



Stadt  
Giengen  
an der Brenz

# Volkshochschule Giengen

Februar 2024 bis September 2024

## Der Dritte Ort

(engl. third place) *umschreibt in der Soziologie Orte der Gemeinschaft, die einen Ausgleich zu Familie und Beruf bieten sollen.*

**„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-brenzthal.de](http://www.volksbank-brenzthal.de)

**Volksbank  
Brenzthal eG**



## Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Frühling-/ Sommerprogramm 2024 vorstellen zu dürfen.

Online finden Sie unser Programm unter [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)

In den Ferien ist die VHS geschlossen!

### Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag  
von 10 – 12 Uhr  
und Donnerstag Nachmittag  
15 – 17 Uhr

Telefon: 07322/7758

E-Mail: [vhs@giengen.de](mailto:vhs@giengen.de)

Telefax: 07322/919043

Internet: [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de)

Sie finden es in der Volkshochschule,  
im Rathaus, im i-Punkt, in den Banken in  
Giengen und bei Schreibwaren Süßmuth.

## Inhaltsverzeichnis

Tagesfahrten und Reisen	4
Vorträge	5
Workshops	7
Kreativität	9
Gesundheit & Fitness	9
Junge Familie	13
Ernährung	13
Sprachen	16
Junge VHS	17
vhs wissen live	19
Kooperationskurse	22
Anmeldeformular	35
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](http://www.ag-ow.de)



Abendgymnasium Ostwürttemberg



124-10004K

## Tagesfahrt: Landesgartenschau in Wangen/Allgäu

Guido Kilian

Samstag, 11.05.2024, 8:30 – 20 Uhr,  
1 Termin

Treffpunkt Parkplatz

Walter-Schmid-Halle

Gebühr: 66,00 EUR inkl. Fahrt  
und Eintritt

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

Abfahrten: Nattheim Sparkasse 8:30 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 8:45 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 9 Uhr – Heimkehr gegen 20 Uhr.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 12.04.2024

124-10005K

## Tagesfahrt: Klosterinsel Reichenau – Welterbe des Mittelalters

Große Landesausstellung  
Baden-Württemberg 2024

Guido Kilian

Samstag, 08.06.2024, 6 – 20 Uhr,  
1 Termin

Treffpunkt Parkplatz

Walter-Schmid-Halle

Gebühr: 98,00 EUR inkl. Bus, Fähre,  
zwei Eintritte, drei Führungen

1300 Jahre Klosterinsel Reichenau: Kostbarste Leihgaben sowie gleich zwei UNESCO-Welterbe-Titel machen die Große Landesausstellung zu einer der spektakulärsten Sonderausstellungen Europas. Das Kloster galt als einer der größten europäischen Wissensspeicher und Impulsgeber. Bereits im Jahr 2000 wurde die „Klosterinsel Reichenau“ in die Weltkulturerbeliste der UNESCO aufgenommen. Dieses Benediktinerkloster hatte zur Zeit der Karolingerkaiser eine reichsweite Bedeutung, die nur mit den wichtigsten Klöstern in Europa verglichen werden kann. Es war eines der innovativsten kulturellen und politischen Zentren des Reiches und besaß im 10. und 11. Jahrhundert eine führende Malschule. Die Mönche schufen mit großer künstlerischer Phantasie, hoher Qualität und Präzision Kunstwerke, deren Schönheit bis auf den heutigen Tag fasziniert. Darüber hinaus gehörte die Schreibstube zu den anspruchsvollsten Buchproduzenten des Frühmittelalters. Auch unter den Ottonischen Kaisern entstanden hier einige der wertvollsten Prachthandschriften der Welt. Sie wurden als einzigartige Dokumente zum UNESCO-Weltdokumentenerbe ernannt. Anlässlich des Jubiläums führt das Badische Landesmuseum diese einmaligen und kostbaren Kunstwerke erstmals in diesem Umfang in Konstanz zusammen. Die Georgskirche, die Perle der Reichenau, werden wir extra mit Führung besuchen. Der genaue Tagesablauf ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden. Abfahrten: Nattheim Sparkasse 6:00 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 6:15 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 6:30 Uhr – Heimkehr über Meersburg (Fähre) gegen 20:00 Uhr. Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen. Anmeldeschluss: 10.05.2024

124-10006

## Reise: Belgien und seine großartigen Städte

Guido Kilian

05.10.2024 bis 11.10.2024,  
7-tägige Busreise

Belgien besitzt eine Vielzahl glanzvoller Städte, wie sie nirgends in Europa auf so engem Raum zu finden sind. Es hat mit 15 Orten einen überdurchschnittlichen Anteil am Weltkulturerbe. Die heutigen Städte sind Zeugnisse großen Reichtums und hoher Kultur, die das Land aus seinen Handelsverbindungen innerhalb Europas und als weltweite Seehandelsmacht gewonnen hat. Von Aalst als Ausgangspunkt werden Brügge, Gent, Antwerpen, Mechelen, Löwen und natürlich Brüssel mit dem Europaparlament besucht.

Näheres erfahren Sie zu gegebener Zeit aus der Tagespresse (Giengener Stadtnachrichten) oder auf unserer Homepage.

Sie können sich gerne schon vorab für die Reise vormerken lassen.

124-10007

## Reise: Aserbaidschan und Georgien

Dipl. Ing. Silvia Freitag, VHS Ostalb

Gebühr: 2.490,00 EUR

„Uralte Kulturländer zwischen  
Schwarzem Meer und Kaspischem  
Meer“

25. September bis 6. Oktober 2024,  
12-tägige Flugreise

Ecc Studienreisen (Veranstalter i. S. d. Reiserechts)

Die detaillierte Reisebeschreibung und das Anmeldeformular ist auf unserer Homepage abrufbar oder kann in unserer Geschäftsstelle abgeholt werden.

Anmeldeschluss: 01.06.2024



124-10020

## **Die Wiese am Waldrand – ein Kunstwerk der Natur**

Ulrich Lieber

Donnerstag, 21.03.2024,

19 - 20 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4  
(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Es ist schon einmalig, was wir in unserem Landkreis für ein Kunstwerk der Natur haben, ein Kleinlebensraum, den es so kaum noch gibt. Der Filmvortrag zeigt eine unbeschreiblich schöne Vielzahl an Blumen und Schmetterlingen, Vögeln und Insekten. Dieses schützenswerte Kleinod bleibt unauslöschlich in Erinnerung. Keine Anmeldung erforderlich!

124-10022

## **Interessante Tage im Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel**

Ulrich Lieber

Donnerstag, 11.04.2024,

19 - 20 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4  
(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Im Grenzgebiet von Österreich und Ungarn liegt 50km südöstlich von Wien der „Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel“ Der Filmvortrag nimmt Sie mit auf die Reise durch die typische Puszta-Landschaft mit zahlreichen kleinen, flachen Salzseen. Die Landschaft beschert dem Gebiet eine beeindruckende Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen. Keine Anmeldung erforderlich!

124-10023

## **Bagger- und Stauseen als wertvoller Naturraum**

Ulrich Lieber

Donnerstag, 06.06.2024,

19 - 20 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4  
(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Zwischen Ulm und Gundelfingen liegt ein weiträumiges Flach- und Zwischenmoorgebiet, das Donaumoos. Gute Aussichten für eine Wiederherstellung von Lebensräumen bestehen im Abbaugelände von Kiesgruben: Die Rekultivierung bringt einen ganz neuen Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Wir finden heute an Binnengewässern und in Feuchtgebieten einen großen Artenreichtum an Brutvögeln sowie an Gastvögeln. Über 60 Vogelarten lernen wir im Film kennen. Keine Anmeldung erforderlich!

124-10101

## **Gottesthemen – ein Abend für Kopf und Sinne**

Dr. René Hirner

„Jan von Eycks Genter Altar.

Ein Höhepunkt der Renaissance im Norden.“

N.N.

Freitag, 22.03.2024, 19 - 21:15 Uhr, 1 Termin

Bürgerhaus Schranne

Gebühr: 5,00 EUR / Schüler und

Studenten 2,50 EUR

Obwohl sich die Renaissance als „Wiedererwachung der Kunst“ (Albrecht Dürer) hauptsächlich in Florenz zu Beginn des 15. Jahrhunderts entwickelte, spielte in diesem Prozess auch die altniederländische Malerei eine wichtige Rolle. Als ihr Hauptvertreter gilt Jan van Eyck, der mit dem Genter Altar ein Bildwerk schuf, das nichts weniger als eine optische Revolution darstellte. Damit zeigte er sich auf Augenhöhe mit der florentinischen Malerei und als Mit-Erfinder jenes neuen Bildverständnisses, das bis heute unsere visuelle Wahrnehmung prägt. Der Vortrag stellt die Entstehungsbedingungen, das ikonographische Programm und die optischen Innovationen dieses Hauptwerks der europäischen Kunstgeschichte vor.

Dr. René Hirner, geb. 1955, studierte Philosophie, Geschichte und Kunstgeschichte (Magister Artium) in Tübingen und Stuttgart. 1990 Promotion in Kunstgeschichte, danach Volontariat an der Staatsgalerie Stuttgart. Von 1992 bis 2020 war er Direktor des Kunstmuseums Heidenheim, wo er über 120 Ausstellungen realisierte und zahlreiche Veröffentlichungen zur Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts herausgab.

Mit Musikband „Philipp Stark and Friends“ und kleinem gastronomischem Service

Öffnung: 18.30 Uhr

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

124-10105

## **Ecuador mit Galapagos-Inseln und Südperu**

Ingrid Meiler

Donnerstag, 14.03.2024,

19:30 - 21 Uhr, 1 Termin

Eichamtssaal, Kirchplatz 4  
(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

Lichtbildervortrag von Ingrid Meiler

Im Jahr 2016 verband Frau Meiler zwei Gruppenreisen und brachte vielfältige Eindrücke aus Ecuador mit: Die Stadt Quito, der Äquator, der Regenwald, die Anden und der Pazifik mit der beeindruckenden Tierwelt auf den Galapagos-Inseln. Im südlichen Peru dann die Städte Pisco und Nasca mit den außergewöhnlichen Linien, den Alpacas in den Anden, fliegende Condore und die ursprüngliche Kultur der Quechua, die am Titicaca-See leben. In Cusco schließlich die Berührung mit der Inka-Kultur und das sagenumwobene Machu Picchu.

Keine Anmeldung erforderlich!



124-30002

## **Achtsamkeit für die Gesundheit - eine Einführung**

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, 07.03.2024,

19:30 - 21 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

An diesem Abend wollen wir mit Vortrag, Übungen und Beispielen die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und gemeinsam erkunden. Die Übung der Achtsamkeit ist eine Reise zu uns selbst, zu unserer Körperwahrnehmung und zu unseren Gedanken und Gefühlen. Die Hauptübungen werden vorgestellt (Body Scan, Achtsame Yogaübungen, Sitzmeditation), Geschichten und kleine Übungen lassen die Praxis der Achtsamkeit spürbar und erfahrbar werden.

Die Einführung bietet Raum für individuelle Fragen. Anmeldung erforderlich! Der MBSR-Kurs findet ab 14.03.2024 statt.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Drei Vorträge von Guido Kilian in der Musikschule Giengen im Erdgeschoss des Gymnasiums um 10 Uhr mit dem Thema:

**"Ringens um den Frieden. Große Dokumente der Menschheit"**

Seit Jahrtausenden haben Menschen und Regierungen immer wieder um Frieden gerungen. Dabei sind viele Dokumente entstanden. An drei Vormittagen sollen jeweils zwei aus den Epochen der Antike, der Neuzeit und der Gegenwart vorgestellt werden. **Keine Anmeldung erforderlich!**

124-10130

## **Vortrag I: Dokumente aus der Antike**

Guido Kilian

Donnerstag, 07.03.2024,

10 - 11:30 Uhr, 1 Termin

Musikschule, Beethovenstr. 10,

Zimmer 4

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

- Konfuzius (um 500 v. Chr.) fordert die Humanisierung des Menschen durch Erziehung

- Römisches Recht (um 500 n. Chr.) legt höchsten Wert auf ausgleichende Gerechtigkeit

124-10131

## **Vortrag II: Dokumente aus der Neuzeit**

Guido Kilian

Donnerstag, 14.03.2024,

10 - 11:30 Uhr, 1 Termin

Musikschule, Beethovenstr. 10,

Zimmer 4

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

- Pico della Mirandola (um 1500): prägt den Begriff "Menschenwürde" und fordert Verstehen durch Dialog

- Hugo Grotius (um 1600): ein Urheber des "Völkerrechts" - Kriege werden geächtet

124-10133

## **Vortrag: Dokumente der Gegenwart**

Guido Kilian

Donnerstag, 21.03.2024,

10 - 11:30 Uhr, 1 Termin

Musikschule, Beethovenstr. 10,

Zimmer 4

Gebühr: 3,50 EUR

(bitte zahlen Sie bar vor Ort)

- "Allgemeine Erklärung der Menschenrechte" (1948) durch die UNO zum Schutz aller Menschen und Staaten

- "Errichtung des Internationalen Strafgerichtshofes" in Den Haag (2002) zur Durchsetzung der Menschenrechte und des Völkerrechts



# Workshops

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

124-70301K

## Feuerlöschertraining für Privathaushalte

Kornelia Ziegler-Schildknecht

Mittwoch, 24.04.2024,

18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Real Fire Solutions GmbH,

Industriestraße 5, 89428 Syrgenstein - OT Landshausen

Gebühr: 33,00 EUR

Anmeldeschluss: 20.03.2024

124-70302K

## Feuerlöschertraining für Privathaushalte

Kornelia Ziegler-Schildknecht

Mittwoch, 10.07.2024,

18 - 19:30 Uhr, 1 Termin

Real Fire Solutions GmbH,

Industriestraße 5, 89428 Syrgenstein - OT Landshausen

Gebühr: 33,00 EUR

Anmeldeschluss: 03.07.2024



124-10320K

## Workshop: Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Volker Riechert

Dienstag, 04.06.2024,

13:30 - 17:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: 66,00 EUR

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 28.05.2024

124-10603K

## Workshop: Auf zu neuen Gedanken

Silvia Hellstern

Dienstag, ab 09.04.2024,

18:30 - 19:30 Uhr, 7 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 42,00 EUR + 17 EUR für Skript und Öle (im Kurs zu zahlen)

In diesem Kurs baut ein Impuls auf den anderen auf. Sie beginnen ihre Gedanken zu sortieren und zum Laufen zu bringen, Herzenswünsche kennen, Veränderungen und das Loslassen. Durch verschiedene Mini-Impulse werden sie Ziele und Wünsche in Lebensabschnitte einteilen. Dieser Kurs dient als Begleiter für ihr alltägliches Leben, zur Selbstreflexion und bietet Lerninhalte, die Sie direkt an sich anwenden können.

Lassen Sie sich ganz auf sich selbst ein und spüren Sie mit Unterstützung von ätherischen Ölen, wie Sie Klarheit und Ordnung in ihre Gedanken bringen können. Die Anwendung der Öle ist kein Muss und bleibt jedem Teilnehmer selbst überlassen. Sie erhalten zu diesem Kurs ein Skript und mehrere Öle (je 1 ml). Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Materialkosten  
Anmeldeschluss: 02.04.2024

## Kreative Schreibwerkstatt

Sie haben vielleicht noch nie eigene Texte geschrieben, und möchten es gerne ausprobieren? Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Einfach hinsetzen und loslegen klappt nicht? Dann sind Sie eingeladen in die kreative Schreibwerkstatt. In spielerischen Übungen aus der Welt des Improvisationstheaters nähern Sie sich Schritt für Schritt der verbalen Sprache, lernen sie Wort für Wort aus verschiedenen Perspektiven kennen, um sie dann zu Sätzen und eigenen Texten zusammen zu führen. Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

124-20203K

**NEU**

## Workshop: Wort - Satz - Text

Marion Esser

Samstag, 16.03.2024,

16 - 18:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 24,50 EUR ab 5

Teilnehmenden 19,50 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibblock und Stift

Anmeldeschluss: 09.03.2024

124-20204K

**NEU**

## Workshop: Wort - Satz - Text

Marion Esser

Samstag, 27.04.2024, 16 - 18:30 Uhr,

1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 040G

Gebühr: 24,50 EUR ab 5

Teilnehmenden 19,50 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibblock und Stift

Anmeldeschluss: 20.04.2024

## Raus aus dem Alltag!

Improvisationstheater für Neugierige  
Sie suchen nach einem beschwingten Ausgleich für Ihren eintönigen Alltag? Lassen Sie sich vom Improvisationstheater begeistern. Wir unterhalten uns mit Händen und Füßen, kreieren Geschichten ganz spontan auf der Bühne – ganz ohne Drehbuch! Der Schnupperkurs gibt eine erste Einführung in Erzähltechniken, wir verweben Sprache mit nonverbalen Spiel. Das Training stärkt Präsenz, Fantasie und Ausstrahlung, fördert Gelassenheit und innere Ruhe, Offenheit für Neues sowie Teamfähigkeit. Geeignet für Erwachsene, keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

124-20401K

## Workshop: Raus aus dem Alltag! Improvisationstheater für Neugierige

Marion Esser

Samstag, 09.03.2024,

16 - 18:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,  
Raum 040G

Gebühr: 24,50 EUR ab 5

Teilnehmenden 19,50 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

rutschfeste Socken und ein Getränk

Anmeldeschluss: 02.03.2024

124-20402K

## Workshop: Raus aus dem Alltag! Improvisationstheater für Neugierige

Marion Esser

Samstag, 20.04.2024,

16 - 18:30 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,  
Raum 040G

Gebühr: 24,50 EUR ab 5

Teilnehmenden 19,50 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,  
rutschfeste Socken und ein Getränk

Anmeldeschluss: 13.04.2024

124-21305K

NEU

## Workshop: Mundharmonika Folk- & Countryharp

Didi Neumann

Mittwoch, 01.05.2024,

11 - 18 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,  
Raum 040G

Gebühr: 60,00 EUR

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

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Bitte mitbringen: Mundharmonika,  
Verpflegung und Getränke

Anmeldeschluss: 17.04.2024



124-20901

**Nähen, weil es Spaß macht I**

Gudrun Niewerth

Dienstag, 12.03.2024,

18:30 - 21:15 Uhr

Dienstag, 09.04.2024,

18:30 - 21:15 Uhr

Dienstag, 23.04.2024,

18:30 - 21:15 Uhr

Dienstag, 07.05.2024,

18:30 - 21:15 Uhr

Dienstag, 04.06.2024,

18:30 - 21:15 Uhr

Dienstag, 18.06.2024,

18:30 - 21:15 Uhr

**Robert-Bosch-Realschule,****Friedrich-List-Straße 3-5, MuM-Raum****Gebühr: 99,50 EUR**

Ob Anfänger\*in oder Profi, wer seine Bekleidung selbst nähen möchte ist hier richtig. Alle nähen was sie wollen. Mit professioneller Hilfe klappt das.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähnadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 05.03.2024

124-30115K

**NEU****Achtsamkeit für die Gesundheit**

Ein Kurs für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Schmerzerkrankungen oder gesundheitlichen Themen

Ulrike Ohnmeiß

Donnerstag, + 1 x Mittwoch

14.03.2024 - 16.05.2024,

18:30 - 21 Uhr, 8 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 040G

**Gebühr: 210,00 EUR**

Der Kurs Achtsamkeit für die Gesundheit – MBPM Mindfulness Based Pain Management ist für alle geeignet, die sich einen anderen und freundlicheren Umgang mit ihrem Körper, ihren Schmerzen oder gesundheitlichen Problemen und eine gelasseneren Haltung dazu erarbeiten wollen. Mit Atemarbeit, Übungen, Meditationen, kurzen Inputs und kleinen Rollenspielen werden wir mit Humor und Ernsthaftigkeit neue Erfahrungen erkunden. Wir machen uns auf den Weg, uns selbst besser kennen zu lernen, dabei Entspannung und Selbstberuhigung üben und mehr Freude und Lebensqualität in unseren Alltag einladen. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung in Achtsamkeit geeignet. Auf Wunsch bietet die Leiterin gerne ein telefonisches Vorgespräch an, Terminvereinbarung über Email: kontakt@ulrikeohnmeiss.de

Der Einführungs-Vortrag zum Kurs findet am 07.03.2024 um 19.30 Uhr im VHS Gebäude statt. Gebühr: 3,50 EUR. Anmeldung erforderlich!

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldeschluss: 06.03.2024

124-20502

**Orientalischer Tanz**

Marion Besold

Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 20 Uhr

Freitag, 19.04.2024, 18:30 - 20 Uhr

Freitag, 17.05.2024, 18:30 - 20 Uhr

Freitag, 07.06.2024, 18:30 - 20 Uhr

Freitag, 21.06.2024, 18:30 - 20 Uhr

Freitag, 05.07.2024, 18:30 - 20 Uhr

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

**Gebühr: 48,00 EUR**

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frausein. Im orientalischen Tanz, einem der ältesten Frauentänze, werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt, sehr hilfreich für die Frau ab 40 um besser durch die Mitte des Lebens zu kommen. In diesem Kurs erlernen und üben wir die ersten Grundbewegungen.

Unsere Dozentin, „Qamar“, tanzt seit 15 Jahren klassisch orientalischen Tanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Hüfttuch

Anmeldeschluss: 05.04.2024

**Qigong**

**Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie - das ist das Ziel von Qigong. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Anfänger und Geübte geeignet.**

124-30103K

**NEU****Qigong - Schnupperkurs**

Birgit Holzwarth

Mittwoch, ab 06.03.2024,

9 - 10 Uhr, 8 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

**Gebühr: 44,00 EUR**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 28.02.2024



124-30104K

**NEU**

## Qigong – Schnupperkurs

Birgit Holzwarth

Montag, ab 11.03.2024,  
18:45 – 19:45 Uhr, 8 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal  
Gebühr: 44,00 EUR

Anmeldeschluss: 04.03.2024

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,  
flache Schuhe

124-30102

## Taiji Quan / Qigong

Rita Frech

Donnerstag, ab 07.03.2024,  
18:30 – 19:30 Uhr, 10 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal  
Gebühr: 56,00 EUR

Wir üben gemeinsam die 24er Peking-Form sowie die 10er Kurzform des Taiji Quan, ergänzt mit Basisübungen und Übungsreihen des bewegten Qigong. Das aus der Kampfkunst entstandene Taiji wird als Meditation in Bewegung praktiziert und stärkt Körper und Geist. Die langsamen fließenden Übungen des Qigong sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und helfen Spannungen abzubauen, fördern Gelassenheit und Konzentration, kräftigen Muskulatur und Abwehr. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich, grundsätzlich kann jeder mitmachen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldeschluss: 29.02.2024



## Yoga mit Ansätzen aus der Körpertherapie

Du dachtest bisher, für Yoga bin ich zu „... alt, groß, dick, ungelenkig...“ und mit meinen Einschränkungen geht Yoga sowieso nicht? Dann bist Du in diesen Kursen genau richtig! Mit Ansätzen aus der Körpertherapie wird achtsames, ruhiges Hatha-Yoga praktiziert, das Deine Besonderheiten berücksichtigt und Dich unterstützt, wieder in Kraft und Lebensfreude zu kommen. Körper und Geist bewusst wahrnehmen und ins Hier und Jetzt zurückführen. Annehmen und loslassen. Nachspüren. Einfach sein.

Achtsame, ruhige Atem- und Körperübungen, die auch für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen erlern- und erlebbar sind. „Wieder Atem holen lernen, das ist es.“ (Christian Morgenstern)

124-30105

**NEU**

## Yoga für Menschen mit Besonderheiten & Einschränkungen

Susanne Rossi

Montag, ab 04.03.2024,  
17:30 – 18:30 Uhr, 15 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 92,00 EUR

Du kannst jede Übung auch mit Hilfe eines Stuhles ausführen.  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken für die Entspannung

Anmeldeschluss: 26.02.2024

124-30106

**NEU**

## Yoga für Menschen mit Besonderheiten & Einschränkungen

Susanne Rossi

Montag, ab 04.03.2024,  
19 – 20:15 Uhr, 15 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 115,00 EUR

Die Übungen werden hauptsächlich auf der Matte ausgeübt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken für die Entspannung

Anmeldeschluss: 26.02.2024

## 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.

124-30107

## Yoga – Vormittagskurs 1

Bärbel Zimmermann

Dienstag, ab 05.03.2024,  
9 – 10:30 Uhr, 14 Termine  
Schwagehalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum

Gebühr: 70,00 EUR

Gebühr: 92,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-30109

## Yoga Abendkurs 1

Annett Kurc

Dienstag, ab 05.03.2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 14 Termine  
Schwagehalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum

Gebühr: 70,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-30110

## Yoga Abendkurs 3

Annett Kurc

Irmgard Denninger

Mittwoch, ab 06.03.2024,  
18:15 – 19:45 Uhr, 14 Termine  
Schwagehalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum

Gebühr: 70,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Socken für die Entspannung.

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-30111

## Yoga Vormittagskurs 2

Bärbel Zimmermann

Donnerstag, ab 07.03.2024,  
9:15 - 10:45 Uhr, 13 Termine  
Schwagelhalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum

Gebühr: 65,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme  
Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 29.02.2024

124-30112

## Yoga Abendkurs 4

Ines Unger

Freitag, ab 01.03.2024,  
17:15 - 18:45 Uhr, 14 Termine  
Schwagelhalle, Gluckstraße 10,  
Medienraum

Gebühr: 70,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme  
Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 23.02.2024

## Pilates

Ziel der Kurse ist ein verbessertes  
Bewusstsein für die eigenen  
Bewegungs- und Haltungsmuster.  
Pilates ist eine ganzheitliche, nachhal-  
tige und wirksame Trainingsmethode.  
Jede Übung wird langsam und konzen-  
triert ausgeführt und durch die richti-  
ge Atemtechnik unterstützt. Mit  
Pilates kräftigen sie ihre Muskulatur.  
Durch den Einsatz von verschiedenen  
Hilfsmitteln, wie Redondo-Ball,  
Theraband und Stuhl lässt sich das  
Training noch abwechslungsreicher  
und interessanter gestalten.

124-30234

## Pilates - Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 05.03.2024,  
18:10 - 19:10 Uhr, 14 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 70,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme  
Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-30235

## Pilates - Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 05.03.2024,  
19:15 - 20:15 Uhr, 14 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 70,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme  
Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-30237

## Pilates - Der sanfte Start in den Tag

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 07.03.2024,  
8:45 - 9:45 Uhr, 13 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Multifunktionsraum, Seiteneingang  
links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 65,00 EUR

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 wer-  
den sehr bewusst und mit großer Kon-  
zentration 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!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme  
Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 29.02.2024

124-30238

## Fitnessstraining mit Anleitung - Bodyforming

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Montag, ab 04.03.2024,  
18:30 - 19:30 Uhr, 15 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10, Aula

Gebühr: 58,00 EUR

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band  
und „Heavy-Hands“

Anmeldeschluss: 26.02.2024



124-30241

## Aquagymnastik – Fitness im Wasser I

Claudia Lohrum

Dienstag, ab 20.02.2024,  
17:45 – 18:30 Uhr, 9 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Hallenbad  
Gebühr: 36,50 EUR – für TSG-Mitglieder 18,25 EUR

Bewegung im Wasser mit und ohne Geräte – gelenkschonend  
Anmeldeschluss: 13.02.2024

124-30242

## Aquagymnastik – Fitness im Wasser II

Helga Reiser/Ulla Müller

Samstag, ab 02.03.2024,  
10 – 10:45 Uhr, 6 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Hallenbad  
Gebühr: 19,90 EUR  
– für TSG-Mitglieder 9,95 EUR

zzgl. Eintritt für Hallenbad  
Anmeldeschluss: 24.02.2024

124-30250K

**NEU**

## Bodystyling

Susanne Rau

Mittwoch, ab 06.03.2024,  
17:45 – 18:45 Uhr, 14 Termine  
Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10,  
Margarete-Steiff-Saal  
Gebühr: 68,00 EUR

Ein abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte für Anfänger bis Fortgeschrittene zu motivierender Musik. Figurforming, Koordination, Beweglichkeit, Stretch und Entspannung. Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch, Getränk  
Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-30325

## Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 05.03.2024,  
16:45 – 17:45 Uhr, 15 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 67,00 EUR

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Ziel der Kurse ist das praktische Erlernen eines gesunden und rückergeordneten 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.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch  
Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-30326

## Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 05.03.2024,  
17:45 – 18:45 Uhr, 15 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 67,00 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Handtuch  
Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-30330

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

Barbara Kadrija

Donnerstag, ab 07.03.2024,  
9:30 – 10:30 Uhr, 13 Termine  
Walter-Schmid-Halle,  
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer  
Gebühr: 53,00 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: 29.02.2024

124-30220

**NEU**

## Tischtennis – Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Timo Moser

Dienstag, ab 05.03.2024,  
20 – 21 Uhr, 8 Termine  
Maria-von-Linden-Halle,  
Sperberstraße 2-14,  
89537 Giengen-Burgberg  
Gebühr: 44,00 EUR

In diesem Kurs werden die grundlegenden Aufschlag-, Schlag- und Beiarbeitstechniken vermittelt. Dabei ist das Training methodisch und abwechslungsreich aufgebaut, um schnelle Erfolge beim (Wieder-)Erlernen des Tischtennisspiels zu erzielen. Nach der einstündigen Trainingsstunde steht die Halle den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bis 22 Uhr zum freien Spiel zur Verfügung. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Schläger; bei Bedarf können einzelne Schläger gestellt werden  
Anmeldeschluss: 27.02.2024



124-30010K

## „Sanfte Hände“ Babymassage für Mütter und Väter mit Neugeborenen

von der 5. Lebenswoche bis zum 4. Lebensmonat

Sonja Lux

Donnerstag, ab 18.04.2024,

16 - 17 Uhr, 6 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 030G

Gebühr: 54,00 EUR

Liebevolle, respektvolle ganzheitliche Babymassage ist eine große Bereicherung. Sie entspannt, stärkt die Bindung, fördert das Vertrauen und regt die Sinne an. Berührung ist die erste Sprache, über die ein Baby sich und seine Welt erlebt. Mit der Berührung vermitteln wir Liebe, Akzeptanz und Respekt. Durch Achtsamkeit und Entspannung kann die Massage begünstigende Auswirkungen auf die Verdauung und den Schlafrythmus haben.

Auch Babys mit „Handicap“ sind herzlich Willkommen.

In Kooperation mit dem „Haus der Familie e.V. - Familienbildungsstätte“ und unseren benachbarten Volkshochschulen.

Bitte mitbringen: Babydecke oder Handtuch, natürliches Babyöl ohne Zusatzstoffe, bequeme leichte Kleidung für die Eltern.

Anmeldeschluss: 11.04.2024

124-30011K

**NEU**

## Krabbelgruppe - Treffpunkt für Babys (6 - 10 Monate) und Eltern

Sonja Lux

Montag, ab 04.03.2024,

15 - 16 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 040G

Gebühr: 80,00 EUR

Die erste Zeit mit Baby ist bezaubernd und ziemlich aufregend. Hat sich erst einmal alles eingespielt, bietet die Krabbelgruppe eine willkommene Abwechslung vom Alltag. Dort können die Kleinen in Kontakt mit anderen Kindern treten und die Großen haben die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

Das Erleben des eigenen Körpers und der Kontakt mit anderen Babys und Erwachsenen steht dabei im Vordergrund. Bitte mitbringen: Babydecke für die Kleinen zum Ablegen, Anti-Rutschsocken für die, die schon krabbeln oder laufen  
Anmeldeschluss: 26.02.2024

Die arabische Küche ist ein Fest für die Sinne. Das Besondere ist die Verwendung vieler arabischer Gewürze, die die Gerichte, warm oder kalt, süß oder salzig, einzigartig machen. Alles was Sie über die arabische Küche erfahren möchten, lernen Sie an diesem Abend. Sie kochen gemeinsam, probieren die Gerichte und verbringen eine schöne Zeit. Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

124-30501K

**NEU**

## Arabische Küche

Ruba Youssef

Freitag, 15.03.2024,

18:30 - 22 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 15,00 EUR + ca. 15 - 20 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

Anmeldeschluss: 08.03.2024

124-30502K

**NEU**

## Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 20.04.2024,

18:30 - 22 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 15,00 EUR + ca. 15 - 20 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

Anmeldeschluss: 12.04.2024

124-30503K

**NEU**

## Arabische Küche

Ruba Youssef

Samstag, 22.06.2024,

18:30 - 22 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 15,00 EUR + ca. 15 - 20 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld (inkl. aller Speisen)

Anmeldeschluss: 14.06.2024



124-30507

## Griechischer Abend

Ein Streifzug durch die unterschiedlichen Regionen Griechenlands

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Samstag, 15.06.2024,

17:30 - 22:30 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 17,00 EUR + ca. 20 - 25 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen, inkl. Getränke)

Wer schon mal in Griechenland war, der weiß, dass es nicht nur Gyros und Souflaki gibt. Vegetarische Gerichte mit viel Gemüse oder Hülsenfrüchten, sowie klassische Fleischgerichte sind aus der Alltagsküche nicht wegzudenken. Lassen Sie sich auch an diesem Abend wieder von der Vielfalt der Griechischen Küche überraschen! Griechischer Mokka und Ouzo wird dabei ebenso wenig fehlen wie griechischer Wein und griechische Musik. In diesem Sinne: „Kali orexi“ und „Jia mas“!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Lebensmittelgeld (inkl. aller o. g. Speisen und Getränke)

Anmeldeschluss: 08.06.2024



Vitello Tonato mit gebackenem Kapernapfel – Kartoffel-Bier-Creme-Süpple – Kross gebratener Zander – Schokoladen-Eclairs gefüllt mit Bananensahne.

Läuft Ihnen da auch beim Lesen schon das Wasser im Munde zusammen? Und wünschen Sie sich, einmal so ein lecker anmutendes Gericht Ihrer Familie und Freunden anbieten zu können?

Dann besuchen Sie unsere Kochkursreihe „Feines Menü für einen Festtag“ und lernen Sie in angenehmer Atmosphäre von unserem gelernten Koch die Rezepte nachzukochen und bestimmt den ein oder anderen hilfreichen Kniff aus der Profiküche.

Sie können sich auch zu einzelnen Terminen anmelden.

Bei Buchung der kompletten Kursreihe erhalten Sie insgesamt 10 EUR Nachlass.

124-30510K

NEU

## Feines Menü für einen Festtag - Vorspeisen

Patrick Fehrle

Freitag, 08.03.2024,

18:30 - 22 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22,00 EUR + ca.10 - 15 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

1. Spinat-Lachs-Rolle im Zebraalook (schwäbisches Sushi)
  2. Klassisches Beef Tartar
  3. Vitello Tonato mit gebackenem Kapernapfel und hausgemachtem Röstbrot
  4. Mit Mozzarella gefüllte Arancini auf Babysalaten mit Tomatensalsa
- Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld (inkl. aller o. g. Speisen)

Anmeldeschluss: 01.03.2024

124-30511K

NEU

## Feines Menü für einen Festtag - Suppen

Patrick Fehrle

Freitag, 22.03.2024,

18:30 - 22 Uhr, 1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22,00 EUR + ca.10 - 15 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

1. Fränkisches Kartoffel-Bier-Creme-Süpple mit Chilicroutons (vegetarisch)
  2. Cremesüppchen vom Gartenkürbis mit Garnelenklößchen
  3. Bouillabaise mit Edelfischen und Knoblauchröstbrot
  4. Rinderconsome mit hausgemachten Pilzmaultäschle und Brätstrudel
- Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld (inkl. aller o. g. Speisen)
- Anmeldeschluss: 15.03.2024

124-30512K

NEU

## Feines Menü für einen Festtag - Hauptgerichte

Patrick Fehrle

Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 22 Uhr,

1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22,00 EUR + ca.15 - 20 EUR Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

1. Involtini vom Kalb auf Safranrisotto an Weißweinschaumsoße
  2. Rosa gebratene Entenbrust an Wahlnussemelknödel, geschmortem Mandarinen- Chicoree und Preiselbeerjus
  3. Kross gebratener Zander an feinen Bandnudeln auf Birnen Fenchel, Gemüse und Zitronen-Dill-Weißweinsahne
  4. (vegetarisch)
- Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld (inkl. aller o. g. Speisen)
- Anmeldeschluss: 22.03.2024

124-30513K

**NEU**

## Feines Menü für einen Festtag - Desserts

Patrick Fehrle

Freitag, 26.04.2024, 18:30 - 22 Uhr,

1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22,00 EUR + ca. 10 - 15 EUR

Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

1. Mousse au Chocolat mit marinierten Früchten und Knusperhippe

2. Creme brûlée mit Tonkabohne und marinierten Zwetschgen

3. Mille feuille mit Vanillecreme und Beeren

4. Schokoladen-Eclairs gefüllt mit Bananensahne und Fruchtgarnitur

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Lebensmittelgeld (inkl. aller o. g. Speisen)

Anmeldeschluss: 19.04.2024

124-30514K

**NEU**

## Feines Menü für einen Festtag - Ein komplettes Menü am Abschlussabend

Patrick Fehrle

Freitag, 17.05.2024, 18:30 - 22 Uhr,

1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 22,00 EUR + ca. 20 - 25 EUR

Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen)

Am letzten Abend wird ein komplettes Menü aus den gewünschten Komponenten erstellt und gemeinsam gekocht.

Mit den dazu korrespondierenden Weinen, Aperitif und Digestif findet der Kochkurs seinen kulinarischen Abschluss.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Lebensmittelgeld (inkl. aller o. g. Speisen und Getränke)

Anmeldeschluss: 08.05.2024



124-40606

## Englisch Fortsetzungskurs B2

Guido Kilian

Montag, ab 04.03.2024,

9:30 - 11 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 52,80 / 69,60 / 86,40 EUR

Our English refreshing course comprises three parts: reading and discussing a modern theme from the English-American press with a vocabulary-list, repetition and practice of grammar and lecture of a thriller in easy English. Students of all levels are invited to revive and widen their knowledge.

Anmeldeschluss: 26.02.2024

124-40607

## English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

Mittwoch, ab 06.03.2024,

10 - 11:30 Uhr, 7 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 30,80 / 40,60 / 50,40 EUR

Wiedereinsteiger

Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Cutting

Edge Upper Intermediate ab Lektion 10

ISBN-Nr. 1-405-85230-5, additional

material will be provided

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-40608

**NEU**

## Englisch-Auffrischkurs für Erwachsene mit Grundkenntnissen

Melanie Keck

Montag, ab 04.03.2024,

18 - 19:30 Uhr, 8 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 35,20 / 46,40 / 57,60 EUR

Englisch-Auffrischkurs für Erwachsene mit Vorkenntnissen (in etwa Niveau B1) mit Fokus auf Konversation, Wiederholung von einfacher Grammatik und allgemeinem. Die Materialien werden von der Kursleitung zusammengestellt. Ziel des Kurses ist es, flüssiger Englisch zu sprechen.

Anmeldeschluss: 26.02.2024

124-40609K

**NEU**

## Vorbereitungskurs für die Realschulabschlussprüfung in Englisch

Melanie Keck

Mittwoch, ab 20.03.2024,

16:15 - 17:45 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: 59,00 EUR, ab 6 TN 49,00 EUR

Der Kurs bereitet die Schüler der 10. Klasse auf die Abschlussprüfung in der Realschule vor. Anhand von Original-Prüfungsaufgaben der vorherigen Jahre werden die verschiedenen Aufgabenstellungen durchgenommen und geübt. Dabei wiederholen wir wichtige Grammatik und essentiellen Wortschatz. Die Präsentation für die Kommunikationsprüfung kann ebenfalls geübt werden.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen:

Schreibzeug, wenn vorhanden folgendes

Buch: Stark Original-Prüfungen

Realschule Englisch

Anmeldeschluss: 13.03.2024

124-40802

## Französisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Marion Besold

Mittwoch, ab 10.04.2024,

18 - 19:30 Uhr, 10 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: richtet sich nach TN-Zahl:

44,00/ 58,00/ 72,00 EUR

Neue Teilnehmer mit entsprechenden

Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Anmeldeschluss: 03.04.2024

124-40904

## Italienisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 05.03.2024,

18:30 - 20 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

Zahl: 52,80 / 69,60 / 86,40 EUR

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Als Lehrmaterial werden

Texte aus Zeitschriften o.ä. und eine leichte Krimilektüre verwendet.

Bei Interesse können Sie gerne am ersten Kursabend „schnuppern“. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 27.02.2024

124-41201

**NEU**

## Neugriechisch für Anfänger

Rudi Oszfolk

Montag, ab 11.03.2024,

18 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: richtet sich nach TN-Zahl:

44,00/ 58,00/ 72,00 EUR

Sie möchten sich jede Woche einen Abend lang wie in Griechenland fühlen und dabei die Sprache, Kultur und Landschaft dieses Landes näher kennenlernen? Wir lernen Sprechen, Schreiben und Verstehen der griechischen Sprache auf recht einfache Weise, so dass Sie sich in Ihrem nächsten Urlaub in Griechenland besser zurechtfinden und gut verständigen können.

Bitte mitbringen: Kursbuch „PAME“

ISBN 978-3190054046

Arbeitsbuch „PAME“ ISBN 978-

3190254040

Anmeldeschluss: 04.03.2024

124-42206

## Spanisch Anfänger A1 - Fortsetzungskurs

Alba Lucia Campos Guerrero

Donnerstag, ab 07.03.2024,

16:45 - 18:15 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,

Raum 030G

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-

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

Hola, qué tal? Schritt für Schritt lernen

Sie einfache Themen zu verstehen und sich selbst in einfachen Situationen des Alltags auszudrücken. Sie sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu 1 ab Lektion 6

Anmeldeschluss: 29.02.2024

## Auf einen Blick

Die „Junge VHS“ hat eine schöne Aufgabe: Sie macht kostenlose Bildungsangebote für alle Kinder, die eine Grundschule im Landkreis Heidenheim besuchen.

Jedes Kind kann zunächst bis zu 3 Kurse besuchen. Besteht Interesse an weiteren Kursen, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Werden die Plätze bis Anmeldeschluss nicht voll belegt, können die Kinder auf der Warteliste „nachrücken“. Ein Anspruch auf einen Platz in einem der Kurse der „Jungen VHS“ besteht nicht.

Wer einen Platz gebucht hat aber ohne vorherige Entschuldigung nicht teilnimmt, kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr an einem kostenlosen Angebot teilnehmen. Wir behalten uns vor, bei unentschuldigtem Fehlen eines angemeldeten Teilnehmers / einer Teilnehmerin eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro zu berechnen.

## Hinweis:

Die Aufsichtspflicht unserer Dozentinnen und Dozenten beginnt und endet mit der ausgeschriebenen Kurszeit. Die VHS behält sich vor, Kinder vom Kursbesuch auszuschließen, wenn sie sich auch nach Ermahnung nicht diszipliniert verhalten. Die Angebote der „Jungen VHS“ sind kostenlos. Die Materialien (auch Lehrbücher) müssen selbst bezahlt werden.

124J-20201

## Töpferwerkstatt Osterschmuck oder kleine Geschenke I für Kinder der Klassen 1-2

Doris Heinle

Mittwoch, 06.03.2024,

15 - 16:45 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Raum 02EG,

Spitalstraße 5, 89537 Giengen

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

In diesem Jahr töpft Ihr euren Osterschmuck! Auch kleine Geschenke entstehen aus dem weichen Ton, der sich ganz einfach formen und gestalten lässt. Sucht aus was Euch gefällt, kneten, rollen, glasieren und schon wird's bunt. Eure Tonwerke müssen nun noch gebrannt werden und sind fertig zum Aufhängen, Dekorieren oder als besonderes Geschenk.

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu zahlen) ca. 8 - 12 EUR je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch und Fön.

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124J-20202

## Töpferwerkstatt Osterschmuck oder kleine Geschenke II für Kinder der Klassen 1-2

Doris Heinle

Mittwoch, 06.03.2024,

17 - 18:45 Uhr, 1 Termin

VHS-Gebäude, Raum 02EG,

Spitalstraße 5, 89537 Giengen

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

In diesem Jahr töpft Ihr euren Osterschmuck! Auch kleine Geschenke entstehen aus dem weichen Ton, der sich ganz einfach formen und gestalten lässt. Sucht aus was Euch gefällt, kneten, rollen, glasieren und schon wird's bunt. Eure Tonwerke müssen nun noch gebrannt werden und sind fertig zum Aufhängen, Dekorieren oder als besonderes Geschenk. Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu zahlen) ca. 8 - 12 EUR je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch und Fön.

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124J-20203

## Töpferwerkstatt Bunte Gartenfreunde I für Kinder der Klasse 2 - 4

Doris Heinle

Mittwoch, ab 10.04.2024,

16:30 - 18:30 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Raum 02EG,

Spitalstraße 5, 89537 Giengen

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Töpferkinder aufgepasst, das Arbeiten mit Ton macht richtig Spaß! Blumen, Bienen oder Schmetterlinge? Selbstgetöpft und bunt ziehen sie bei Euch im Haus oder Garten ein - sucht Euch aus, wen lasst Ihr hinein?

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu zahlen) ca. 12 EUR je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch und Fön.

Anmeldeschluss: 03.04.2024

124J-20204

## Töpferwerkstatt Bunte Gartenfreunde II für Kinder der Klasse 2 - 4

Doris Heinle

Donnerstag, ab 16.05.2024,

17 - 19 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Raum 02EG,

Spitalstraße 5, 89537 Giengen

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Töpferkinder aufgepasst, das Arbeiten mit Ton macht richtig Spaß! Blumen, Bienen oder Schmetterlinge? Selbstgetöpft und bunt ziehen sie bei Euch im Haus oder Garten ein - sucht Euch aus, wen lasst Ihr hinein?

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu zahlen) ca. 12 EUR je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch und Fön.

Anmeldeschluss: 09.05.2024

124J-20205

**NEU**

## Töpferwerkstatt Blumentopf für Kinder der Klassen 1-4

Gerhild Stöbén

Dienstag, ab 12.03.2024,

15:30 - 18 Uhr, 3 Termine

VHS-Gebäude, Raum 02EG,

Spitalstraße 5, 89537 Giengen

**Gebühr: 55,00 EUR**

Frühlingszeit ist Pflanzzeit! Die Natur steht in den Startlöchern. Ihr dürft Euch Euren ganz individuellen Blumentopf tonen und es in ihm auch Frühling werden lassen. Vielleicht gesellt sich ja sogar noch eine getöpferte Schnecke oder ein Marienkäfer dazu?

Den Abholtermin der fertigen Töpfe vereinbaren wir gemeinsam im Kurs. Beim Abholen zahlt Ihr auch das Materialgeld (12 EUR / Kg gebranntem Ton, je nach Verbrauch).

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu zahlen) ca. 10 EUR je nach Verbrauch (12 EUR/Kg gebranntem Ton), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch und Fön.

Eventuell Getränk.

Anmeldeschluss: 05.03.2024

**NEU**

124J-20206

## **Töpferwerkstatt Plattentechnik für Kinder der Klassen 5-8**

**Gerhild Stölben****Mittwoch, ab 13.03.2024,****16 - 18:30 Uhr, 2 Termine****VHS-Gebäude, Raum 02EG,****Spitalstraße 5, 89537 Giengen****Gebühr: 36,50 EUR**

Wir entdecken die Plattentechnik! Dabei rollen wir den Ton aus und können aus den Platten verschiedenste Dinge entstehen lassen, Tasse, Duftlampe, Stiftehalter oder ..., es gibt viele Gestaltungsmöglichkeiten. Nach dem Tonen und Anmalen wird der Ton gebrannt. Anschließend kannst Du ihn mit einer transparenten Glasur glasieren.

Den Abholtermin der fertigen Kunstwerke vereinbaren wir gemeinsam im Kurs.

Beim Abholen zahlt Ihr auch das Materialgeld (12 EUR / Kg gebranntem Ton, je nach Verbrauch)

Bitte mitbringen: Materialgeld (im Kurs zu zahlen) ca. 13-16 EUR je nach Verbrauch (12 EUR/Kg gebranntem Ton), unempfindliche Kleidung, Malerkittel oder altes T-Shirt, altes Geschirrtuch und Föhn. Eventuell Getränk.

Anmeldeschluss: 06.03.2024

124J-30306

## **Ostercamp**

**Für Mädchen und Jungen von 6-10 Jahren (Geschwisterkinder ab 4 Jahre)****Jennifer Mpoumparis****Dienstag, 26.03.2024, 8 - 17 Uhr****Mittwoch, 27.03.2024, 8 - 17 Uhr****Donnerstag, 28.03.2024, 8 - 17 Uhr****RSV Clubhaus, Hohenmemmingen****Gebühr: 70,00 EUR, Verpflegung****inklusive**

Die Osterzeit ist eine ganz besondere Zeit, nicht nur wegen den Feiertagen. Die Jahreszeit lädt auch dazu ein, schöne Tage im Freien zu verbringen.

Im Ostercamp werden die Kinder betreut, bespielt, bespaßt und geerdet.

Tag 1: Kennenlern- und Spieltag, hier finden die Kinder Raum und Zeit, um sich zu beschnuppern und sich an das Umfeld zu gewöhnen.

Tag 2: Wanderung

Tag 3: Programm wird noch bekanntgegeben

Jeder Tag wird von Entspannungsreisen begleitet. Die Kinder haben auf diese Weise die Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten und Ruhe in sich selbst zu finden. Bei Anmeldung von Geschwistern gibt es 5 EUR Geschwisterrabatt.

Unterstützt durch den RSV

Hohenmemmingen, eine Kooperation mit der VHS in Giengen.

Anmeldeschluss: 19.03.2024

124J-30308

## **Sommertraumzeit - Kinder Kreativ Ferienfreizeit**

**Für Mädchen und Jungen von 4-11 Jahren (Geschwisterkinder ab 4 Jahre)****Jennifer Mpoumparis****Montag, 19.08.2024, 8 - 17 Uhr****Dienstag, 20.08.2024, 8 - 17 Uhr****Mittwoch, 21.08.2024, 8 - 17 Uhr****Donnerstag, 22.08.2024, 8 - 17 Uhr****Freitag, 23.08.2024, 8 - 17 Uhr****RSV Clubhaus, Hohenmemmingen****Gebühr: 90,00 EUR, Verpflegung****inklusive**

Die Sommertraumzeit schenkt viele gemeinsame Stunden. Die Kinder erleben die Natur zwischen Wiesen, Feldern und Wäldern. Hier wird gespielt, gelacht und aus Herzenslust getobt. Jeder Tag hat einen anderen Fokus. So erleben die Kinder unter anderem einen Spieletag, einen Basteltag, einen Wandertag, einen Sporttag und ein Abschlussfest. Die einzelnen Tage und Projekte werden von den Kindern aktiv mitgestaltet. Die Kinder dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Genügend Bewegung und Entspannung sorgen für einen guten Ausgleich und helfen den Kindern die gewonnenen Eindrücke zu verarbeiten. Die Sommertraumzeit findet zum größten Teil draußen statt. Unterstützt durch den RSV Hohenmemmingen.

Bei Anmeldung von Geschwistern gibt es für das 2. Kind 5 EUR und für das 3. Kind 10 EUR Nachlass.

Bitte ab dem 05.08.2024 direkt bei Frau Jennifer Mpoumparis anmelden. Tel.

0157/78358608, [erziehungsinsel@web.de](mailto:erziehungsinsel@web.de)

124J-30501

## **Kochen macht Spaß! Für Kinder der Klassen 3-4: Muffins, herzhaft und süß**

**Patrick Fehrlé****Freitag, 15.03.2024, 14:30 - 18 Uhr,****1 Termin****Lina-Hähnle-Schule,****Friedrich-List-Str. 3-5, Küche****Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Wir backen verschiedene herzhaft und süße Muffins.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen der Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, ca. 6-7 EUR

Lebensmittelkosten (im Kurs zu zahlen), bei langen Haaren bitte einen Haargummi

Anmeldeschluss: 08.03.2024

124J-30502

## **Kochen macht Spaß! Für Kinder der Klassen 3-4: Variationen von Flammkuchen**

**Patrick Fehrlé****Freitag, 12.04.2024, 14:30 - 18 Uhr,****1 Termin****Lina-Hähnle-Schule,****Friedrich-List-Str. 3-5, Küche****Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Wir backen verschiedene Flammkuchen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen der Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, ca. 6-7 EUR

Lebensmittelkosten (im Kurs zu zahlen), bei langen Haaren bitte einen Haargummi

Anmeldeschluss: 05.04.2024

124J-30503

## Kochen macht Spaß! Für Kinder der Klassen 3-4: Leckereien zum Kindergeburtstag

Patrick Fehrle

Freitag, 17.05.2024, 14:30 - 18 Uhr,  
1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,  
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Wir machen verschiedene Leckereien zum Kindergeburtstag, z.B. Gemüsetiere, Obstfiguren und Blätterteigsnacks.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen der Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, ca. 6-7 EUR Lebensmittelkosten (im Kurs zu zahlen), bei langen Haaren bitte einen Haargummi

Anmeldeschluss: 10.05.2024

124J-30504

## Kochen macht Spaß! Für Kinder der Klassen 3-4: Maultaschen, Ravioli & Co.

Patrick Fehrle

Freitag, 14.06.2024, 14:30 - 18 Uhr,  
1 Termin

Lina-Hähnle-Schule,  
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

Wir machen verschiedene Maultaschen, Ravioli & Co, Teighülle mit leckerer Füllung.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen der Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, ca. 6-7 EUR Lebensmittelkosten (im Kurs zu zahlen), bei langen Haaren bitte einen Haargummi

Anmeldeschluss: 07.06.2024

## Nähkurse für Kinder und Jugendliche:

Auch in diesem Semester bieten wir wieder viele Nähkurse bei Nina Nerath zu verschiedenen Themen an, diese findet Ihr immer aktuell online unter [www.vhs-giengen.de](http://www.vhs-giengen.de) oder in der Tagespresse (Giengener Stadtnachrichten)

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

Alle Veranstaltungen werden live gestreamt. Der Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Nach der Registrierung erhalten Sie den Link zum Livestream.

**Anmeldungen erfolgen über die VHS Giengen**

**Alle unsere Livestreams sind kostenlos!**

124-901X

## Donald Trump und der Populismus in den USA

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Sonntag, 10.03.2024, 19:30 - 21 Uhr,  
1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

**Gebühr: kostenlos**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU  
Anmeldeschluss: 01.03.2024

124-902X

## Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch

Dienstag, 12.03.2024,  
19:30 - 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

**Gebühr: kostenlos**

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz.

In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweitwöchste Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.  
Anmeldeschluss: 05.03.2024

124-903X

## Die multiplen Krisen der Gegenwart

Gustav Seibt

Mittwoch, 20.03.2024,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung.

Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik

Anmeldeschluss: 13.03.2024

124-904X

## Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Prof. Dr. Jörg Junhold

Mittwoch, 10.04.2024,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Jörg Junhold ist Veterinärmediziner und setzt seit fast 25 Jahren das innovative Konzept „Zoo der Zukunft“ als Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH um.

Von 2011–2013 stand er als Präsident dem internationalen Verband der Zoos und Aquarien WAZA (World Association of Zoos and Aquariums) vor. Im Juni 2013 wurde er zum Honorarprofessor an der Universität Leipzig bestellt und ist seit August 2018 Mitglied im Hochschulrat der Universität. Aktuell ist Professor Junhold Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten (VdZ) e.V. und zudem Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

Anmeldeschluss: 03.04.2024

124-905X

## Philosophie in der islamischen Welt

Prof. Dr. Peter Adamson

Sonntag, 14.04.2024,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London.

Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

Anmeldeschluss: 05.04.2024

124-906X

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Prof. Dr. Peter Longerich

Donnerstag, 18.04.2024,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antisemitische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).

Anmeldeschluss: 11.04.2024

124-907X

## Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland

Dr. Franziska Tanneberger

Donnerstag, 25.04.2024,

19:30 – 21 Uhr, 1 Termin

Im Internet von überall aus teilnehmen

Gebühr: kostenlos

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.

Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment.

Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V.

2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

Anmeldeschluss: 18.04.2024

124-908X

## **Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken**

**Prof. Dr. Harold James, Eric Monnet**  
**Montag, 29.04.2024, 19:30 - 21 Uhr, 1 Termin**

**Im Internet von überall aus teilnehmen**

**Gebühr: kostenlos**

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen.

Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

Harold James ist Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University und ein ausgewiesener Experte der europäischen wie globalen Wirtschaftsgeschichte mit besonderem Schwerpunkt auf Deutschland

Eric Monnet ist Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris und u.a. spezialisiert auf die Geschichte wie auch die aktive Rolle der Zentralbanken.

Beide sind im akademischen Jahr 2023/2024 Fellows des

Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Anmeldeschluss: 22.04.2024

124-909X

## **Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA**

**Matthias Nass**

**Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 - 21 Uhr, 1 Termin**

**Im Internet von überall aus teilnehmen**

**Gebühr: kostenlos**

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“

Anmeldeschluss: 25.04.2024

124-910X

## **Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

**Prof. Dr. Michael Zürn**

**Montag, 03.06.2024, 19:30 - 21 Uhr, 1 Termin**

**Im Internet von überall aus teilnehmen**

**Gebühr: kostenlos**

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größter Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz.

Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.  
Anmeldeschluss: 27.05.2024

## Gerstetten

Zu den Kursen der VHS Gerstetten können Sie sich vorzugsweise direkt telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage anmelden unter:  
Volkshochschule Gerstetten  
Karlstraße 34 | 89547 Gerstetten  
Tel.: 07323 919 250  
Fax 07323 919 251  
E-Mail: vhs@gerstetten.de  
Homepage: vhs.gerstetten.de

oder bei Ihrer VHS Giengen.

124-80010K

### Fit fürs Babysitten

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Stefanie Gallner

Freitag, 19.04.2024, 15 - 18 Uhr,

1 Termin

Gerstetten, Bahnhof 20G

Gebühr: 15,00 EUR

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

Unter fachkundiger Anleitung lernt ihr in diesem Kurs:

- Zuverlässigkeit und

Verantwortungsbewusstsein

- Beschäftigungsmöglichkeiten und

Spielanregung

- Grundlagen der Kinderpflege

- Tipps für Schwierigkeiten / Notfälle

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

Anmeldeschluss: 12.04.2024

124-80011K

### Multivisionsshow

Abenteurpfade: Sagenhafte Trails und Bären in den Dolomiten, Südtirol und in Slowenien

Dr. Inge Rötlich

Mittwoch, 28.02.2024, 19 - 21 Uhr,

1 Termin

Gerstetten, Bahnhof, Stucksaal

Gebühr: 8,00 EUR, Abendkasse

Sagenumwoben, betörend, naturgewaltig.

Inge und Matthias, die beiden Dokumentar Fotografen und Alpinisten aus Böblingen, sind wieder in wilden Gebirgswelten unterwegs, dieses Mal in den Dolomiten, Südtirol und Slowenien. Die Reise der beiden führt nicht nur zu Touristen-Hot-Spots wie den 3 Zinnen und dem Pragser Wildsee sowie dem Sorapis-See. Dort zeigt sich die Faszination von Südtirol und den Dolomiten, aber auch die zahlreichen Probleme, die der Massentourismus auslöst. Kommen Sie mit auf einem Streifzug unter anderem auf dem Dolomiten-Höhenweg Nr. 4 durch einige der schönsten Orte im Wechselspiel zwischen Tourismus und Einsamkeit.

Die Multivisions-Show wird live kommentiert von Dr. Inge Rötlich und dauert ca. 90 min.

www.abenteurpfade.de

www.mountain-coaching.eu

124-80012K

### Tischdekoration für Ostern aus Holz

Nadine Nägele

Freitag, 08.03.2024, 19:15 - 21 Uhr,

1 Termin

Gerstetten, Bahnhof, 1 OG

Gebühr: 8,00 EUR zzgl. Materialkosten

ca. 20,00 EUR, bar vor Ort zu

entrichten

Gemeinsam wollen wir Holzstereier in drei unterschiedlichen Größen und Arten für die Osterdekoration auf den Tisch kreieren. Das eine Osterei gestalten wir als dekorativen Blumenträger. Das andere mit verschiedenen Schleifen und Knöpfen aus Bast und das dritte malen wir an. In der Trockenzeit fertigen wir noch Osterkarten. Sind Sie neugierig geworden, dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung. Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, Materialkosten

Anmeldeschluss: 01.03.2024

124-80013K

### Sturzprophylaxe für Senior\*innen, Übungskurs

Janette Allgöwer

Mittwoch, 13.03.2024, 16 - 17 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024, 16 - 17 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024, 16 - 17 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024, 16 - 17 Uhr

Mittwoch, 24.04.2024, 16 - 17 Uhr

Gerstetten, Bahnhof, 3 OG

Gebühr: 26,70 EUR

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

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert.

Anmeldeschluss: 06.03.2024

124-80016K

### Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule

Celine Wittlinger

Mittwoch, 21.02.2024, 16:30 - 18 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024, 16:30 - 18 Uhr

Mittwoch, 06.03.2024, 16:30 - 18 Uhr

Mittwoch, 13.03.2024, 16:30 - 18 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024, 16:30 - 18 Uhr

Gerstetten, Bahnhof, 1 OG

Gebühr: 50,00 EUR

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

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

Anmeldeschluss: 07.02.2024

124-80017K

## Heisenberg

Klaus Ellmer  
N.N.

**Samstag, 03.02.2024,  
20 - 21:30 Uhr, 1 Termin  
Gerstetten, Bahnhof, Stucksaal  
Gebühr: 50,00 EUR**

Der Autor Simon Stephens sagt: »Ich habe noch nie ein Stück über zwei Figuren geschrieben, denen es zusammen besser geht als es jedem für sich allein ging.« Simon Stephens, einer der – auch an deutschsprachigen Theatern – meistgespielten britischen Gegenwartsautoren, ist ein Meister, wenn es darum geht, einem Stück Rhythmus und Tempo zu geben. In „Heisenberg“, diesem wunderbar melancholischen, modernen Märchen, erfindet er mit Georgie und Alex zwei Figuren, die man im Theater schon lange nicht mehr gesehen hat. Sie verzaubern den Theaterbesucher nicht nur durch ihre Widerspenstigkeit, sondern auch durch ihre ganz eigene Weise, mit der sie um die Verwirklichung ihres Traums vom privaten Glück kämpfen. Unterschiedlicher kann es nicht sein, das Paar, dessen ungewöhnliche (Liebes-) Geschichte auf einem Bahnhof beginnt, als ein alter Mann scheinbar zufällig auf den Nacken geküsst wird. Und plötzlich »steht die Bühne unter Strom«. Zwei Monate später klingt das Stück mit einem zauberhaft poetischen Happy End aus, dem man sich nicht entziehen kann und nicht entziehen will. In wunderbarer Unbesorgtheit lässt sich Alex sich zum ersten Mal in seinem Leben auf ein Abenteuer ein.  
Beginn der Vorstellung: 20:00 Uhr  
Einlass: 19:00 Uhr  
14,00 € Vorverkauf, 16,00 € Abendkasse  
Karten erhältlich bei:  
VHS Gerstetten, 07323 919250,  
vhs@gerstetten.de, beim Rathaus und in der Bücherei in Gerstetten.

## Herbrechtingen

Zu den Kursen der VHS Herbrechtingen können Sie sich vorzugsweise direkt telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage anmelden unter:  
**Volkshochschule Herbrechtingen  
Eselburger Straße 8  
89542 Herbrechtingen  
Tel.: 07324 955 1360  
E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de  
Homepage: vhs-herbrechtingen.de**

oder bei Ihrer VHS Giengen.

124-80020K

## WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Silvia Bauer

**Samstag, 24.02.2024, 14 - 18 Uhr  
Sonntag, 25.02.2024, 10 - 14 Uhr  
Bolheim, Buchfeldhalle  
Gebühr: 38,40 EUR**

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen z.B. „nachts alleine auf der Straße“ oder „im Parkhaus“ aber auch für ganz alltägliche Grenzverletzungen. Ihre Ideen und Fragen sollen Bestandteil des Seminars sein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt. Die Dozentin ist Wen Do Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin. Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper  
Anmeldeschluss: 09.02.2024

124-80021K

## WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen der 3. & 4. Klasse

Silvia Bauer

**Samstag, 20.04.2024, 14 - 18 Uhr  
Sonntag, 21.04.2024, 10 - 14 Uhr  
Bolheim, Buchfeldhalle  
Gebühr: 38,40 EUR**

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde von Kampfsport-erfahrenen Frauen entwickelt. Über einfache Selbstverteidigungstechniken lernen Mädchen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. So entsteht im Alltag eine größere Sicherheit. Einfache und effektive Techniken, die es ermöglichen einen Angreifer kampfunfähig zu machen, werden ausprobiert. Wir schulen unsere Wahrnehmung und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen aber auch für alltägliche Grenzverletzungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt. Die Dozentin ist Wen Do-Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin. Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper  
Anmeldeschluss: 12.04.2024



124-80022K

## Naturbeobachtung und Tiersprache

Stefan Aumüller

Sonntag, 21.07.2024, 10 - 12:30 Uhr,

1 Termin

Herbrechtingen, Parkplatz Hallenbad

Gebühr: 15,00 EUR

Naturbeobachtung bedeutet nicht nur, mit einem Bestimmungsbuch durch die Natur zu gehen, sondern vielmehr, eine Verbindung mit den einzelnen Individuen einzugehen und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Im Kurs lernt ihr etwas über die „Vogelsprache“, und wie ihr eure Sinne für ein intensives Naturerleben schärfen könnt.

Bitte mitbringen: Etwas zum Augen verbinden, zum Schreiben sowie eine Sitzunterlage.

Anmeldeschluss: 12.07.2024

124-80023K

## Auf Spurensuche in der Natur für Kinder mit erwachsener Begleitung

Stefan Aumüller

Sonntag, 14.04.2024, 10 - 12:30 Uhr,

1 Termin

Herbrechtingen, Parkplatz Hallenbad

Gebühr: 15,00 EUR

Beim Spurenlesen gehen wir eine tiefe Verbindung mit der Natur und deren Bewohnern ein. Wir erfahren nicht nur, wer alles in unseren Wäldern lebt, sondern auch etwas über die Gewohnheiten und Lebensweise der Waldbewohner. Im Kurs erfahrt ihr, was alles eine Spur ist, und was man aus ihnen lesen kann.

Bitte mitbringen: Etwas zum Augen verbinden, zum Schreiben sowie eine Sitzunterlage.

Anmeldeschluss: 08.04.2024

124-80024K

## Dot Painting – Punkt für Punkt Helga Meindl

Donnerstag, 18.04.2024, 18 - 21 Uhr,

1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,

Parlatorium EG 02

Gebühr: 18,00 EUR zzgl. 15,00 EUR

Materialkosten, bar im Kurs zu entrichten

In diesem Workshop bemalen wir Punkt für Punkt einen Stein. Er ist für alle geeignet, die sich gerne kreativ betätigen und mit Farben gestalten. Der meditative Charakter der Punktmalerei entspannt und führt zu innerer Ruhe. An einem Kursabend entsteht unter Schritt-für-Schritt-Anleitung ein individuelles Kunstwerk, mit dem Sie Ihre Umgebung dekorieren oder anderen ein Geschenk machen können. Die Dozentin bringt vorbereitete Steine sowie Acrylfarben und Werkzeug für Sie mit.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung, Materialkosten

Anmeldeschluss: 11.04.2024

124-80025K

## Workshop: Konflikte, Traumata und Krankheiten

Maria Stach

Samstag, 16.03.2024, 14 - 17:15 Uhr,

1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,

Abt-Fulrad-Raum 0.2 1 OG

Gebühr: 24,00 EUR

An diesem Nachmittag schauen wir anhand von Fallbeispielen auf den Zusammenhang zwischen Konflikten und körperlichen Krankheiten. Weiter gehen wir der Frage nach, was der Unterschied zwischen einem Konflikt und einem Trauma ist und welche Arten von Traumata es gibt. Für die Lösung von Traumata bzw. Konflikten möchte ich meine Arbeit vorstellen, die sich verschiedener Interventionsweisen bedient. Ebenso der Frage, wie aufgrund der Konfliktlösung auch eine Heilung auf körperlicher Ebene geschehen kann. In der praktischen Anwendung möchte ich dazu anleiten, den Körper besser wahrzunehmen, um so die inneren Prozesse genauer beobachten zu können.

Außer-dem werde ich anhand von Beispielen aus der Teilnehmergruppe oder anhand vorhandener Fallbeispiele Konflikt-lösungsmöglichkeiten aufzeigen. Ein Raum für Fragen bzw. eigene Erfahrungen soll zu einem tieferen Verständnis der Thematik beitragen. (Der Workshop beinhaltet eine Viertelstunde Pause.)

Anmeldeschluss: 08.03.2024

124-80026K

## Endlich gut schlafen!

Kathrin Schön

Donnerstag, 16.05.2024,

10 - 11:30 Uhr, 1 Termin

Herbrechtingen, Kloster,

Parlatorium EG 10

Gebühr: 6,00 EUR

Wie Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel unseren Schlaf beeinflussen. Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme oder morgens total gerädert aufwachen? Immer mehr Menschen schlafen schlecht. Lerne zu verstehen, welchen Einfluss Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel auf unseren Schlaf haben und was du selbst effektiv dafür tun kannst, endlich wieder gut zu schlafen und dein Leben mit mehr Lebensqualität und Energie genießen kannst.

Anmeldeschluss: 08.05.2024



124-80027K

## Fotokurs für Kids

**Bettina Schwermer**

**Samstag, 22.06.2024, 9 - 16 Uhr,**

**1 Termin**

**Herbrechtingen, Kloster,**

**Parlatorium EG 02**

**Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!**

In diesem Kurs für Kinder der Klassenstufe 1 bis 4 gehen wir zusammen auf eine kleine Foto-Reise. Wie ist die richtige Haltung? Wie sind die unterschiedlichen Perspektiven? Wie verbessere ich die Verwacklung? Dann geht's raus ins Freie und ab zum Fotografieren. Nach der Mittagspause bekommt ihr eure ausgedruckten Fotos und könnt damit eine bunte Collage basteln.

Bitte beachten: In der Mittagspause von 12 bis 14 Uhr findet keine Betreuung statt!

Bitte mitbringen: Kamera (keine Handycamera!) und Gebrauchsanleitung, Akku/Ersatzakku, dem Wetter entsprechende Kleidung, Materialkosten  
Anmeldeschluss: 18.06.2024

124-80028K

## Digitalfotografie von Anfang an

**Bettina Schwermer**

**Samstag, 08.06.2024, 8 - 17 Uhr,**

**1 Termin**

**Herbrechtingen, Kloster,**

**Parlatorium EG 02**

**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 Spiegel/Systemkameras ist es Ihnen möglich, viele eigenständige Entscheidungen zu treffen und auf die Wirkung und Gestaltung Ihrer Bilder Einfluss zu nehmen und damit zu einer individuellen Ausdrucksweise zu finden. Die Bedienungsanleitung ist abschreckend? Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen? Sparen Sie sich Schnappschüsse und landen Sie in Zukunft einen Foto-Volltreffer nach dem anderen.

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

Bitte mitbringen: Kamera und Gebrauchsanleitung (Blende und Zeit müssen manuell einstellbar sein!), Vesper und Getränk

Empfehlung zum Kurs: Buch „Fotografieren leicht gemacht“ ISBN-13: 978-3752609660  
Anmeldeschluss: 31.05.2024

## Königsbronn

**Zu den Kursen der VHS Königsbronn**

**können Sie sich vorzugsweise direkt**

**telefonisch, per E-Mail oder auf der**

**Homepage anmelden unter:**

**Volkshochschule Königsbronn**

**Herwartstraße 2 | 89551 Königsbronn**

**Tel.: 07328 96 250**

**E-Mail: vhs@koenigsbronn.de**

**Homepage: vhs-koenigsbronn.de**

**oder bei Ihrer VHS Giengen.**

124-80030K

## Hauptpflege- und Kosmetikkurs

**Semra Rabus**

**Donnerstag, 21.03.2024,**

**18:45 - 21:15 Uhr, 1 Termin**

**Königsbronn, Brenzschule,**

**Klassenzimmer**

**Gebühr: 15,50 EUR zzgl. 10,00 EUR**

**Materialkosten, bar im Kurs zu**

**entrichten**

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

Probieren Sie es aus, Sie werden über den Erfolg überrascht sein.

Bitte mitbringen: Materialkosten

Anmeldeschluss: 14.03.2024

124-80031K

## Kunstkurs mit Aquarell-, Pastellkreide, Tusche und Acryl zeichnen

**Gabriele Schumann**

**Freitag, ab 08.03.2024,**

**19 - 21:30 Uhr, 5 Termine**

**Königsbronn, Realschule, BK Raum**

**Gebühr: 61,00 Euro**

**bei 6 Teilnehmer\*innen**

**45,00 Euro bei 8 Teilnehmer\*innen**

Es werden Maltechniken mit überraschenden Tricks vorgeführt. Hauchzarte Pastellkreidemalereien für Blüenträume, acrylische Popart und die Meisterdisziplin Aquarellmalerei. In entspannter Atmosphäre ist für jeden etwas dabei. In diesem Kurs entdecken Sie Ihre grenzenlose Kreativität. Sie lernen Ideen für Ihre Bilder und Malereien zu finden. Es steht das Ausprobieren ohne Stress und Leistungsdruck im Fokus. Die Materialien werden am ersten Kursabend besprochen.  
Anmeldeschluss: 01.03.2024

124-80032K

## Sekt Tasting: Sekt sells!

**Caroline Meyer/Jutta Schöpfle**

**Freitag, 19.04.2024,**

**19 - 21:30 Uhr, 1 Termin**

**Königsbronn, Feilenschleiferei**

**Gebühr: 44,00 EUR**

Prickelndes Vergnügen gefällig? Wenn Ihr Sekt, Prosecco, Perl- und Schaumwein liebt, seid ihr bei unserer Verkostung am 19.04.2024 genau richtig. Unsere Sommelière, Jutta Schöpfle, schenkt Euch Prickelndes ein und erzählt Euch Spannendes über die Winzer, die Rebsorten und die verschiedenen Herstellungsverfahren. Im Glas findet Ihr ausgewählten Sekt und Secco und Perlwein aus Deutschland und Europa. Für kleine Leckereien ist gesorgt. We wanna have Sekt with you und freuen uns auf Euch! Das Tasting dient als kultur-historische Weiterbildung. Anmeldeschluss: 12.04.2024

124-80033K

## **Wildpflanzen auf dem Flachsberg**

**Antje Horrer**

**Dienstag, 16.04.2024,**

**18 - 19:30 Uhr, 1 Termin**

**Königsbronn, Schützenhaus,**

**Zahnberger Straße 30**

**Gebühr: 5,00 EUR**

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

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

Bitte melden Sie sich zu dem Spaziergang an.

Anmeldeschluss: 09.04.2024

124-80034K

## **Wildpflanzen Spaziergang am Panoramaweg**

**Antje Horrer**

**Mittwoch, 15.05.2024,**

**18:30 - 20 Uhr, 1 Termin**

**Königsbronn, Parkplatz Netto-Markt**

**Gebühr: 5,00 EUR**

Mit einem besonderen Blick auf Königsbronn gibt es links und rechts entlang des Panoramaweges die verschiedensten Pflanzen zu entdecken. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg!

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

Bitte melden Sie sich zu dem Spaziergang an.

Anmeldeschluss: 08.05.2024

124-80035K

## **10-Finger Computerschreiben für Schüler und Erwachsene**

**Anne Härle**

**Freitag, 19.04.2024, 16 - 19 Uhr**

**Samstag, 20.04.2024,**

**9:30 - 12:30 Uhr**

**Königsbronn, Georg Elser Schule,**

**Mensa PC Raum**

**Gebühr: Schüler: 27,00 Euro,**

**Erwachsene: 37,00 Euro**

Hast Du es auch satt, beim Schreiben von Hausaufgaben, Referaten, E-Mails und anderem Schriftverkehr ständige jeden Buchstaben auf der Tastatur suchen zu müssen? Dabei verlierst Du viel Zeit und das nervt. Jetzt ist Schluss damit! Mit dem Kurs 10-Finger-Computerschreiben hörst die Buchstabensuche vor dem Bildschirm auf. In unserem Kurs erklärt Dir unsere Tipp-Expertin wie das Schnellschreiben spielend leicht funktioniert und Du in kurzer Zeit zum Tipp Profi werden kannst.

An nur einem Nachmittag und einem Vormittag erlernst Du mit abwechslungsreichen Lernmethoden das gesamte Tastenfeld und kannst blind schreiben. Zu Beginn noch langsam, aber die Geschwindigkeit kommt, wenn Du fleißig an deinem Computer tippst. Dadurch verbessert sich deine Konzentrations- und Lernfähigkeit und Du kannst Dich ganz auf den Textinhalt konzentrieren. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und Schnelligkeit müssen die Teilnehmer natürlich zu Hause üben, mit dieser Methode macht das Training aber großen Spaß! Der Kurs mit zwei Kursterminen ermöglicht einen kompakten Einstieg in das Schreiben mit 10 Fingern, die Übung kommt automatisch beim Schreiben in der Schule, zu Hause oder im Büro.

Anmeldeschluss: 12.04.2024

124-80036K

## **Laufkurs für einen Halbmarathon**

**Angela Wegele/Manfred Wicht**

**Dienstag, ab 09.04.2024,**

**18 - 19:15 Uhr, 12 Termine**

**Königsbronn, Parkplatz**

**Herwartsteinhalle**

**Gebühr: 70,00 EUR**

Ob Du einfach nur ins Ziel kommen möchtest oder Deine Leistung verbessern willst, wir bringen Dich auf den richtigen Weg. Wenn Du bereits 45-60 Minuten oder 8 km durch laufen kannst, hast Du bereits den 1. Schritt gemacht und bist bei uns genau richtig. Mit dieser Voraussetzung werden wir Dich in 12 Wochen auf dein Ziel vorbereiten. Beginn ist nach den Osterferien und das Ziel wird der Halbmarathon im Eselsburger Tal, Anfang Juli sein.

Wir trainieren 1x in der Woche gemeinsam. Du bekommst von uns einen auf Dich angepassten Trainingsplan mit dem Du 2 Einheiten selbstständig absolvieren sollst. Wir, das sind Angi und Manne, 2 erfahrene Lauftrainer. Wenn wir dein Interesse geweckt haben, kannst Du dich gerne per Mail oder Telefonisch bei uns informieren.

Gerne beantworten wir deine Fragen vorab. Tel: 0176/ 6765802 oder E-Mail: angi.11266@web.de

Anmeldeschluss: 22.03.2024

124-80037K

## **Bernd Kohlhepp „Hämmerle räumt auf!“**

**N.N.**

**Samstag, 06.04.2024,**

**20 - 21:30 Uhr, 1 Termin**

**Königsbronn, Hammerschmiede**

**Gebühr: 24,00 Euro**

**Abendkasse 26,00 Euro**

**Vorverkauf: Rathaus, Herwartstr. 2,**

**Tel. 07328/9625-10**

**Kreissparkasse Königsbronn,**

**Schickhardtstr. 7**

**Tel. 07321/344-7010**

Bernd Kohlhepp spielt: Hämmerle Räumt Auf! Oder: Die Kunst den Müll zu trennen, bevor er anfällt. Schwäbisches Kabarett mit neuen Songs, Herr Hämmerle beim Klassentreffen, Herr Hämmerle in „Hamlet“ und einem Wiedersehen mit Frau Schwerdtfeger, sowie Hotte und Manne.

Kohlhepps Spiel ist frech und herausfordernd, mit großem Improvisationstalent und schwäbischem Charme. Die Gunst des Publikums hat er gleich gewonnen. Einlass 19:00 Uhr (freie Platzwahl)

124-80038K

## Michael Altinger „Lichtblick“ N.N.

**Donnerstag, 27.06.2024,  
20 - 21:30 Uhr, 1 Termin**

**Königsbronn, Hammerschmiede**

**Gebühr: 24,00 Euro**

**Abendkasse 26,00 Euro**

**Vorverkauf: Rathaus, Herwartstr. 2,  
Tel. 07328/9625-10**

**Kreissparkasse Königsbronn,  
Schickhardtstr. 7**

**Tel. 07321/344-7010**

„Ob als „Schlachthof“-Gastgeber, Band-Frontmann, Seriendarsteller oder Rampensau in abgedrehten Theaterstücken wie zuletzt „Ratatata“ – Michael Altinger ist eine dieser Kabarett-Wundertüten. So ist auch sein neues Solo-Programm „Lichtblick“, das jetzt im Lustspielhaus Premiere hatte, wieder die gewohnte Revue aus grandiosen Albereien, schrägen Gedankenspielen und Song-Einlagen.“

Wir haben nur diese eine Welt. Und sie heisst Strunzenöd. Seit zwei Kabarettprogrammen versucht Michael Altinger, diese Welt zu retten. Mit „Lichtblick“, dem letzten Teil seiner Trilogie, kommt es endlich zum finalen Showdown.

Und es wird ein Happy-End geben. Aber für wen? Doch hoffentlich für die Guten. Denn das sind wir. Schließlich sind wir für ein Tempolimit, weil wir freiwillig keine 130 auf der Autobahn fahren würden. Wir sind für einen Urlaub mit dem Wohnmobil, weil das weniger Emissionen erzeugt, als ein Privatjet. Und unsere Kinder haben wir so erzogen, dass sie die Politiker dazu zwingen werden, für uns das Wetter zu retten. Denn sonst gäbe es nichts mehr, worüber man sich noch konfliktfrei unterhalten könnte. In einer Zeit, in der alte Freunde neue Meinungen haben.

Einlass 19:00 Uhr (freie Platzwahl)

## Nattheim

**Zu den Kursen der VHS Nattheim können Sie sich vorzugsweise direkt telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage anmelden unter:**

**Geschäftsstelle:**

**Nattheim-Dischingen**

**Schulstraße 16 | 89564 Nattheim**

**Tel.: 07321 979 426**

**E-Mail: vhs@nattheim.de**

**Homepage: vhs-nattheim.de**

**Außenstelle:**

**Dischingen | Marktplatz 9**

**89561 Dischingen**

**Tel.: 07327 8134**

**oder bei Ihrer VHS Giengen.**

124-80040K

## Resilienz – Stärkung der inneren Widerstandskraft

**Judith Schall**

**Dienstag, 12.03.2024,**

**18 - 20:15 Uhr, 1 Termin**

**Nattheim, Wiesbühlschule,**

**Zimmer 223 VHS**

**Gebühr: 5-6 TN 13,00 EUR**

**/ ab 7 TN 10,00 EUR**

Wir haben nicht immer Einfluss auf die Umstände in unserem Leben. Um Krisen erfolgreich meistern zu können ist eine „seelische Widerstandskraft“, auch „Resilienz“ genannt, nötig. Resilienz ist erlernbar und entwickelbar. In diesem Kurs erhalten Sie Basiswissen zu Resilienz und einer resilienten Haltung zum Leben, und es werden konkrete Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz vorgestellt und durchgeführt.

Anmeldeschluss: 05.03.2024

124-80041K

## Interkulturelle Kompetenzen stärken

**Judith Schall**

**Donnerstag, 11.04.2024,**

**18 - 20:15 Uhr, 1 Termin**

**Nattheim, Wiesbühlschule,**

**Zimmer 223 VHS**

**Gebühr: 9,00 EUR**

Interkulturelle Kompetenz bezeichnet die Fähigkeit, in Situation in denen verschiedene Kulturen eine Rolle spielen, angemessen und effektiv zu agieren.

Doch was bedeutet angemessen? Wo sind meine eigenen persönlichen Grenzen, wo meine Vorurteile? Was möchte ich beibehalten, was ändern?

Diesen Fragen gehen wir in diesen Workshop nach, flankiert von theoretischen Inputs zum Thema „Kultur“.

Bitte Neugier und Interesse mitbringen!

Anmeldeschluss: 04.04.2024

## Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

**Christian Burkhard**

**In diesem Kurs werden Technik und Basiswissen im Instinktiven Bogenschießen vermittelt. Intuitives**

**Bogenschießen wird ohne technische Hilfsmittel ausgeübt, Vertrauen Sie auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten. Die Kombination von Ruhe und Konzentration, Bewegung und Naturerlebnis lässt Sie die große Faszination des Bogenschießens hautnah erleben.**

**Inhalt:**

**- Einführung in die Grundtechnik (Theorie und Praxis)**

**- Übung und Training**

**Die Ausrüstung wird gestellt!**

124-80042K

**Samstag, 09.03.2024, 14 - 17:30 Uhr**

**Sonntag, 10.03.2024, 9 - 12 Uhr**

**Nattheim, TSG Vereinsheim, YUKON**

**Bogenparcours**

**Gebühr: 85,00 EUR**

Anmeldeschluss: 01.03.2024

124-80043K

**Samstag, 13.04.2024, 14 - 17:30 Uhr**

**Sonntag, 14.04.2024, 9 - 12 Uhr**

**Nattheim, TSG Vereinsheim, YUKON**

**Bogenparcours**

**Gebühr: 85,00 EUR**

Anmeldeschluss: 06.04.2024

124-80044K

## Segelfliegen – Lautlos durch die Lüfte gleiten

(Mindestalter: 13 Jahre)

Gerrit Illenberger

Freitag, 24.05.2024, 19:30 – 21 Uhr

Samstag, 25.05.2024, 9 – 19 Uhr

Sonntag, 26.05.2024, 9 – 19 Uhr

Neresheim, Fleinerslohweg,

Segelfluggelände

Gebühr: 110,00 EUR

Die Segelfliegergruppe Neresheim e.V. lädt Dich ein, die Welt aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Dir die theoretischen und praktischen Grundlagen des motorlosen Fluges. Dabei erhältst Du einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und kannst das Vereinsleben der Segelflieger aktiv miterleben.

Bei einem Vorabtreffen werden Aufbau, Funktion und Bedienung eines Segelflugzeugs vermittelt und die Perspektiven des faszinierenden Flugsports sowie der Einstieg in ein ausgleichendes Hobby aufgezeigt. Anschließend absolvierst Du auf zwei Flugtage verteilt mit einem erfahrenen Fluglehrer Deine ersten Starts auf dem Pilotensitz.

Theoretische Einführung: 1 x 120 min

Flugbetrieb: 2 x 8 h (inkl. Pausen)

Flugbetrieb findet nur bei niederschlagsfreiem Wetter statt. Bei anhaltendem Niederschlag wird kurzfristig ein Alternativtermin vereinbart.

Bitte Sonnenschutz, Kopfbedeckung und Proviant mitbringen.

Anmeldeschluss: 17.05.2024

124-80045K

## Erste Schritte mit ChatGPT & Co für den privaten und geschäftlichen Bereich

Joachim Auer

Dienstag, 09.04.2024,

17 – 20 Uhr, 1 Termin

Nattheim, Wiesbühlschule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: 29,00 EUR

Entdecken Sie die Grundlagen der Konversation mit KI und setzen Sie diese Kenntnisse sowohl privat als auch geschäftlich ein.

Tauchen Sie ein in die Welt von ChatGPT und ähnlichen Technologien und erfahren Sie, wie Sie natürliche Konversationen führen können. Sie können ChatGPT & Co als persönliche Assistenz oder für Ihre Kundenkommunikation im beruflichen Umfeld nutzbar machen. Im praxisorientierten Kurs lernen Sie Anwendungsfälle kennen und üben den Umgang mit der KI. Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Pad mit, um interaktive Erfahrungen zu sammeln und die Möglichkeiten zu erkunden. Öffnen Sie die Tür zu neuen Kommunikationsmöglichkeiten! Keine Vorkenntnisse notwendig. Anmeldeschluss: 02.03.2024

## Niederstotzingen

Zu den Kursen der VHS

Niederstotzingen können Sie sich vorzugsweise direkt telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage anmelden unter:

Volkshochschule Niederstotzingen

Im Städele 26 | 89168 Niederstotzingen

Tel.: 07325 1020

E-Mail: [info@niederstotzingen.de](mailto:info@niederstotzingen.de)

Homepage: [stadt-niederstotzingen.de](http://stadt-niederstotzingen.de)

oder bei Ihrer VHS Giengen.

124-80050K

## schwäbisch – praktisch – gut Sein Name ist Käpsele. Karle Käpsele

Thomas Rühl

Samstag, 09.03.2024,

19:30 – 21:30 Uhr, 1 Termin

Oberstotzingen, Mehrzweckhalle

Villa Kaleidos

Gebühr: 14,00 EUR im VK,

16,00 EUR Abendkasse

Der schwäbische Kabarettist Thomas R. Ruehl in seinen Rollen als Karle Käpsele (schwäbischer Nörgler und Bruddler) und Prof. Dr. schwab. Karl Käpsele (Inhaber mehrerer Lehrstühle für modernes Trend- und Designschwabentum und Schwabologie). Nörgeleien und Bruddeleien zum schwäbischen Alltag, zur Landespolitik und anderen erheitern-den Katastrophen. Knapp zwei heitere Stunden für Schwaben und für solche, die es werden wollen.

Bestens geeignet auch für „Reingeschmeckte“, die noch an ihrer Integration ins Schwäbische arbeiten.

Einlass: 18.30 Uhr

Vorverkaufsstellen:

Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren

Glauninger, Niederstotzingen

Kartenvorverkauf ab sofort

124-80051K

## Fahrt zu „Der Freischütz“ – Brengener Festspiele

N.N.

Samstag, 27.07.2024, 13 Uhr, 1 Termin

Auf der Opernbühne liegen Liebe und Tod oft sehr eng beieinander. So auch in der Oper „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber. Dramatisch geht es zu, wenn ein junger Mann seine Angebetete nur dann bekommt, wenn er ein erfolgreicher Jäger ist. Trifft er nicht, ist guter Rat teuer. Oder man bedient sich schwarzer Mächte – und so etwas rächt sich bekanntlich immer.

Abfahrt:

13 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle

13.10 Uhr, Niederst., Gasthaus Linde

13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

13.20 Uhr, Oberst., Gasthaus Hirsch

Konzertbeginn: 21.15 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die

Kulissen: 16.00 Uhr, circa 50 Minuten

(8,00 EUR / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr,

circa 30 Minuten

(8,00 EUR / Person, fakultativ)

Gebühr: 151,00 EUR

(Fahrt und Karte Kategorie 4)

Gebühr: 126,00 EUR

(Fahrt und Karte Kategorie 5)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung

unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob

Sie eine Gruppenführung, eine Einfüh-

rung in das Stück oder beides wünschen.

Anmeldeschluss: 12.03.2024

124-80052K

## Mountainbikefahrtechnik-training für KIDS (von 8 - 13 Jahren)

Thomas Lehner

Samstag, 13.04.2024,

10 - 12:30 Uhr, 1 Termin

Niederstotzingen, Verkehrsübungsplatz Bergstraße (zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule)

Gebühr: 35,00 EUR

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

Thomas Lehner ist Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte

Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

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

Anmeldeschluss: 06.04.2024

124-80053K

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

Thomas Lehner

Samstag, 13.04.2024,

13 - 15 Uhr, 1 Termin

Niederstotzingen, Verkehrsübungsplatz Bergstraße (zwischen Familienzentrum St. Anna und Schule)

Gebühr: 45,00 EUR

Sie haben noch nicht so viele Erfahrungen auf dem Fahrrad oder E-Bike gesammelt und würden gern mehr können?

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

Thomas Lehner ist Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte

Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

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

124-80054K

## Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vera Lindenmayer

Samstag, 02.03.2024, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 06.04.2024, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 04.05.2024, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 01.06.2024, 13:30 - 16 Uhr

Samstag, 06.07.2024, 13:30 - 16 Uhr

Niederstotzingen, Schule Werkraum

Gebühr: 50,00 EUR

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Malen und werden Sie souveräner im Umgang mit Pinsel und Farben. Erlernen Sie die grundlegenden Prinzipien von Farbe, Form, Farbharmonien und -mischungsverhältnissen. Bitte mitbringen: Acrylpinsel (dünn, mittel, dick), Lappen, Acrylfarben, Leinwand nach Belieben, Motiv nach Wunsch als Vorlage

Anmeldeschluss: 24.02.2024

124-80055K

## Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

Thilo Herzau

Sonntag, 14.04.2024,

10:30 - 12:30 Uhr, 1 Termin

virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 41,00 EUR

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Online-Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen - ob Stau-melder, Blitzer-App, Navigation zu Hotels, Tickets, Wander- / Radtouren planen oder bestellen und bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Anmeldeschluss: 07.04.2024

124-80056K

## Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

Samstag, 25.05.2024,

14:30 - 16:30 Uhr, 1 Termin

virtuelles Klassenzimmer

Gebühr: 41,00 EUR

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Online-Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite/Ihren Shop zu erstellen. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites / Shop, Customizing und Internetadresse Domain.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Anmeldeschluss: 18.05.2024

124-80057K

## Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Thilo Herzau

**Samstag, 13.04.2024,  
10:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin  
virtuelles Klassenzimmer  
Gebühr: 41,00 EUR**

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

Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portale, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.  
Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse  
Anmeldeschluss: 06.04.2024

124-80058K

## Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung

Thilo Herzau

**Sonntag, 05.05.2024,  
10:30 – 12:30 Uhr, 1 Termin  
virtuelles Klassenzimmer  
Gebühr: 41,00 EUR**

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

Viele Firmen setzen mit Karriereportalen darauf, den richtigen Bewerber schnell zu finden. Dies spart nicht nur Zeit, sondern ist heute auch noch sicherer in Corona-Zeiten.

Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsportale, wie auch Sie zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Anmeldeschluss: 28.04.2024

124-80059K

## Excel Basic – Tabellenkalkulation sicher beherrschen

Thilo Herzau

**Sonntag, 28.04.2024,  
14:30 – 16:30 Uhr, 1 Termin  
virtuelles Klassenzimmer  
Gebühr: 41,00 EUR**

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic-Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Anmeldeschluss: 21.04.2024

## Oberkochen

**Zu den Kursen der VHS Oberkochen können Sie sich vorzugsweise direkt telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage anmelden unter:  
Volkshochschule Oberkochen  
Eurgun-Bolz-Platz 1  
73447 Oberkochen  
Tel.: 07364 27 221  
E-Mail: vhs@oberkochen.de  
Homepage: vhs-oberkochen.de**

oder bei Ihrer VHS Giengen.

124-80060K

## Krater und Kultur: Faszinierendes Sizilien

Margit Stumpp

**Dienstag, 16.04.2024, 19:30 – 21 Uhr,  
1 Termin  
Oberkochen, Bürgersaal im Rathaus  
Gebühr: 5,00 EUR**

Entdecken Sie eine einzigartige Mischung aus brodelnden Vulkanen, lebendiger Geschichte und mediterranem Dolce Vita. Mit Bildern von einer individuellen Rundreise entführt Sie Margit Stumpp auf die berühmt, berühmte Insel. Kommen Sie mit!

124-80061K

## XL Yoga

Constanze Aprich

**Donnerstag, ab 07.03.2024,  
17:30 – 19 Uhr, 10 Termine  
Oberkochen, Kinderhaus Gutenbach,  
Bewegungsraum  
Gebühr: 75,00 EUR**

Yoga ist für alle! Du bist willkommen, genauso wie du bist! Yoga XL ist eine Entdeckungsreise zu dir selbst. Lerne deinen Körper anzunehmen, ihm Gutes zu tun. Yoga hilft dabei, beweglicher zu werden, Muskeln und Gelenke zu stärken, das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, den Stress des Alltags zu vergessen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Eine Yoga-Einheit beinhaltet Entspannungs- und Aufwärmübungen, verschiedene Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder macht die Übungen in seinem eigenen Tempo. Der Kurs orientiert sich an den körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer. Wir fordern uns, aber überfordern uns nicht. Viele der Übungen können alternativ auch im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.  
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk  
Anmeldeschluss: 29.02.2024

124-80062K

## **Kundalini Yoga: Yoga für unser Hormonsystem**

**Debbie Fartely**

**Mittwoch, ab 06.03.2024,**

**18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termine**

**Oberkochen, Kinderhaus Gutenbach,**

**Bewegungsraum**

**Gebühr: 75,00 EUR**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen während, vor und nach den Wechseljahren. Kundalini Yoga bietet eine Reihe von Techniken, um temporäre Ungleichgewichte zu harmonisieren und auszugleichen. Körperübungen, Meditation, Stressabbau und Entspannung helfen ein neues Gleichgewicht herzustellen und aufrecht zu erhalten. Die spezifische Wirkung des Kundalini Yoga auf das Hormonsystem beruht auf der effektiven Kombination von Asanas, Pranayama und Meditation zusammen mit rhythmischen Elementen, die die Steuerungszentren im Gehirn aktivieren und neu ausrichten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können alternativ auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden (Stühle vorhanden).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche und leichte Decke

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-80063K

## **Italienisch für Fortgeschrittene Albertina Ulrici-Iltner**

**Mittwoch, ab 06.03.2024,**

**17 - 18 Uhr, 8 Termine, 14-tägig**

**Oberkochen, Dreißentalschule,**

**Raum 0.5**

**Gebühr: 40,00 EUR**

Im letzten Teil vom Kursbuch Chiaro A1 (alte Fassung!) lernen wir, eine Unterkunft in Italien nach unserem Geschmack auszusuchen, unsere Reise zu erzählen und über das Wetter zu sprechen.

Außerdem werden wir auch eine kurze Erzählung oder Aktuelles lesen und übersetzen.

Für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse gründlich auffrischen möchten, ist der Kurs ebenfalls sehr gut geeignet.

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen: Niveau „A1“

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-80064K

## **Italienisch Konversation**

**Albertina Ulrici-Iltner**

**Mittwoch, ab 06.03.2024,**

**18:15 - 19:15 Uhr, 8 Termine,**

**14-tägig**

**Oberkochen, Dreißentalschule,**

**Raum 0.5**

**Gebühr: 40,00 EUR**

Nel nostro gruppo la comunicazione sta al primo posto. La lettura di racconti brevi è per noi ispirazione per lo scambio di opinioni ed esperienze. All'occorrenza richiamiamo alla memoria anche conoscenze già acquisite.

In unserer Gruppe steht die Kommunikation an erster Stelle. Das Lesen von Kurzgeschichten dient uns als Inspiration für unser Austausch über Ansichten und Erfahrungen. Gelegentlich rufen wir zurückliegende Kenntnisse ins Gedächtnis und üben wir sie.

Kurzgeschichten: „Il fruttivendolo die Campo de' Fiori“, PONS

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen: Niveau „A2“

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-80065K

## **Spanisch-Kurs (Mittelstufe)**

**Alicia Reziale**

**Montag, ab 04.03.2024,**

**18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termine**

**Oberkochen, Dreißentalschule,**

**Raum 0.5**

**Gebühr: 75,00 EUR**

Wir sind eine kleine motivierte Gruppe und würden uns über neue gleichgesinnte Teilnehmer sehr freuen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die über solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen, sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto A2“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

Wir können schon in den Vergangenheitsformen (Perfekt, Indefinido, Imperfekt und Plusquamperfekt), Futur und Subjunktiv (Präsens) sprechen und wir werden weitermachen.

„Te invitamos cordialmente a nuestro curso“

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch,

(ISBN 978-3-12-514684-6), ab Lektion 3.

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen: Niveau „B1“

Anmeldeschluss: 26.02.2024



## Sontheim

Zu den Kursen der VHS Sontheim können Sie sich vorzugsweise direkt telefonisch, per E-Mail oder auf der Homepage anmelden unter:  
Volkshochschule Sontheim  
Brenzer Straße 25 | 89567 Sontheim  
Tel.: 07325 1772  
E-Mail: vhs@sontheim-brenz.de  
Homepage: vhs-sontheim.de

oder bei Ihrer VHS Giengen.

Coachings & Impuls-Workshops mit Karin Zell

Als Systemischer Coach (ProC) und Business-Trainerin mit EQ begleitet Karin Zell seit vielen Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen dabei, anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu meistern - insbesondere bei beruflichen und privaten Veränderungen. Mit Begeisterung und Wertschätzung unterstützt sie Menschen und Unternehmen, ihre Eigenmotivation zu stärken und Ziele leichter zu erreichen.

124-80070K

### Walk'n coach – Waldspaziergang mit Coachingimpulsen

Karin Zell  
Samstag, 09.03.2024,  
10 - 12 Uhr, 1 Termin  
Sontheim, Parkplatz Reithalle  
Gebühr: 33,00 EUR

Du wünschst Dir Klarheit und Antwort auf folgende Fragen: Wo stehe ich im Moment? Was genau passiert, wenn ich so weitermache wie bisher? Wovon will ich mich verabschieden, entlasten? Und was will ich neu beginnen? Bei einem Waldspaziergang mit Coachingimpulsen gehen wir diesen Fragen nach und entwickeln Antworten. Keiner muss seine Gedanken preisgeben, jeder darf bei sich und seinem eigenen Thema bleiben, zielführende Impulse mitnehmen und konkrete Lösungsschritte für sich erfahren.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, bequemes Schuhwerk, Schreibzeug, mit dem man auch unterwegs ohne Tisch schreiben kann (evtl. Klemmbrett oder kleiner Block), Materialkosten  
Anmeldeschluss: 01.03.2024

### Warum bin ich eigentlich so? – Dem Trauma auf der Spur

Andreas Häußler

Ist es Ihnen auch schon passiert, ...  
... dass Sie bestimmte Orte oder Wege meiden,  
... dass Sie in bestimmten Situationen einfach weglaufen möchten,  
... dass Ihr Gegenüber etwas in Ihnen anstößt, das Sie aggressiv oder flüchtend macht,  
... dass Sie sich einfach fragen, warum Sie manchmal so reagieren, wie Sie es tun?

Das könnte mit einem Trauma – bewusst oder unbewusst erlitten – zusammenhängen. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen eine kurze Einführung zum Thema Trauma geben, Sie mit den Gegebenheiten, die damit zusammenhängen können, bekannt machen. Weil dieses Thema einen Großteil unserer Bevölkerung betrifft, kann es auch für Sie hilfreich sein ... und vielleicht löst es auch bei Ihnen, wie bei mir, einen Aha-Effekt aus und Sie lernen sich selbst besser kennen und verstehen. Wir werden uns in diesem Vortrag mit den Zusammenhängen von Trauma und Bindung, dem Zustandekommen des Stresstoleranzfensters, den Auswirkungen von transgenerationalen Traumata und auch den Möglichkeiten zur Bewältigung, die Sie selbst haben, beschäftigen. Ich freue mich auf Sie an diesem Abend und versichere Ihnen, dass es nicht langweilig werden wird.

124-80071K

Donnerstag, 07.03.2024,  
19 - 21 Uhr, 1 Termin  
Sontheim, Begegnungsstätte,  
Jakobstraße 20  
Gebühr: 5,00 EUR

Anmeldeschluss: 29.02.2024

124-80072K

Donnerstag, 06.06.2024,  
19 - 21 Uhr, 1 Termin  
Sontheim, Begegnungsstätte,  
Jakobstraße 20  
Gebühr: 5,00 EUR  
Anmeldeschluss: 30.05.2024

124-80073K

### Gesünder Leben durch eine basische Ernährung

Denis Urban

Montag, 29.01.2024,  
19 - 20:15 Uhr, 1 Termin  
Sontheim, Begegnungsstätte,  
Jakobstraße 20  
Gebühr: 5,00 EUR

Unsere heutige Ernährung, die zu einem großen Teil aus Fertigprodukten, Zucker, tierischen Produkten und Getreide besteht, führt immer mehr zu einer Übersäuerung unseres Körpers. Energielosigkeit, Übergewicht, Allergien und chronische Krankheiten werden mehr und mehr zur Normalität in unserer Gesellschaft.

Mit einer basischen Ernährung können wir dem entgegenwirken und ein gesundes Milieu in unserem Körper schaffen. Basische Lebensmittel stärken unser Immunsystem, wirken entzündungshemmend und fördern unseren Stoffwechsel. Darüber hinaus kannst Du mit einer basischen Ernährung Deinen Körper sanft entgiften ohne hungern zu müssen. In diesem Vortrag geht es um die Grundlagen einer basischen Ernährung und wie Du Deiner Gesundheit damit etwas Gutes tun kannst. Praxisnah. Alltagstauglich. Unkompliziert. Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk und darf vor allem auch Spaß machen.  
Anmeldeschluss: 22.01.2024

124-80074K

## Systemisches Konsensieren: Entscheidungen in der Gruppe treffen

Wichard von Klitzing

Mittwoch, 06.03.2024,

19 - 20:30 Uhr, 1 Termin

Sontheim, Begegnungsstätte,

Jakobstraße 20

Gebühr: 15,00 EUR

Die übliche Mehrheitsentscheidung in der Gruppe führt oft zu wenig befriedigenden Ergebnissen, da bei mehreren Entscheidungsalternativen oft eine Gewinner-, Verlierer-Situation eintreten kann. Wird ein solches Ergebnis durchgesetzt, entsteht auf der Verliererseite eine große Frustration, die zum Widerstand während eines gesamten Projekts führen kann.

Beim Systemischen Konsensieren überwindet man diese Probleme, indem man Widerstände ernst nimmt und im Idealfall als kreatives Potenzial nutzt. Die Gruppe findet Lösungen, die wirksam und gleichzeitig für Alle tragbar sind. Dabei gibt es keine klassischen „Verlierer“. Was kann man sich Besseres wünschen, als gemeinsam die besten Lösungen zu finden, die letztendlich von Allen bereitwillig angenommen werden.

Lassen Sie sich überraschen, welche Varianten und Anwendungsfälle es für das Systemische Konsensieren gibt – vom „normalen Gespräch“ bis hin zu komplexen Fragestellungen in der Familie, im Verein, in der Firma oder auch im gesellschaftlichen Kontext.

Anmeldeschluss: 28.02.2024

124-80075K

## Kakao-Zeremonie: Ein Ritual für mehr Selbstfürsorge und Verbundenheit

Denis Urban

Freitag, 08.03.2024, 18:30 - 21 Uhr,

1 Termin

Sontheim, Schule Ruheraum

Gebühr: 30,00 EUR

Eine Kakaozeremonie ist ein uraltes Ritual, welches seit Jahrhunderten bei den Mayas und Inkas praktiziert wird. Der zeremonielle Kakao, den wir hierbei trinken hat eine herzöffnende Wirkung und setzt Glückshormone in unserem Körper frei.

Die Kombination aus den natürlichen Inhaltsstoffen von Rohkakao und achtsamen Praktiken, durch die ich Dich leiten werde, machen diese Veranstaltung in einem geschützten Raum zu einem kraftvollen Erlebnis. An diesem Abend geht es darum, Dich und das Leben zu spüren. Dich berühren zu lassen. Wir sind berührt, sagen wir, wenn uns etwas im Herzen erreicht. Ein offenes Herz ist die Basis von Glück, Liebe und innerem Frieden.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder Sitzkissen, wenn vorhanden

Anmeldeschluss: 01.03.2024

124-80076K

## Töpfern auf der Scheibe für Anfänger (max. 4 TN)

Gerhild Stölben

Montag, ab 04.03.2024,

18:30 - 21 Uhr, 4 Termine

Brenz, Tonatelier „Kreative

Ton(T)räume, Medlinger Str. 15

Gebühr: 85,00 EUR zzgl.

**Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten**

Es schaut so leicht aus, wenn ein Profi auf der Scheibe ein Gefäß formt. Die Hände scheinen gar nicht viel zu tun. Es macht viel Freude, dies in der Gruppe auch einmal auszuprobieren. Und nur Mut: ich verspreche, dass alle mit selbstgedrehten Gefäßen nach Hause gehen. In meinem Atelier stehen uns 1 fußbetriebene und 3 elektrische Töpferscheiben zur Verfügung. Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die dreckig werden dürfen, Schuhe mit Gripp/Profil, Materialkosten  
Anmeldeschluss: 26.02.2024



124-80077K

## **Kreatives Gestalten mit Ton**

Gerhild Stölben

Donnerstag, ab 25.04.2024,

18:30 - 21 Uhr, 4 Termine

Brenz, Tonatelier „Kreative

Ton(T)räume, Medlinger Str. 15

Gebühr: 85,00 EUR zzgl.

**Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten**

Ton ist ein wunderbares Material. Mein Tonatelier „Ton(t)räume“ bietet viele Möglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene, für freies Kreativsein und für das Arbeiten mit Vorlagen. Den Alltag mal hinter sich lassen und in die Welt des Tons eintauchen. In geselliger Runde ist dies besonders schön. Der Kopf darf dabei zur Ruhe kommen und die Hände arbeiten lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eigene Ideen und Wünsche, sowie Lust am Experimentieren sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf, Materialkosten

Anmeldeschluss: 18.04.2024

124-80078K

## **Töpfern (fast) wie zu Urzeiten: Rauchbrand-Pinchkurs**

Gerhild Stölben

Gerhild Stölben

Montag, ab 10.06.2024,

18:30 - 20:30 Uhr, 5 Termine

Hermaringen, Giengener Weg 4, im Garten (bei Regen im Gewächshaus)

Gebühr: 85,00 EUR zzgl.

**Materialkosten (ca. 12,00 EUR/kg gebranntem Ton), bar vor Ort zu entrichten**

In diesem Kurs wollen wir uns auf eine ganz ursprüngliche Art und Weise auf den Ton einlassen. Pinchen (Daumendrücktechnik) ist die „einfachste“ Art eine Schale, einen Becher oder ähnliches zu formen. Wenn die Hände es einmal verstanden haben, ist es eine sehr meditative Technik, die einen ganz in das Fühlen eintauchen lässt. Das Werk wird dann mit einem Halbedelstein und Öl poliert, mit Pflanzen verziert, dem Feuer übergeben und nach dem Brand noch einmal mit Wachs oder Öl poliert. Durch das zweimalige Polieren des Tons brauchen wir keine Glasur.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf

Anmeldeschluss: 03.06.2024



# 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.

# 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: Melanie Köpl,  
Nathalie Mesić

**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.

## **Schnuppern**

Nach vorheriger Anmeldung bei der VHS Giengen können Sie gerne in unseren Sprach- und Bewegungskursen 1 x kostenlos schnuppern! Wir erwarten danach Ihre Zu- oder Absage innerhalb von 3 Tagen.

## **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. 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. 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 Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten 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 einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Kürzung des Veranstaltungsumfangs zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer am zweiten Veranstaltungstermin.

## **Rücktritt durch den Teilnehmer**

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 der Einhornkarte erhalten eine Entgeltermäßigung von 20 %. 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!**





# »» SWR 1



**DIE GRÖßTEN HITS  
ALLER ZEITEN.**

**SWR1.DE**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)