

Seminarkurses „Bedeutung und Technik

des Bierbrauens“.

Wir bieten Ihnen einen Kurs, in dem Sie

die Kunst des Bierbrauens für den

Hausgebrauch erlernen können. Sie brau-

en zusammen mit den Kurskolleg*innen

selbst Ihr eigenes, würziges Bier mit

Gerätschaften, die größtenteils in jedem

Haushalt vorhanden oder einfach und

günstig zu beschaffen sind. Sie schroten

das Malz, maischen ein, messen die

Stammwürze, läutern ab, geben den

Hopfen zu und kochen und kühlen die

Würze. Sie schlauchen Ihr Bier in ein 5-

Liter-Fass ein und lassen es darin gären

und später reifen.

Wichtig: Sie sollten die Möglichkeit

haben, eine Reifetemperatur von ca. 0°C

zu erreichen. Nach einer Reifezeit von ca.

8 Wochen können Sie dann Ihr Bier ver-

kosten. In den notwendigen Pausen des

Brauvorgangs erhalten Sie wichtiges

theoretisches Grundwissen zur eigenen

Bierherstellung, Tipps zu Gerätschaften

und Informationen über Rohstoffe.

Während der gesamten Gär- und

Reifezeit steht der Seminarleiter zur

Beratung zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe

von ca. EUR 10,00 (werden im Kurs abge-

rechnet). Getränke und Vesper für die

Pause.

Anmeldeschluss: 07.11.2017

307-000/3

Das Bierlabor – Braukurs zum Hausgebrauch – Craftbeer

Ulrich Zimmermann

Samstag, 25.11.2017

9.00 – 17.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Bierlabor

Gebühr: 40,00 EUR

Sie haben bereits ein untergäriges sowie ein obergäriges Bier gebraut, sind mit dem Hausbrauvorgang also etwas vertraut. Im Wintersemester ist ein dunkles Craftbeer angesagt.

Wir bieten Ihnen nun einen Kurs an, in welchem Sie mit den zur Verfügung stehenden hochwertigen und exklusiven Zutaten Ihre eigene Bierkreation brauen. Sie bestimmen die Farbe und den Geschmack Ihres Bieres.

Wir brauen in das 5-Liter-Fass, alternativ in Bügelflaschen. Die Bügelflaschen bringen Sie bitte selber mit. Eine Anleitung zur Flaschenreinigung erhalten Sie nach Kursanmeldung. Während der gesamten Gär- und Reifezeit steht der Seminarleiter zur Beratung bereit.

Der Dozent ist der langjährige Leiter des Seminarkurses „Bedeutung und Technik des Bierbrauens“.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von ca. EUR 15,00 (werden im Kurs abgerechnet).

Anmeldeschluss: 17.11.2017

307-001

Männerkochkurs I

Petra Baur

Mittwoch, 04.10./18.11./06.12.2017, 10.01.2018

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 52,10 EUR, ab 10 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 27.09.2017

307-002

Männerkochkurs II

Petra Baur

Dienstag, 10.10./07.11./05.12.2017, 09.01.2018

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 52,00 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 04.10.2017

307-003

Männerkochkurs III

Petra Baur

Mittwoch, 11.10.15.11./13.12.2017, 17.01.2018

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 52,00 EUR, ab 10 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 04.10.2017

307-004

Männerkochkurs IV

Katrin Faigle

Mittwoch, 25.10./22.11.2017, 24.01./07.02.2018

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 52,00 EUR, ab 10 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 18.10.2017

307-010

Weihnachtsfeier, einmal anders

Katrin Faigle

Freitag, 15.12.2017

18.30 – 22.30 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 160 EUR bei bis zu 12

Teilnehmer*innen

Gemeinsam Essen gehen macht Spaß, aber zusammen mit Kollegen und Kolleginnen ein festliches Menü zu kochen und zu genießen, ist ein ganz besonderes Erlebnis.

Für Gruppen bis 12 Teilnehmern. Termin nach Vereinbarung

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

307-011

American Pie

Paul Ganzenmiller

Donnerstag, 05.10.2017

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

...bye, bye Miss American Pie... sangen

1971 Don McLean bzw. im Jahr 2007

Madonna.

Wir aber sagen „Welcome“ zu New York Brownies wie bei Frühstück bei Tiffany, Florida Cheese Cake wie bei den Golden Girls, Pumpkin Pie wie in Iowa oder Apple Crumble aus Gotham City etc., etc.

Amerikanische Kuchen sind anders, eine Kombination europäischer Rezepte aber mit anderen Zutaten und noch ein paar Extras drauf ...

www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: leere Kuchenbehälter, Schürze und Geschirrtuch, runde Kuchenbackformen sowie, falls vorhanden, Auflaufform.

Lebensmittelkosten je nach Verbrauch ab ca 7 EUR (im Kurs zu zahlen)

Anmeldeschluss: 28.09.2017

307-012

Maultaschen

Paul Ganzenmiller

Freitag, 13.10.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

Herbrechtingen, Bibrisschule, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

In Maultaschen kann die gute Schwäbin oder der schwäbische Koch nicht nur freitags Fleisch verstecken – von Pilzen über Deftiges bis hin zur vegetarischen Füllung, da geht mehr, auch neue, ungewöhnliche Kreationen.

Sie lernen natürlich darüber hinaus nicht nur wie man den Teig zubereitet, sondern auch wie man die Tasche am besten schließt. Schwäbische Kniffe, auch für Nicht-Schwaben.

www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Lebensmittelgeld, je nach Verbrauch ab ca.7 EUR (im Kurs zu zahlen)

Anmeldeschluss: 06.10.2017

307-013

Senf-Manufaktur

Paul Ganzenmiller

Donnerstag, 23.11.2017

18.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 11,20 EUR

Sie schießen wie Pilze aus dem Boden, die Senfspezialitäten in den Metropolen. Dabei ist Senf so einfach herzustellen, wenn man weiß wie ...

Kreieren Sie Ihre persönlichen Senfgenüsse und Spezialitäten von A wie Asia-Senf über Honig- und Whiskysenf bis Z wie Zitronensenf und noch viel mehr. Lernen Sie den Unterschied zwischen Senf und Mostrich kennen. Am besten probieren Sie in diesem Kurs alle. Da guter Senf im Schnitt 2-4 Wochen reifen sollte, können Sie so zu Weihnachten zu allem und jedem Ihren Senf dazu geben. Und er hält mindestens bis Ostern!

www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen:

viele kleine, leere Gläser, sowie Schürze und Geschirrtuch.

Materialkosten je nach Verbrauch ab ca.5 EUR (im Kurs zu zahlen)

Anmeldeschluss: 16.11.2017



Street Food

Wenn wir den ganzen Tag auf den Beinen sind, weil wir eine neue Stadt erkunden oder auf einer Shoppingtour sind, steht uns der Sinn nach schnellen Köstlichkeiten aus der Hand. Jetzt ist Street Food angesagt! Tolle internationale Rezepte für Street Food gibt es im Kurs und werden gemeinsam probiert.

307-014

Street Food I

Katrin Faigle

Donnerstag, 19.10.2017

18.00 - 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 12.10.2017

307-015

Street Food II

Katrin Faigle

Freitag, 20.10.2017

18.00 - 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 13.10.2017

304-001

Ernährungstherapie bei Diabetes Mellitus

Montag, 22.01.2018, 19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin

Diabetes Mellitus 1 und 2 ist eine weltweit verbreitete, schwere chronische Erkrankung. Die Zahl der Erkrankten steigt stetig. Wir möchten Sie einladen, Hintergründe und Zusammenhänge dieser Erkrankung zu erfahren und Ihnen ganzheitliche Möglichkeiten aufzeigen dem Diabetes zu begegnen. In wie weit kann man im Sinne der alternativen Präventivmedizin mit Ernährungstherapie und klassischer Homöopathie Diabeteserkrankungen vorbeugen und schon Betroffene begleiten und behandeln? Welche Rolle spielen Genetik, Impfungen und die Leber bei der Diabeteserkrankung? Welcher Zusammenhang besteht zwischen den Spurenelementen Chrom und Mangan und dem Insulinstoffwechsel sowie den

Omega-3-Fettsäuren, dem Vitamin D3 und der Entstehung von Diabetes? Die richtige Ernährung und Lebensweise sowie Möglichkeiten aus der Alternativmedizin werden besprochen. Anmeldeschluss: 12.01.2018

304-002

Informationsabend zur Heil-Basenfastenwoche

Vortrag von Claudia Pietschmann, Heilpraktikerin

Do, 01.03.2018 19:00 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude Raum Erdgeschoss

Gesamtgebühr: 7,00 EUR

Warum fasten? Wer darf fasten?

Basenfasten im Urlaub? Welche Fastenmethoden gibt es? Basenfasten richtig gemacht - der Basenfastenplan - Basenfasten und Abnehmen? Was kann man von Basenfasten erwarten?

Diese und weitere Fragen werden Ihnen an diesem Abend von der Kursleiterin und Heilpraktikerin Claudia Pietschmann beantwortet.

Anmeldeschluss: 22.02.2018

304-003

Gönnen Sie sich eine Auszeit - Basenfasten die Wacker-Methode

Claudia Pietschmann

ab 10.03.2018,

Bewegung 16 Uhr - 17 Uhr - vor Praxis für Naturheilkunde

Entspannung 19.00 - 20.00 Uhr

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, Musiksaal

6 Tage / 12 Termine

Gebühr: 85,00 EUR

Mehr Energie, weniger Gewicht: Mit einer schonenden Basenfasten- oder Heilfastenkurs geben Sie Ihrem Organismus die Möglichkeit zum Großputz - ohne sich hungrig und schlapp zu fühlen. Diese Kur bereitet Sie optimal auf den Frühling vor. Sie werden an 7 Tagen von der Kursleiterin begleitet, erhalten einen Programmablauf über mehrere Tage mit basischen Ernährungs- oder Heilfastenmöglichkeiten. Jeden Nachmittag (16.00 Uhr vor der Praxis Pietschmann, Spitalstr. 26, Bewegungsprogramm) und jeden Abend Treffen mit Erfahrungsaustausch, Entspannung mit Traumreisen, Klangschalen und Rückengymnastik. Nach der Anmeldung erhalten Sie von der Kursleiterin und Heilpraktikerin Claudia Pietschmann weitere Informationen über den Basenfasten- oder Heilfastenablauf.

Anmeldeschluss: 02.03.2018

Die Volkshochschule Giengen folgt den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein Europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2)

Sie haben dadurch folgende Vorteile:

- Sie können Ihre Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- Beim Wechsel der Sprachschule oder des Lehrwerks wird Ihre Einstufung erleichtert.
- In vielen Sprachen können die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abgeschlossen werden.
- Die im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Bei regelmäßiger aktiver Teilnahme können Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen folgende Lernziele erreicht haben:

Elementare Sprachverwendung A 1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Elementare Sprachverwendung A 2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich kann mich

in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Fortgeschrittene Sprachverwendung B 1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Selbständige Sprachverwendung B 2

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; verstehe im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Selbständige Sprachverwendung C 1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Selbständige Sprachverwendung C 2

Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Typen der Sprachkurse:

- **Startkurse (A1)**
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse:
Vermittlung von Grundkenntnissen
- **Fortsetzungskurse (A1 bis B2)**
Üben der Grammatik, Trainieren des freien Sprechens und des fortgeschrittenen Hörverständnisses auf der jeweiligen Niveaustufe
- **Auffrischungs-/ Wiedereinsteigerkurse (A2 bis B1)**
für Teilnehmer, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten.
- **Konversationskurse (B2 bis C2)**
Im Vordergrund steht das freie Gespräch. Zusätzlich werden nebenbei der Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitert.

All diejenigen, die Interesse daran haben, eine Fremdsprache neu zu erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse in angenehmer Atmosphäre vertiefen möchten, sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass Anfängerkurse nur im Herbstsemester angeboten werden.

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9-8 TN/7-6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6

Englisch

406-001

Englisch Auffrischkurs Stufe B1

Ulrike Horak

Dienstag, ab 19.09.2017
19.00 - 20.30 Uhr, 15 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Sie hatten in der Schule Englisch und
möchten Ihr Wissen wieder auffrischen?
Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen sanf-
ten und erfolgreichen Wiedereinstieg.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Next
B1/2, ISBN 978-3-19-002935-8, ab
Lektion 3
Anmeldeschluss: 12.09.2017

406-002

Englisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Dorothee Brüßow

Dienstag, ab 19.09.2017
18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Raum Bl 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Fairway 2 ab Lektion 14
Anmeldeschluss: 15.09.2017

406-005

Englisch Fortsetzungskurs B2-C1

Silke Reinicke-Ziegler

Dienstag, ab 19.09.2017
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Konversation und Lektüre
Anmeldeschluss: 12.09.2017

406-006

Englisch Fortsetzungskurs B2

Guido Kilian

Montag, ab 25.09.2017
9.30 - 11.00 Uhr, 13 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Lehrmaterial: Freie Texte
Anmeldeschluss: 15.09.2017

406-007

English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

Mittwoch, ab 20.09.2017
9.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Wiedereinsteiger
Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Cutting
Edge Upper Intermediate ab Lektion 4
ISBN-Nr. 1-405-85230-5, additional
material will be provided
Anmeldeschluss: 15.09.2017

406-008

Round/Square/Rectangular Table A2 - C1

Silke Reinicke-Ziegler

Montag, ab 18.09.2017
9.45 - 11.15 Uhr, 15 Termine
Musikschule, Zimmer 4
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Have 90 minutes of fun with interesting
people and topics. In this informal
(upper-intermediate) group you don't
have to be „word perfect“. So don't be
shy and come along. Here you have the
chance to improve your spoken English
and to enlarge your vocabulary. Material
will be provided.
Anmeldeschluss: 12.09.2017

406-009

Englisch Auffrischkurs Stufe A2

Sybille Gerhardt-Jacob

Donnerstag, ab 21.09.2017
17.00 - 18.30 Uhr, 14 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR

In diesem Kurs können Sie Ihr schon ein-
mal gelerntes Englisch auffrischen oder
bereits in einem vorhergehenden Kurs
Gelerntes in neuem Zusammenhang wie-
derholen.

Bitte mitbringen:

Lehrbuch: wird noch bekanntgegeben
Anmeldeschluss: 15.09.2017

Französisch

408-001

Französisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Wolfgang Thalesch

Mittwoch, ab 04.10.2017
19.00 - 20.30 Uhr, 13 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Neue Teilnehmer mit entsprechenden
Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Lektüre: Sylvie Lainé,
Voyage en France
Anmeldeschluss: 15.09.2017

408-002

Französisch Auffrischen - Reden - Vertiefen

Silke Reinicke-Ziegler

Donnerstag, ab 21.09.2017
18.00 - 19.30 Uhr, 16 Termine
Robert-Bosch-Realschule,
Friedrich-List-Straße 3-5, Raum Bl 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Pour tous les amateurs du français
Anmeldeschluss: 14.09.2017

Italienisch

409-004

Italienisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 26.09.2017
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Termine
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
72,00 / 95,00 / 111,00 EUR
Lehrmaterial: Freie Texte
Anmeldeschluss: 22.09.2017

Spanisch

422-001

Spanisch Fortsetzungskurs Stufe B1 – Konversationskurs

Alba Lucia Campos

Montag, ab 09.10.2017

17.15 - 18.45 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebührenstaffel nach TN-Zahl:

61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Hola, ¿qué tal? ¿Quieres mejorar, practicar tu español y ampliar tu vocabulario? ...

Entonces inscríbete!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos 3 neu, ab Lektion 6

Anmeldeschluss: 04.10.2017

422-002

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A1

Alba Lucia Campos

Mittwoch, ab 11.10.2017

18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebührenstaffel nach TN-Zahl:

61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Haben Sie Lust, in einem guten Ambiente ohne Zeitdruck Spanisch zu lernen?

Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 1 ab Lektion 5A

Anmeldeschluss: 04.10.2017

Hola! en este curso puedes aprender y practicar español en un grupo muy agradable. Animate e inscríbete!

422-004

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A1

Alba Lucia Campos

Montag, ab 09.10.2017

18.45 - 20.15 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebührenstaffel nach TN-Zahl:

61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu 1 ab Lektion 10A

Anmeldeschluss: 04.10.2017

422-005

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A1

Alba Lucia Campos

Donnerstag, ab 12.10.2017

18.30 - 20.00 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum Erdgeschoss

Gebührenstaffel nach TN-Zahl:

61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 1, Lektion 8

Anmeldeschluss: 20.09.2017

422-006

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A2

Alba Lucia Campos

Donnerstag, ab 12.10.2017

9.30 - 11.00 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

Erdgeschoss

Gebühr: 14 Termine:

Gebührenstaffel nach TN-Zahl:

61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

¡Bienvenidos otra vez! En este curso aprendes paso a paso a hablar en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Inscríbete!

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 2 ab Lektion 2

Anmeldeschluss: 06.09.2017



501-001

Bewerbungstraining

Sigrid Müller

Donnerstag, 05.10.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Kursinhalte:

- Bewerbungsstrategie
- Bewerbungsschreiben ev. Deckblatt
- Lebenslauf
- Zeugnissprache
- Internet- und Onlinebewerbung
- Bewerbungsgespräch
- Durchsicht und Überarbeitung der eigenen Bewerbungsunterlagen

Bitte die eigenen Bewerbungsunterlagen bzw. Bewerbungsmappe in analoger Form (ausgedruckt) oder auf dem USB-Stick mitbringen.

Nach Kursende können Sie eine perfekte Bewerbermappe mit nach Hause nehmen.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Für Jugendliche und Erwachsene.

Bitte mitbringen:

USB-Stick, 11 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 28.09.2017

501-002

Präsentation mit PowerPoint und Internet

Sigrid Müller

Donnerstag, 12.10.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit PowerPoint und Internet und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten zur Präsentationserstellung.

Kursinhalte:

- Einfügen von Texten, Bildern, Musik, Videofilmen
- Animationen und Folienübergänge
- Suchen und Bearbeiten von Informationen und Bildern aus dem Internet
- Praxistipps für Präsentation vor Publikum
- Umgang mit Beamer

Kursziel:

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage mit PowerPoint eine Präsentation zu erstellen und das

Internet als Hilfsmittel zu nutzen.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit WIN 9x und Word oder Excel

Bitte mitbringen: 10 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 05.10.2017

501-003

Erste Schritte in Word

Sigrid Müller

Donnerstag, 19.10.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Sie lernen im Kurs:

Text erfassen, speichern und drucken

Text formatieren

Grafiken einbinden

Briefe erstellen nach DIN 5008

Bitte mitbringen:

USB-Stick, 3 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 12.10.2017

501-004

Erste Schritte in Excel Einsteigerkurs

Sigrid Müller

Donnerstag, 26.10.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Sie lernen im Kurs:

Eingabe von Text und Zahlen

Formatieren von Zellen

Erstellen von Tabellen

Rechnen mit Formeln und Funktionen

Bitte mitbringen:

USB-Stick, 3 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 19.10.2017

501-005

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Sigrid Müller

Donnerstag, 09.11.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Der erste Eindruck ist der wichtigste, da er uns am längsten in Erinnerung bleibt.

Das gilt ganz besonders für Schriftstücke und Briefe. Was sollte man dabei beachten? Was sind die neuesten Normen?

Antwort auf diese Fragen möchten wir Ihnen im Kurs vermitteln.

Sie lernen in dem Kurs:

- Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008
- Kopf- und Fußzeile
- Logo
- Absenderangaben
- Anschriftfeld
- Informationsblock
- Seitennummerierung
- Unterschriftsblock
- Anlagen- und Verteilvermerke
- Serienbriefe erstellen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen:

USB-Stick, 11 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 27.10.2017

501-006

Mein iPhone und iPad - Einsteigerkurs für Senioren

Sigrid Müller

Donnerstag, 16.11.2017

18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone und iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Apple Geräte informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte geht es bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (aktuelles Betriebssystem) mit.

Schwerpunkte sind:

Bestandteile, Bedienung und Oberfläche, Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale, Einstellungen und Siri, Standard Apps (Kontakte, Kalender, Mail etc.)

Bitte beachten:

- Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte
- Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad)
- Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden
- E-Mail Adresse sowie Passwort muss mitgebracht werden

Bitte mitbringen:

eigenes iPhone oder iPad, 10 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 09.11.2017

501-007

Internet im Alltag für Senioren

Sigrid Müller

Donnerstag, 07.12.2017,
18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock
Gebühr: 16,60 EUR

Sie benötigen/möchten:
eine Telefonauskunft, eine Zugverbindung,
ein Hotelzimmer in München, sich per
Mail austauschen und Bilder mitschicken,
Bankgeschäfte online abwickeln, sich mit
Gleichgesinnten über Ihr Hobby unterhalten,
oder einfach nur die Neuigkeiten des
Tages erfahren?... all dieses ist im
Internet möglich.

Voraussetzungen:

Kenntnisse im Umgang mit Windows

Bitte mitbringen:

USB-Stick, den eigenen Laptop, falls vorhanden,
zuzüglich 7 EUR für Schulungs-
unterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 30.11.2017

501-009

PC-Einsteigerkurs für Senioren

Sigrid Müller

Donnerstag, 22.02.2018
18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock
Gebühr: 16,60 EUR

In diesem Kurs lernen Sie die ersten
Schritte am PC. Der Umgang mit dem
Textverarbeitungsprogramm Word wird
an zahlreichen Beispielen geübt. Die
Kursleiterin gibt Tipps, wie man
Informationen im Internet findet und übt
mit Ihnen den Versand von E-Mails. Eine
kurze Einführung in die
Tabellenkalkulation mit Excel ist ebenfalls
vorgesehen.

Anmeldeschluss: 15.02.2018

501-008

Die Welt der Apps

Sigrid Müller

Donnerstag, 14.12.2017
18.00 - 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Computerraum, R116 1. Stock
Gebühr: 16,60 EUR

Der Kurs richtet sich an Besitzer von
iPhone und iPad, die sich über die vielfäl-
tigen Der Kurs richtet sich an Besitzer
von iPhone und iPad, die sich über die
vielfältigen Möglichkeiten von Apps
informieren möchten. Wir beginnen mit
einer Auswahl von Standard-Apps. Im
App Store wählen wir dann Apps aus und
installieren diese auf den Geräten. In
einem Workshop haben die Teilnehmer
dann die Möglichkeit Ihre eigene
Favoriten-App vorzustellen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbe-
reites Gerät (mit neuestem Betriebs-
system) mit.

Schwerpunkte sind:

- Umgang mit Standard Apps
(Terminkalender, Kontakte, Nachrichten,
Mail, Safari, Wetter, FaceTime ect.)
- Umgang mit dem App Store (auswählen
und installieren von Apps)
- Vorstellung von Apps aus dem App
Store

Bitte beachten:

- Die Volkshochschule haftet nicht für die
vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte -
Unterricht erfolgt nur auf Apple-
Geräten (iPhone und iPad)
- Apple-ID und Passwort muss angelegt
sein und mitgebracht werden.
- E-Mail Konto sollte eingerichtet sein.

Bitte mitbringen:

USB-Stick, den eigenen Laptop,
falls vorhanden, zuzüglich 7 EUR für
Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 07.12.2017



VHS Gerstetten

Studienreise 2018

Infoabend Studienreise 2018

Mittwoch, 17.01.2018

19.00 – 21.00 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

Leipzig, Halle und Neuseenland

Werner Zimmermann

22.05. – 27.05.2018

Folgende Programmpunkte sind geplant:

Nikolaikirche, Thomaskirche,

Völkerschlachtdenkmal, Asisi Panometer,

Auerbachs Keller, Gewandhaus, Stadt

Halle, Neuseenland

Information und Anmeldung

VHS Gerstetten, Karlstr. 34

Tel. 07323-919250

vhs@gerstetten.de

VHS Herbrechtingen

Genießer-Abende im Kloster

Bildpräsentation/Vortrag zu einem Land bzw. einer Region oder Reise inkl. eines passenden Genießer-Mahls.

Genießer-Abend

„Nationalparks in USA“

Sonntag, 22.10.2017

Genießer-Abend

„Russland – der Goldene Ring in strahlendem Glanz, eingerahmt von Moskau und St. Petersburg“

Sonntag, 19.11.2017

Genießer-Abend

„Sehnsuchtweltreise – Teil 1: Das magische Afrika und die faszinierende Inselwelt Indonesiens“

Sonntag, 21.01.2018

jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr

Kloster Herbrechtingen, Karl-Saal

25 EUR pro Teilnehmer/in

Opernfahrten

Sie erhalten im Bus eine detaillierte Einführung in das Stück mit ausgewählten Musikbeispielen und Hintergrundinformationen. Einstieg ist in Giengen, Heidenheim, Mergelstetten und Herbrechtingen möglich.

Charles Gounod: „Faust“, Ulm

Mittwoch, 18. Oktober 2017

„Romeo und Julia“ (Ballett), Karlsruhe

18. November 2017

Giuseppe Verdi „Die sizilianische Vesper“, Frankfurt

Samstag, 9. Dezember 2017

Emmerich Kalman: „Gräfin Mariza“, Meiningen

Samstag, 30. Dezember 2017

Arthur Sullivan/William Schwenck Gilbert: „Die Piraten von Penzance“, Ulm

Mittwoch, 10. Januar 2018

Georg Friedrich Händel: „Alcina“, Händelfestspiele Karlsruhe

Sonntag, 18. Februar 2018

Giuseppe Verdi: „Nabucco“, Ulm

Mittwoch, 28. Februar 2018

Vorträge/Lesungen

Buchpräsentation:

Geheimnisvolles Land der Seele – Mit Inneren Reisen sich selbst entdecken

Elke Aruna Städtler

Donnerstag, 19.10.2017

19.00 Uhr

Kloster Herbrechtingen, Parlatorium

Das besondere Sachbuch

„Ich bin dann eben mal wieder tot“

Nicholas Müller

Montag, 23.10.2017

19.00 Uhr

Kloster Herbrechtingen, Parlatorium

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Herbrechtingen

im Kulturzentrum Kloster

Eselsburger Straße 8

89542 Herbrechtingen

Tel.: 07324 955-1360

Fax: 07324 955-1333

E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de

www.vhs-herbrechtingen.de

VHS Nattheim

217-1001

„Schwanensee“

Ballett von John Cranko

Samstag, 6. Januar 2018

19.00 Uhr

Staatstheater Stuttgart

Abfahrt ca. 16.00 Uhr

Einstieg in Nattheim Parkplatz der

Ramensteinhalle (Zustieg in Heidenheim

und Giengen evtl. möglich)

Anmeldeschluss: 09. Oktober

217-0004

Tatortreiniger

Theater/Junge Bühne Ulm

Samstag, 23.09.2017

Gemeindehalle Nattheim

217-0006

Konzert mit „Erpfenbrass“

Samstag, 07.10.2017 20 Uhr

Gemeindehalle Nattheim

217-0007

„Schwäbische Weihnachtsgeister Theatergruppe Die Spielburger e.V., Ulm

Sonntag, 03.12.2017, 17 Uhr

Gemeindehalle Nattheim

Anmeldung und Information:

VHS Nattheim

Schulstraße 18

89564 Nattheim

Tel. 07321 979426 (Geschäftsstelle)

Tel. 07321 7302050 (Homeoffice)

vhs@nattheim.de

www.vhs-nattheim.de

VHS Heidenheim

Fit für den Beruf

Outlook – was kann es noch alles

15.11.2017 AM501-061

Outlook – weit mehr als nur Mail

16.03.2018 AN501-062

MS-Office im Büroalltag

06.11.-14.11.2017 AM501-063

20.04.2018 AN501-063

Word – die bessere Schreibmaschine

23.11.-24.11.2017 AM501-065

03.05.- 04.05.2018 AN501-065

Excel für Autodidakten

09.11.-10.11.2017 AM501-066

Präsentieren mit PowerPoint und Internet

02.12.2017 AM501-075

10.03.2018 AN501-075

Führen durch Zielvereinbarungen

10.10.2017 AM501-101

16.01.2018 AN501-101

Office-Management von A-Z

28.11.2017 AM504-020

15.06.2018 AN504-020

Geschäftsreisen professionell organisieren

16.11.2017 AM504-021

13.06.2018 AN504-021

SAP-Grundlagen

05.10.-06.10.2017 AM508-201

12.04.-13.04.2018 AN508-201

Der feine Unterschied – Business Knigge

30.11.2017 AM509-102

26.06.2018 AN509-102

AZUBI-Tuning-Stil und Etikette für Auszubildende

25.10.2017 AM509-103

15.05.2018 AN50-103

Arbeitsplatzorganisation – Ordnung schaffen

23.11.2017 AM509-104

20.06.2018 AN509-104

Ein Workshop für Berufstätige

08.11.2017 AM509-105

Schlagfertigkeitstraining

25.11.2017 AM510-102

Kreativ sprechen:

Markant und souverän

14.10.2017 AM510-103

Vom Mitarbeiter zum Vorgesetzten

20.01.2018 AM501-104

Wie sag ich's nur?

Feedbacktechniken für kritische Themen

11.12.2016 AM510-105

16.03.2018 AN510-105

Erfolgreiche Verkaufs- und Verhandlungsführung

25.09.2017 AM510-201

15.01.2018 AN510-201

Verkaufen am Telefon

09.10.2017 AM510-301

05.03.2018 AN510-301

Sicherer Umgang mit Reklamationen und Beschwerden

06.11.2017 AM501-302

23.04.2018 AN510-302

Moderne Geschäftskommunikation

24.10.2017 AM510-501

19.07.2018 AN510-501

Effizientes Besprechungs- und Eventmanagement

21.10.2017 AM510-502

17.07.2018 AN510-502

Warenursprung und Präferenzen

07.11.2017 AM512-104

09.05.2018 AN512-104

Information und Anmeldung:

VHS Heidenheim

Am Wedelgraben 5

07321 327-4422

info@vhs-heidenheim.de

www.vhs-heidenheim.de

*gemeinsam
für mehr Bildung*

Anmeldung

VHS Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Telefax 07322/919043
E-Mail: vhs@giengen.de

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon privat/dienstlich

Mobil-Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum

Unterschrift

Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Geschäftsbedingungen

Träger der Volkshochschule:

Stadt Giengen/Brenz

Leitung: Susanne Roschy

Geschäftsstelle: Helene Baßler

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Giengen ist in den Schulferien geschlossen.

Anmeldung

Anmeldungen sind grundsätzlich vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der VHS, Spitalstraße 5 vorzunehmen.

Bitte melden Sie sich immer an!

Sofern Sie von der VHS keine gegenteilige Nachricht erhalten, sind Sie in den Kurs aufgenommen. Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Wir weisen darauf hin, dass während der Hauptanmeldezeit Engpässe in der telefonischen Beratung entstehen können.

Bezahlung

Für die Veranstaltungsgebühr erteilen Sie uns mündlich oder schriftlich eine Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Die Bankgebühren gehen zu unseren Lasten. Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühr sowie eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen. Bitte denken Sie daran, uns Änderungen Ihrer Bankverbindung mitzuteilen, damit Falschbuchungen vermieden werden. Überweisungen und Barzahlungen sind nicht möglich.

Gebühren

Die angegebenen Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer*innen. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer*innen (TN)/ 9-8 TN/ 7-6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer*innen nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmer*innenzahl pro Kurs: 6. In den im Programm ausgewiesenen Kursgebühren sind die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterial nicht enthalten.

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl, Ausfall einer/s Dozentin*en oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Unterbelegte Veranstaltungen können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer*innen einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Kürzung des Veranstaltungsumfangs zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer*innen am zweiten Veranstaltungstermin.

Rücktritt durch die/den Teilnehmer*in

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der vhs-Geschäftsstelle spätestens sieben Werktage (Posteingang) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt.

Bei Kursen in den Bereichen Sprache sowie Gesundheit, Entspannung, Bewegung muss der Rücktritt spätestens drei Tage (Posteingang) nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich erklärt werden. Bei einem späteren Rücktritt wird das gesamte Entgelt fällig. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen sowie mehrsemestrigen Veranstaltungen gelten besondere Regelungen.

Ermäßigungen

Inhaber*innen der Einhornkarte erhalten eine Entgeltermäßigung von 20 %. Eine Entgeltermäßigung von 50 % erhalten Mehrfachhörer*innen bei Abgabe des Bonusheftes. Eine Übertragung der Bonuspunkte ist nicht möglich. Nicht berücksichtigt werden können dabei Einzelveranstaltungen und Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen. Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine

Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Haftung

Eine Haftung der Volkshochschule, insbesondere bei Verlust oder Beschädigung von Kleidungsstücken, besteht nicht.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen!

**Unser nächstes
Programm erscheint
Anfang Februar 2018**



www.ksk-heidenheim.de

**Wir fördern
Bildung.
Gut für
die VHS
Giengen.**

LB \equiv BW

LBS

S \square V

„Deka



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse
Heidenheim**