



**Auf geht's ...**

Entspannungs- und Bewegungskurse ab Seite 17!



**Volkshochschule Giengen**

Programm Februar 2020 bis August 2020

Bei uns schon seit Jahren!



## Ihr **VORTEIL:**

5 Kurse besuchen und  
der 6. Kurs ist **GRATIS!**

A large white circle containing the text 'BONUS CARD' in blue, bold, uppercase letters. Below the circle are two smaller circles: a green one on the left and a blue one on the right.

**BONUS  
CARD**

Keine Barauszahlung möglich. Karte nicht übertragbar.  
Gilt nicht für Reisen, Einzelveranstaltungen und Tagesfahrten.  
Anzahl der besuchten Kurse wird mit unseren Unterlagen abgeglichen.

## Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser  
Frühjahrs-/Sommerprogramm 2020  
vorstellen zu dürfen.

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

### Öffnungszeiten:

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

**Telefon:** 07322/7758

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

**Telefax:** 07322/919043

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

**Unser nächstes Programm erscheint  
Anfang September 2020.**

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

## Inhaltsverzeichnis

Grußwort von OB Dieter Henle	4
Gesellschaft, Politik und Umwelt	5
Film im Spital	7
Studienfahrten	8
Studienreisen	9
Pädagogik	10
Kultur und Gestalten	11
Junge VHS	15
Gesundheit, Bewegung und Ernährung	17
Sprachen lernen	25
Sprachen	26
Beruf und Karriere	28
Aus unseren Nachbarvolkshochschulen	28
Anmeldeformular	31
Geschäftsbedingungen	32



# 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



# Großes Kino: das neue Programm unserer VHS in Giengen

**Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,  
liebe Giengenerinnen und Giengener  
aller Altersgruppen,**

es ist wieder soweit: Mit diesem Programm präsentiert Ihnen unsere Volkshochschule einen vielfältigen Kalender an Freizeitideen. Wie gewohnt geht's um Gesellschaft und Leben, Kultur und Gestalten, Bewegung und Fitness, Sprachen, Beruf und Karriere, junge Leute. Bleibt nur die Frage, wonach Ihnen/Euch in diesem Frühjahr und Sommer der Sinn steht?

Das VHS-Team um Leiterin Susanne Roschy hat in jedem Fall ganze Arbeit geleistet. Viel Wissen u. a. über Politik, Soziales und Wirtschaft, Psychologie und Pädagogik ist zu finden. Durch kreatives Gestalten können wir unsere Sinne auf neue Weise anregen. Andere Angebote bringen uns in Bewegung: körperlich und seelisch, zum Beispiel durch Yoga und Tanz, aber auch in unserer Persönlichkeit. Wie wär's mit einem gemeinsamen Abend rund ums Kochen, Essen und

Trinken? Auch wer längst sein Englisch aufpolieren oder sich auf Französisch, Italienisch oder Spanisch unterhalten wollte, findet hier das passende Angebot. Für Kinder in der Grundschule gibt es kostenlos Interessantes und Hilfreiches zu entdecken. Neben Kochen, Fotografieren, Basteln etc. steht beispielsweise Lernen lernen auf dem Programm – das spart im Alltag viel Zeit und Kraft!

Fazit: Alles aufzählen kann ich an dieser Stelle sicher nicht. Aber ich hoffe, ich konnte Sie und euch motivieren, hier im Programm Favoriten zu finden und die VHS in Giengen aktiv zu nutzen. Das würde mich freuen!

Herzlichst



Dieter Henle  
Oberbürgermeister



*gemeinsam  
für mehr Bildung*



## Vorträge

101-000

### **Einkommensteuererklärung verständlich gemacht**

**Volker Riechert**

**Freitag, 28.02.2020,**

**16.15 – 21.00 Uhr**

VHS Heidenheim, Rieger am Markt, Am Wedelgraben 5, 89522 Heidenheim

Gebühr: 72,00 EUR

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Fotovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Die Einreichungsfrist für 2019-er Einkommensteuererklärungen wurde übrigens verlängert und endet erst am 31.07.2020.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Heidenheim und Giengen. Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, müssen von Ihnen mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 21.02.2020

101-001

### **Grüß Gott in Bächingen**

**Ulrich Lieber**

**Donnerstag, 05.03.2020,**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Film von Ulrich Lieber

Bächingen ist ein lebendiges Dorf mit vielen umtriebigen Vereinen. Eine große Bereicherung für den Ort und die Umgebung ist die 2008 gegründete Umweltstation mooseum. Ein markantes Bauwerk ist das Schloss, das im 16. Jahrhundert die Ritterfamilie von Westernach unmittelbar an der Brenz erbauen ließ. Das Schloss wechselte mehrmals die Besitzer. Ab 1821 war es im Besitz der Familie von Süßkind. Heute sind die Eigentümer\*in Renate Nissler und ihr Lebensgefährte Dr. Schock.

Wir besuchen die evangelische Kirche mit ihrem schönen, aus Holz geschnitzten Taufstein aus dem Jahr 1709 und dem großen Portrait von Martin Luther. Die Landwirtschaft, die Bauer Blank auf traditionelle Art bewirtschaftet, die Fischzucht Nusser, der herrlich blühende Garten von Herrn Bunz mit seinen vielen Frühlingsblumen und viele weitere Etappen machen den Aufenthalt in Bächingen kurzweilig.

Wir erfahren, wie die Umweltstation mooseum entstanden ist und erleben den dortigen Weidetihtag. Kinder können im mooseum im Frühjahr wie früher Kartoffeln legen und im Herbst dürfen sie dann schauen, was daraus geworden ist. Weiter geht es auf dem schönen Brenzuferpfad. Dort gibt es Vieles und Interessantes über Brenz und Natur zu erfahren.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-002

### **Achtsamkeit ins Leben bringen – eine Einführung**

**Ulrike Ohnmeiß**

**Donnerstag, 19.03.2020,**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Ulrike Ohnmeiß

An diesem Abend wollen wir mit Vortrag, Übungen und Beispielen die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und gemeinsam erkunden. Grundlage ist der 8-Wochen-Kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit und Stressbewältigung. 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.

Ein MBSR Kurs ist für Herbst 2020 geplant.

Keine Anmeldung erforderlich.

V101-003

### **Gottesthemen**

#### **„Ökumene als Zukunft des Christentums“ in**

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

**Vortrag von PD Dr. Albrecht Haizmann**  
**Freitag, 20.03.2020, 19.00 Uhr**

Bürgerhaus Schranne, Schrankenstr.12, Giengen

Gebühr: Erwachsene 5,00 EUR,

Schüler und Studenten 2,50 EUR.

Der Vortrag fragt nach der Bedeutung der Ökumene für die Zukunft der christlichen Kirchen in Zeiten wachsender Pluralität und zeigt, welche Rolle die praktische Zusammenarbeit der Kirchen dabei spielen kann. Ökumene setzt elementare Gemeinsamkeiten voraus und weitet zugleich den Horizont. Welches sind die Hintergründe für die Pluralisierung? Und welche ökumenischen Grundsätze können die Zusammenarbeit leiten? Wie kann ökumenische Zusammenarbeit zur Grundlage eines zukunftsfähigen und für das menschliche Zusammenleben relevanten Christentums werden?

Der Referent doziert Praktische Theologie an der Evangelisch-theologischen Fakultät der Universität Tübingen und ist Geschäftsführer für die Erste Dienstprüfung der evangelischen Theologen, womit eine Studienberatungs- und ein Lehrauftrag am Evangelischen Stift Tübingen verbunden ist.

Musikalische Gestaltung durch

„Philipp Stark und friends“.

Saalöffnung 18.30 Uhr.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-004

## Vom Zauber des Aufbrechens

**Michael Pfeifer**

**Donnerstag, 02.04.2020,**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Michael Pfeifer,

Pilgerbegleiter

Seit vielen Jahrhunderten pilgern

Menschen aller Religionen. Der

Pilgerstrom auf dem Jakobusweg von

Nürnberg, Giengen, Ulm über die

Schweiz, Frankreich nach Santiago de

Compostela ist bis heute ungebrochen.

Der Pilgerbegleiter Michael Pfeifer aus

Dillingen hat mehr als 15 Jahre

Erfahrung beim Pilgern in Europa gesam-

melt. Er möchte sich an diesem Abend

Interessierten über bereits gegangene

und neue Wege informieren und sich mit

ihnen austauschen. Er gibt gerne

Informationen über neue Wege und

Wichtiges dazu weiter. Eine herzliche

Einladung auch an Neugierige, die sich

über den Weg nach Santiago informieren

möchten.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-005

## Schnupperpilgern durchs Lonetal

**Michael Pfeifer**

**Samstag, 04.04.2020,**

**9.30 – 17.00 Uhr**

Giengen, Bahnhofsvorplatz

Gebühr: 10,00 EUR direkt an den

Dozenten zu zahlen, zzgl. Zugkosten

Unterwegs auf dem schwäbischen

Jakobusweg von Giengen nach

Niederstotzingen.

Viele kennen beeindruckende

Pilgerberichte vom Gehen auf dem

Jakobusweg. Ein Tag unter erfahrener

Anleitung auf dem Weg kann zum unver-

gesslichen Pilger-Schnuppererlebnis wer-

den. Begegnungen und wertvolle

Erfahrungen machen Mut zum

Aufbrechen auf einen neuen und ganz

eigenen Weg.

Wegbeschreibung: Giengen, Hürben,

Stetten zum Bahnhof Niederstotzingen

(ca. 18 km).

Rückfahrt mit dem Zug nach Giengen.

Für die Wanderung ist körperliche

Ausdauer erforderlich.

Bitte mitbringen: gut eingelaufene

Schuhe, wetterfeste Kleidung, kleinen

Rucksack für Brotzeit und Getränke für

den ganzen Tag und ein Sitzkissen oder

eine kleine Decke.

Anmeldeschluss: 27.03.2020

101-006

## Gesunde Ernährung – für Jung und Alt

**Ramona Becker**

**Donnerstag, 23.04.2020,**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben

Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Ramona Becker

„Du bist was du isst“ – so weiß es der

Volksmund schon lange.

Aber was essen wir denn? Oft wissen wir

gar nicht mehr was wir zu uns nehmen.

Stress und Hektik im Alltag lässt uns

schnell auf Fertigprodukte zurückgreifen.

Essen wird zur Nebensache. Gerade für

Kinder ist eine ausgewogene und gesun-

de Ernährung wichtig. Lassen Sie uns

gemeinsam schauen was unserer Körper

benötigt und wie wird das an den

Familientisch zurückbekommen.

Seien Sie dabei und werden Sie ein

Vorbild für Ihre Kinder und Enkelkinder.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-007

## Pilgern mit dem Fahrrad – Auf dem Weg nach Jerusalem Vom Schwarzen Meer zum Mittelmeer. 1.500 km – eine Radreise quer durch die Türkei

**Ingrid und Rainer Fock**

**Donnerstag, 30.04.2020,**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben

Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Ingrid und Rainer Fock

3 1/2 Wochen Fahrt mit dem Tandem

quer durch die Türkei hat den beiden

alles abverlangt, aber auch viel gegeben.

Die sprichwörtliche Gastfreundschaft, die

überwältigende Natur, wird nachhaltig

in Erinnerung bleiben. Insbesondere

Kappadokien mit den Tuffsteinbauten war

ein Höhepunkt der Reise. Das Tandem

war wieder einmal das perfekte

Fortbewegungsmittel, um Menschen und

islamische Kultur näher kennenzulernen.

Diese Etappe der Radpilgerfahrt von

Burghagel nach Jerusalem ist sicher einer

der interessantesten Abschnitte.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-008

## Rückenschmerzen – Nein Danke!

**Sandra Glück**

**Donnerstag, 14.05.2020,**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben

Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Sandra Glück

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit

Nummer 1. Laut einem Bericht der DAK

leiden mittlerweile 75% der

Arbeitnehmer\*innen regelmäßig unter

Rückenschmerzen und sogar jede\*r Siebte

davon chronisch. Das Erschreckende

daran ist, es ist überhaupt kein Ende in

Sicht. Ganz im Gegenteil, immer mehr

und immer früher leiden Menschen an

permanenten Schmerzen im Rücken und

werden oft damit allein gelassen. Die

Versuche der Schulmedizin mit

Schmerzmitteln und Physiotherapie diese

Probleme in Griff zu bekommen schei-

tern. Sogar die vielfältigen Angebote der

Krankenkassen wie Rückenschule und

Wirbelsäulengymnastik bringen oft kei-

nen Erfolg. Schmerzen können unser

Leben belasten. „Es gibt keine

Vorgehensweise um Rückenschmerzen zu

lindern. Der Körper kann sich nicht selbst

reparieren. Umso älter umso wahrschein-

licher sind Rückenschmerzen.“ Diese

Aussage möchte die Schmerzspezialistin

Sandra Glück so nicht stehen lassen. Sie

möchte Ihnen an diesem Abend nahe-

bringen, welche Möglichkeiten Sie selbst

haben, chronische Rückenschmerzen

ohne Medikamente und Operationen in

den Griff zu bekommen.

Keine Anmeldung erforderlich.

101-010

## Eintauchen in den Wald

**Michaela Böhringer**  
**Donnerstag, 18.06.2020,**  
**18.30 – 21.00 Uhr**

Wanderparkplatz Kaltenburg,  
 zwischen Hürben und Lontal  
 Gebühr: 5,00 EUR

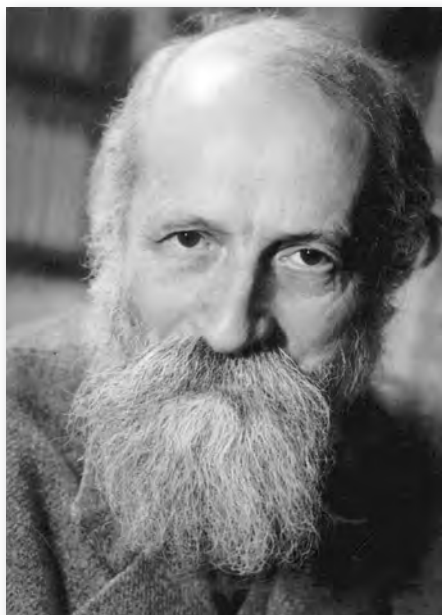
... und glücklich und entspannt wieder auftauchen können Sie bei einem wohltuenden Waldbad. Die Gerüche des Waldes im Sommer wahrnehmen, den weichen Boden unter den Füßen fühlen, die Bäume im sanften Wind beobachten, die Verbundenheit mit der Natur spüren und dem Wald staunend begegnen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit in der Natur und genießen Sie ein zutiefst freudvolles, sinnvolles und kraftspendendes Erlebnis.

Die Referentin ist Naturlehrerin und zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden.

Bitte mitbringen: der Temperatur angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, da wir sehr langsam unterwegs sind und immer mal wieder eine Pause einlegen), gutes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen und Getränk, Brillenträger: Brillenetui

Anmeldeschluss: 29.05.2020



Unter dem Titel „Schriften zum Christentum“ zeigt Buber in beispielhafter Weise das Trennende, gleichzeitig aber auch die enge theologische Verbindung zwischen Judentum und Christentum auf. In seinen philosophischen Werken kommt bei Buber vor allem das Thema des Dialogs als anthropologisches Prinzip des Menschen zum Ausdruck. Sein Hauptwerk trägt den Titel „Ich und Du“ und behandelt das Verhältnis des Menschen zum Mitmenschen und zu Gott als eine existentielle und religiöse Grundbefindlichkeit. Denn nur im Dialog kann sich menschliches Leben entfalten. Für Buber ist typisch, dass er schon zu Beginn der jüdischen Einwanderung nach Palästina eindringlich mahnte, gute Beziehungen zu den Arabern aufzubauen. Das trug ihm auch viel Widerspruch ein. 1933 legte er seine Professur in Frankfurt nieder und flüchtete 1938 nach Israel, wo er an der Hebräischen Universität Anthropologie und Soziologie lehrte. Er starb 1965 in Jerusalem.  
 Anmeldeschluss: 12.03.2020

## Philosophie

101-011

### Religionsphilosoph Martin Buber – tiefgründiger Humanist und Meister der deutschen Sprache

**Guido Kilian**  
**Donnerstag, 19.03.2020,**  
**09.30 – 11.00 Uhr**

Musikschule, Beethovenstr. 10, Zimmer 4  
 Gebühr: 6,20 EUR

Martin Buber, 1878 in Wien geboren, ist der bedeutendste und bis heute einflussreichste Schriftsteller, Denker und Politiker der deutsch-jüdischen Kultur- und Geisteswelt. Er gehört zu den großen Denkern des 20. Jahrhunderts, was sich an der Fülle von Ehrungen ablesen lässt. Martin Buber war Philosoph und Theologe sowie ein herausragender Meister der deutschen Sprache.

Unsere Filme sind:  
 mal komisch, mal schräg und  
 immer einfach wunderbar.

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

102-000

### Laible und Frisch: Do goht dr Doig

Freitag, 21.02.2020, 19.30 Uhr  
 VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
 Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

### Zum 50. Jahrestag der Städtepartnerschaft zwischen Giengen und Le Pré-Saint-Gervais zeigen wir 2020 Filme aus Frankreich

102-001

### Monsieur Claude und seine Töchter 2

Freitag, 27.03.2020, 19.30 Uhr  
 VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
 Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

102-002

### La Mélodie – Der Klang von Paris

Freitag, 24.04.2020, 19.30 Uhr  
 VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
 Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

102-003

### Die Sprache des Herzens

Freitag, 29.05.2020, 19.30 Uhr  
 VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
 Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

103-001

## **Hans Baldung Grien – heilig unheilig und Kloster Maulbronn Große Landesausstellung in der Staatlichen Kunsthalle Karlsruhe**

**Begleitung: Guido Kilian**

**Samstag, 29.02.2020**

Gebühr: 75,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen

Offenherzige Heilige, verführerische Hexen und pikante Szenen vom Sündenfall – die Staatliche Kunsthalle Karlsruhe präsentiert in der größten Schau seit sechs Jahrzehnten einen Ausnahmekünstler der Renaissance: Hans Baldung, genannt Grien (1484/85–1545). Gezeigt werden 200 hochkarätige Bilder aus eigenen Beständen der Kunsthalle Karlsruhe und aus bedeutenden Museen wie London, Madrid, Wien, Basel, Prag, Kopenhagen, Warschau, Florenz und New York. Weit über die Hälfte seines gemalten Werkes ist zu sehen. Es soll die Vielseitigkeit und Originalität dieses bis heute faszinierenden

Renaissancenkünstlers anschaulich machen. Hans Baldung, vermutlich in Schwäbisch Gmünd geboren, arbeitete als Maler, Zeichner und Kupferstecher mehrere Jahre bei Albrecht Dürer in Nürnberg. Als ein Höhepunkt seines frühen Schaffens gilt der Hochaltar des Freiburger Münsters.

Am Nachmittag Besuch des ehemaligen Zisterzienserklosters Maulbronn.

Abfahrten: Nattheim 7:00 Uhr, Heidenheim 7:15 Uhr, Giengen 7:30 Uhr – Heimkehr ca. 20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.02.2020

103-002

## **Stadt Murrhardt und Jugendstil-Villa Franck sowie romanischer Walterichskapelle**

**Begleitung: Guido Kilian**

**Samstag, 25.04.2020**

Gebühr: 65,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen

Das Städtchen Murrhardt bietet mit einem typisch schwäbischen Stadtkern mit vielen Gässchen und Fachwerkhäusern und seiner gotischen Walterichkirche sowie der romanischen Walterichskapelle ein reiches Programm. Einladend ist auch der weitläufige

Stadtgarten mit dem Feuersee. Mit der Walterichskapelle aus der Stauferzeit um 1230 hat die Steinmetzkunst der Romanik einen Höhepunkt erreicht, der mit seiner Vielfalt beeindruckt.

Phantastische Tiergestalten, Pflanzenmuster, Darstellungen der Mächte des Bösen und der Finsternis sowie die Sinnbilder für menschliche Tugenden und Laster lassen die Wertigkeit dieses besonderen Kulturdenkmals begreifen. Die Kapelle gilt als eines der bedeutendsten Beispiele für spätromanische Architektur in Südwestdeutschland.

Eine Villa als „Sommerhäusle“ mit 42 Räumen und einem 7 ha großen Park errichtete der „Caro-Kaffee“-Erfinder Robert Franck im Jahr 1907. Dieses einzigartige Ensemble ist bis ins Detail im Original Historismus und Jugendstil erhalten. Der Besuch des dortigen Cafés mit Kuchen und Kaffee ist im Preis der Tagesfahrt inbegriffen.

Abfahrten: Giengen 8:00 Uhr, Heidenheim 8:15 Uhr, Nattheim 8:30 Uhr – Heimkehr ca. 18:30 Uhr.

103-003

## **Überlingen am Bodensee mit Landesgartenschau und karolinischen Fresken in Goldbach**

**Begleitung: Guido Kilian**

**Samstag, 16.05.2020**

Gebühr: 65,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen

Stattliche Patrizierhäuser, wehrhafte Türme und tiefe Stadtgräben prägen das Bild der historischen Altstadt Überlingens. Die Nikolauskirche besitzt mit zahlreichen Werken von etwa 1300 bis zum 20. Jahrhundert eine reiche Innenausstattung. Einzigartig in der Bodenseeregion sind die zahlreichen Fresken und Skulpturen aus dem Mittelalter. Das berühmteste Kunstwerk des Überlinger Münsters ist der von Jörg Zürn um 1582 geschnitzte Hochaltar. Den kunstvollen Rathaussaal schmückt ein umlaufender Figurenfries aus Lindenholz, der in seiner Art einzigartig ist. Die Sylvesterkapelle in Goldbach, einem Stadtteil von Überlingen, ist eine kleine vorromanische Kirche am Ufer des Bodensees. Bedeutend sind ihre Wandmalereien aus der Zeit der

Karolinger, die als die ältesten im Bodenseeraum gelten dürfen, sowie ein ottonischer Bilderzyklus mit Szenen aus dem Leben Jesu Christi aus dem frühen 10. Jahrhundert. Die Schlossanlage von Heiligenberg ist geprägt vom sich über zwei Stockwerke erstreckenden Rittersaal im Renaissance-Stil mit seiner kunstvoll geschnitzten Holzdecke sowie der Schlosskapelle, die gleichzeitig Denkmal fürstenbergischer Familiengeschichte ist. Abfahrten: Nattheim 7:00 Uhr, Heidenheim 7:15 Uhr, Giengen 7:30 Uhr. Heimkehr ca. 20:30 Uhr.

103-004

## **Oberammergauer Passionsspiele**

**Begleitung:**

**Susanne Roschy und Guido Kilian**

**Samstag, 04.07.2020**

Diese Fahrt ist bereits komplett ausgebucht.

Bitte fragen Sie nach unserer Warteliste.

Gebühr: 160,00 EUR

Aufführung: 1. Akt 14.30 – 17.00 Uhr

2. Akt: 20.00 – 22.30 Uhr

Abfahrt Nattheim KSK 8:05 Uhr,

Heidenheim ZOB 8:15 Uhr,

Giengen 8.30 Uhr,

Niederstotzingen 8:40 Uhr

Heimkehr Niederstotzingen ca. 1:15 Uhr,

Giengen 1:30 Uhr, Nattheim KSK 1:45

Uhr, Heidenheim ZOB 2:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Anmeldeschluss: 29.05.2020





104-001

## **Glanzvolles Österreich – kultureller Reichtum und bezaubernde Landschaften**

**Begleitung: Guido Kilian**

**16.06. – 23.06.2020**

8-tägige Busreise

Gebühr: ab 20 Personen 1.275 EUR, ab 25 Personen 1.179 EUR, ab 30 Personen 1.118 EUR (EZ 165 EUR) inkl. Fahrt, HP, ständige Reiseleitung, Eintritte, Audio-Guide, Einführungsabend.

Die detaillierte Reisebeschreibung können Sie unter „Downloads“ abrufen oder in unserer Geschäftsstelle abholen.

Diese Reise wurde von Guido Kilian konzipiert und wird von der Firma Beck+Schubert, Roßstraße 11, 73430 Aalen (Veranstalter i. S. d. Reiserechts) durchgeführt.

Anmeldeschluss: 31.03.2020

104-002

## **London Sprachreise für Schüler von 14 bis 17 Jahre**

**Begleitung: Guido Kilian und Susanne Roschy**

**02. – 15.08.2020**

14-tägige Flug- und Sprachreise

Gebühr: ca. 1.495 EUR unter 16 Jahren, über 16 Jahren ca. 1.650 EUR

die genauen Preise können erst im Frühjahr 2020 bekannt gegeben werden, aufgrund des Brexits kann es Änderungen geben

inkl. Flüge, Unterbringung in Familien mit Vollpension, Sprachunterricht, alle Veranstaltungen und Verkehrsmittel, ständige Begleitung durch zwei Mitarbeiter der Volkshochschule Giengen Flugreise

Am Vormittag drei Stunden Unterricht in kleinen Gruppen, je nach Leistungsstand, nachmittags abwechslungsreiches kulturelles Programm mit den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Weltstadt, am Wochenende Ausflüge zum Königsschloss Windsor und ans Meer nach Brighton.

Die detaillierte Reisebeschreibung können Sie unter „Downloads“ abrufen oder in unserer Geschäftsstelle abholen.

Änderungen vorbehalten.

Anmeldeschluss: 06.03.2020

104-003

## **Im weiten Po-Delta: Palladio-Villen, prachtvolle Residenzen und glanzvolle Städte**

**Begleitung: Guido Kilian**

**11. – 17.09.2020**

7-tägige Busreise

Gebühr: ab 20 Personen 1.179 EUR, ab 25 Personen 1.079 EUR, ab 30 Personen 1.009 EUR (EZ 155 EUR)

inkl. Fahrt, HP, ständige Reiseleitung, Eintritte, Audio-Guide, Einführungsabend. Die detaillierte Reisebeschreibung können Sie unter „Downloads“ abrufen oder in unserer Geschäftsstelle abholen.

Diese Reise wurde von Guido Kilian konzipiert und wird von der Firma Beck+Schubert, Roßstraße 11, 73430 Aalen (Veranstalter i. S. d. Reiserechts) durchgeführt.

Anmeldeschluss: 30.06.2020



## PEKiP

### **Bewegungsspiele für Babys (Pager-Eltern-Kind-Programm)**

für Mütter/Väter und Kinder ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr  
Diese Kurse bieten Müttern/Vätern die Gelegenheit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben. Auf spielerische Weise werden die Kinder durch Bewegungs- und Sinnesanregungen in ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung unterstützt. In einem warmen Raum und ohne einengende Kleidung können die Babys voller Spaß ihre Fähigkeiten erfahren. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es, Erfahrungen auszutauschen, wichtige Themen zu besprechen, miteinander und voneinander zu lernen und dabei viel Freude und Anregung zu erfahren.

Anmeldungen zu den PEKiP-Kursen sind nur persönlich oder telefonisch möglich.

Haben Sie keinen passenden PEKiP-Kurs gefunden oder der von Ihnen gewünschte Kurs ist ausgebucht? Bitte melden sie sich in der Geschäftsstelle. Wir beraten Sie gerne und richten bei Bedarf auch zusätzliche Kurse ein.

105-001-1

### **PEKiP – Wichtelkinder F – für zw. September und November 2019 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Dienstag, ab 21.04.2020, 9.00 – 10.30 Uhr, 11 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 88,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 03.04.2020

105-001-2

### **PEKiP – Wichtelkinder FF – für zw. September und November 2019 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Dienstag, ab 15.09.2020, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 80,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 08.09.2020

105-002

**NEU**

### **PEKiP – Feenkinder – für zwischen Dezember 2019 und Februar 2020 geborene Kinder – Birgit Nather**

**Dienstag, ab 17.03.2020, 10.30 – 12.00 Uhr,**

**11 Vormittage und ein Elterntreffen am 30.03.2020 um 16 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 10.03.2020

105-002-1

### **PEKiP – Feenkinder F – für zwischen Dezember 2019 und Februar 2020 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Dienstag, ab 30.06.2020,**

**10.30 – 12.00 Uhr, 11 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 88,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 23.06.2020

105-002-2

### **PEKiP – Feenkinder FF – für zwischen Dezember 2019 und Februar 2020 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Dienstag, ab 10.11.2020,**

**10.30 – 12.00 Uhr, 12 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 03.11.2020

105-003

### **PEKiP – Hummelkinder – für zwischen März und Mai 2020 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Mittwoch, ab 27.05.2020,**

**09.00 – 10.30 Uhr,**

**9 Vormittage + 1 Elterntreffen am 25.05.2020 16:00 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 80,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 20.05.2020

105-003-1

### **PEKiP – Hummelkinder F – für zwischen März und Mai 2020 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Mittwoch, ab 14.10.2020,**

**09.00 – 10.30 Uhr, 12 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 07.10.2020

105-003-2

### **PEKiP – Hummelkinder FF – für zwischen März und Mai 2020 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Mittwoch, ab 24.03.2021,**

**09.00 – 10.30 Uhr, 8 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 64,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 17.03.2021

105-004

### **PEKiP – Bienenkinder für zwischen Juni und August 2020 geborene Kinder**

**Birgit Nather**

**Mittwoch, ab 30.09.2020,**

**10.30 – 12.00 Uhr,**

**11 Vormittage + 1 Elterntreffen am 28.09.2020 um 16:00 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 23.09.2020

105-004-1

## PEKiP – Bienenkinder F für zwischen Juni und August 2020 geborene Kinder

Birgit Nather

Mittwoch, ab 13.01.2021,

10.30 – 12.00 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 – 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 07.01.2021

105-004-2

## PEKiP – Bienenkinder FF für zwischen Juni und August 2020 geborene Kinder

Birgit Nather

Mittwoch, ab 14.04.2021,

10.30 – 12.00 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 – 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 30.03.2021

105-006-2

## PEKiP – Tigerkinder FF für zwischen Juni und August 2019 geborene Kinder

Birgit Nather

Mittwoch, ab 29.04.2020,

10.30 – 12.00 Uhr, 9 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 72,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 – 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 22.04.2020

105-007-1

## PEKiP – Fröschekinder FF – für zwischen März und Mai 2019 geborene Kinder

Birgit Nather

Mittwoch, ab 11.03.2020,

09.00 – 10.30 Uhr, 9 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 72,00 EUR

Bitte mitbringen: 1 – 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 04.03.2020

## Musik

202-006

### Bauen und Bespielen eines Cajon für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren

Ridha Slimi

Samstag, 30.05.2020,

10.00 – 16.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

Erdgeschoss

Gebühr: 84,00 EUR

In der Gebühr sind die Materialkosten bereits enthalten.

Ein Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat das Cajon einen trommelähnlichen Klang. Das Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und ein ideales Instrument für den Unterricht.

Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird das Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen. Der Workshop-Leiter ist Percussion- und Trommellehrer.

Bitte mitbringen: Akkuschauber,

Hammer

Anmeldeschluss: 20.05.2020

## Tanzen

205-003

### Discofox Tanzkurs Stufe 3 Fortgeschrittenenkurs Spezial

Gerhard und Andrea Baamann

Mittwoch, 04.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 11.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 18.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 35,00 EUR

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die Ihnen in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1,2) noch nicht angeboten wurden.

Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und Wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Teilnehmer können hier auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs (z.B. unsere Stufe 2 oder ähnlich). Bitte immer paarweise anmelden. Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe). Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte mitbringen: Getränke  
Anmeldeschluss: 21.02.2020

## Künstlerisches Gestalten

207-000

### Aquarell „Explosiv“ Einführung in die Nass-in-Nass-Technik

Gabriele Schumann

Mittwoch, 04.03.2020,

19.15 – 21.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

Erdgeschoss

Gebühr: 11,10 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Aquarell- oder Wasserfarben, 2 Becher, Pinsel mit guter Spitze (Stärke 3 u. 12.), 2 Wasserbehälter, festes Papier und Lappen.  
Anmeldeschluss: 21.02.2020



207-001

## **Aquarellieren „Frühling“**

**Gabriele Schumann**

**Mittwoch, ab 11.03.2020, 19.15 – 21.30 Uhr, 5 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

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

Anmeldeschluss: 04.03.2020

207-001F

## **Aquarellieren „Seelenlandschaften“**

**Gabriele Schumann**

**Mittwoch, ab 29.04.2020, 19.15 – 21.30 Uhr, 5 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

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

Anmeldeschluss: 22.04.2020

207-002

## **Acryl – Einführung in das abstrakte Malen**

**Gabriele Schumann**

**Dienstag, ab 03.03.2020, 19.15 – 21.30 Uhr, 5 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

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

207-002F

## **Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Gabriele Schumann**

**Dienstag, ab 21.04.2020, 19.15 – 21.30 Uhr, 5 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Das Malen mit Acrylfarben liegt im Trend.

Doch welche Möglichkeiten bietet diese Farbe, die auf nahezu jeden Untergrund aufgetragen werden kann? Kombiniert mit anderen Techniken und Malmitteln wie Tusche, Pastellkreide und Strukturpaste werden die Bilder variiert. Spielerisch erkunden wir den Bildaufbau und die Farbgebung.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

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

Anmeldeschluss: 03.04.2020

207-003

## **Pastellkreide/Ölpastell – ganz neue Eindrücke**

**Gabriele Schumann**

**Mittwoch, ab 17.06.2020, 19.15 – 21.30 Uhr, 4 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 44,40 EUR

Pastellmalerei ist sehr einfach mit ein paar Tricks zu erlernen. Die Kursleiterin bespricht die Technik, malt vor und beim „Über die Schulter schauen“ schauen Sie sich die besonderen Kniffe ab. Es werden Frühlingsblumen, Kugeln und Tiere gemalt.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: dunkles Papier, wenn vorhanden Pastellkreiden und 1 Läppchen

Anmeldeschluss: 29.05.2020

207-004

## **Lust auf Aquarell – wie Paul Cézanne**

**Paul Ganzenmiller**

**Donnerstag, ab 12.03.2020, 18.00 – 20.15 Uhr**

VHS Herbrechtingen, Kloster, Parlatorium; EG 10

Gebühr: 48,00 EUR

Was, aber vor allem wie haben große Meister ihre Umwelt gesehen? Welche Farben haben sie benutzt, wie haben sie ihre Palette zusammengestellt und warum. In dieser mehrteiligen Kurs-Serie beschäftigen wir uns als erstes mit einem der berühmtesten Impressionisten – Paul Cézanne. Lernen Sie sehen wie er und malen wie er, durch Verstehen und nicht durch Kopieren. Bringen Sie eigene (Landschafts-) Fotos mit, die Sie gern im Stil der Impressionisten malen würden. Werden Sie Meisterschüler. Vorkenntnisse im Aquarellieren sind hilfreich aber nicht zwingend.

Materialkosten fallen im Kurs nur bei Bedarf und nach Verbrauch an.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: eigene Aquarellfarben und Pinsel (so vorhanden, nichts extra kaufen, wir haben auch Materialien im Kurs), Aquarellblock, 2 Wasserbehälter, Schwämmchen, Arbeitskleidung

Anmeldeschluss: 05.03.2020



207-005

## Spachtel statt Pinsel – Arbeiten in Acryl

Paul Ganzenmiller

Freitag, 26.06.2020,

18.00 – 20.15 Uhr

Samstag, 27.06.2020,

14.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 28.06.2020,

14.00 – 17.00 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 44,00 EUR

Das Arbeiten mit der Malspachtel statt mit einem Pinsel ermöglicht große Schritte in neue künstlerische Sicht- und Ausdrucksweisen. Oft liegt das Ergebnis an der Schnittstelle zwischen realistischer und abstrakter Malerei. Ein eigener Stil wird schnell sichtbar. Dafür brauchen Sie außer den richtigen Materialien die Kenntnis über die Möglichkeiten und – wie bei vielem im Leben auch – eine gewisse Übung.

Als Kunstwochenende besprechen wir Freitagabend die Kursinhalte, die theoretischen Grundlagen und natürlich Ihre Wünsche und Vorstellungen. Samstag und Sonntag arbeiten wir draußen.

[www.ganzenmiller.de](http://www.ganzenmiller.de)

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Materialkosten nach Verbrauch, ab ca. 5 Euro

Anmeldeschluss: 19.06.2020

207-006

## Blau – auf dem Weg zu Dir

Heribert Schneider-Kett

Freitag, ab 06.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr, 5 Termine

Nattheim, Wiesbühlschule, Werkraum UG

Gebühr: 50,00 EUR

Lange Zeit galt sie nicht als Farbe, denn sie war unfassbar, gegenstandslos.

Blau – die Farbe der Ferne, der Seelentrost, symbolgeladen. Wir werden mit Blau ganz eigene Erfahrungen machen und einen vielleicht neuen und unerwarteten Zugang zu dieser Farbe finden. Es geht ums Schöpfen und Finden unserer ganz individuellen Spuren, um spannende Momente und was dabei entsteht.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen: 5 EUR für Materialkosten

Anmeldeschluss: 21.02.2020

207-007

## Let s start lettering – Handlettering für Anfänger

Anja Bolsinger

Dienstag, ab 21.04.2020,

18.45 – 21.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlschule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: 5-8 TN 50 EUR, 9-12 TN 34 EUR

Mit Tipps und Tricks rund um das Thema moderne Kalligraphie erlernst du Schritt für Schritt die Grundlagen des Handletterings. Am Ende des Kurses bist du bestens gerüstet, deine ganz individuellen Handletterings zu Papier zu bringen. Das Kursmaterial beinhaltet ein umfangreiches Workbook, ein Stifte-Set und ein Klemmbrett. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Anmeldeschluss: 03.04.2020

Wer an Körbe denkt, hat meist klassisches Flechtwerk im Sinn. Ganz anders sieht das traditionelle Handwerk jedoch aus, wenn es aus Baumwollseilen genäht wird – nach einem Design von Annette Refenes-Hartmann

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen

V207-008

## Freie Malgruppe – ohne Dozenten

Montags von 19.00 – 21.30 Uhr

VHS-Gebäude, Raum Erdgeschoss.

Raumnutzungsgebühr pro Abend 1 EUR, wird am Ende des Semesters abgerechnet.

Die Freie Malgruppe eröffnet Ihnen die Möglichkeit sich selbständig kreativ auszuleben und zu entdecken.

Für Malbegeisterte, die sich gerne auch außerhalb des Kursangebotes treffen, sich technisch und malerisch von den anderen Gruppenmitgliedern anregen lassen möchten und die selbständig oder auch zeitweise mit Kunstdozenten arbeiten wollen.

Anmeldung erforderlich (Einstieg jederzeit möglich)

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Material mit.

208-002

## Seilkorb nähen I für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre

Annette Refenes-Hartmann

Montag, 20.04.2020,

16.00 – 18.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlschule, Zimmer 223

VHS

Gebühr: 11,00 EUR

Bitte mitbringen: Schere. Nähmaschine ist vorhanden. 6 EUR Materialkosten

Anmeldeschluss: 03.04.2020

208-003

## Seilkorb nähen II für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre

Annette Refenes-Hartmann

Samstag, 25.04.2020,

15.00 – 17.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlschule, Zimmer 223

VHS

Gebühr: 11,00 EUR

Bitte mitbringen: Schere. Nähmaschine ist vorhanden. 6 EUR Materialkosten

Anmeldeschluss: 03.04.2020

208-004

## Gestalte dir schöne, ausgefallene Dekos für die Wand oder Tisch, die nur du besitzt

### Geeignet für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre

Harald Trinkle

Samstag, 09.05.2020,

09.00 – 12.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlschule, Werkraum UG

Gebühr: 15,20 EUR

Mit etwas Geschick und Fantasie bastelst du dir eine schönen, dekorative Wand- oder Tischdekoration aus Holz. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer. Wir lernen hier auch den Umgang mit der Dekupiersäge.

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Holz zu arbeiten.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen: Stichsäge, Akkuschauber mit Torx-Bits, Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile sowie Getränke. 15 EUR für Materialkosten (für Holz und Schrauben).

Anmeldeschluss: 30.04.2020

209-001

## Nähen, weil es Spaß macht!

**Gudrun Niewerth**

**ab Montag, 09.03.2020, 18.30 – 21.15 Uhr**

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-Straße 3-5, MuM-Raum

Gebühr: 109,99 EUR

Ob Anfänger oder Profi, wer seine Bekleidung selbst nähen möchte ist hier richtig. Jede näht, was sie will. Mit professioneller Hilfe klappt das.

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

Anmeldeschluss: 06.03.2020

210-001

## Filzen: Mohnblüten

**Ilka Lehmann**

**Mittwoch, 08.07.2020, 18.00 – 21.00 Uhr**

Nattheim, Wiesbühlsschule, Zimmer 223 VHS

Gebühr: 14,00 EUR

Kaum eine Blüte ist so vergänglich wie die des Mohns. In Verbindung mit echten Samenkapseln entstehen hauchfein gefilzte Mohnblüten.

Sie entwerfen anhand einer Samenkapsel, die Sie selbst gesammelt haben, eine Schablone für Ihre einzigartige Mohnblüte. Je nach Kenntnisstand im Filzen entstehen im Kurs eine oder auch mehrere Blüten.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, getrocknete Stiele mit Kapsel vom Mohn und evtl. einen Fusselrasierer +

Materialkosten ca. 5 – 8 EUR

Anmeldeschluss: 01.07.2020

## Fotografieren

211-002

### Fotobuch – leicht gemacht

**Peter Strobel**

**Donnerstag, ab 12.03.2020, 18.30 – 20.45 Uhr, 3 Termine**

Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstr. 10, Computerraum, R116 1. Stock

Gebühr: 50,00 EUR

Mit einem Fotobuch halten Sie die schönsten Erinnerungen fest, um darin jederzeit zu blättern und sich an Ihren Bildern zu erfreuen. Der Kurs wendet sich an Einsteiger und Anfänger und zeigt, wie mit wenigen Schritten ein kreatives Fotobuch gestaltet werden kann.

Die Kursteilnehmer erhalten einen USB-Stick mit einer vorinstallierten Software, die alles enthält, um die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten zur Fotobuchherstellung zu erlernen: Layouts, Formate, Hintergründe, Masken, Rahmen, Texte, Effekte, Cliparts und einfache Tools zur Bildverbesserung.

Die Teilnehmer üben mit ihren eigenen Bildern, die schon vorsortiert (in einem Ordner abgespeichert) mitgebracht werden sollen.

Bitte mitbringen: USB-Stick 2.0 oder DVD mit eigenen Fotos, 16 EUR

Materialkosten für USB-Stick mit vorinstallierter Software.

Anmeldeschluss: 05.03.2020

211-003

### Digitalfotografie von Anfang an

**Bettina Schwermer**

**Donnerstag, 30.04.2020, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Donnerstag, 07.05.2020, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Samstag, 09.05.2020, 09.00 – 11.15 Uhr**

**Donnerstag, 14.05.2020, 18.30 – 21.00 Uhr**

Herbrechtingen, Kloster, EG, Raum 0.2

Gebühr: 68,00 EUR

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

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

Die Bedienungsanleitung ist abschreckend? Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen? Sparen Sie sich Schnappschüsse und landen Sie in Zukunft einen Foto-Volltreffer nach dem anderen.

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

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

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen, und Giengen.

Bitte mitbringen: Kamera und Gebrauchsanleitung (Blende und Zeit müssen manuell einstellbar sein.

Kompaktkameras nach Rücksprache) und 5,00 EUR Materialkosten.

Anmeldeschluss: 23.04.2020

211-004

### Fotografieren statt knipsen – Bildaufbau / Bildgestaltung

**Bettina Schwermer**

**Samstag, 20.06.2020, 9.00 – 13.00 Uhr**

Herbrechtingen, Kloster, EG, Raum 0.2

Gebühr: 39,50 EUR

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

Am Kameradisplay sieht es gut aus und am Computer eher enttäuschend. Wie kommt das Bild bei anderen Betrachtern an? Der Kurs soll Ihnen helfen, Ihren Blick für den gelungenen Ausschnitt schon vor dem Auslösen zu erkennen. Theorie mit Praxisteil.

Voraussetzung zum Besuch des Kurses ist ein vorheriger Besuch des Fotokurses „Digitalfotografie von Anfang an“ oder sehr gute Kenntnisse.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Kamera mit Gebrauchsanleitung und 2 EUR Materialkosten.

Anmeldeschluss: 29.05.2020



**Die „Junge Vhs“ hat eine schöne Aufgabe: sie macht kostenlose Angebote für alle Kinder, die eine Grundschule besuchen.**

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

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

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

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

Und so wird's gemacht:

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

Und außerdem:

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

K200-001

**Zauberwerkstatt  
Fortsetzungskurs  
für Mädchen und Jungen der  
Klassen 3 und 4  
Margit Dehlinger/Eugen J. Dehlinger  
Dienstag, 14.04.2020,  
11.00 – 15.00 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Kennst du schon ein paar Zauberkunststücke, oder möchtest du erst zaubern lernen? In beiden Fällen bist du in diesem Kurs genau richtig. Denn Joe + Josy, die Zauberlehrer und Berufszauberkünstler, holen noch weitere tolle Kunststücke aus ihrem Zauberkoffer. Wenn du aufmerksam bei der Sache bist, dann wird dir das gemeinsame Üben in der Gruppe viel Spaß machen. Außerdem gibt es viele Tipps und praktische Übungen, wie du das Erlernte auf besonders „zauberhafte Weise“ vorführen kannst und wie du auch eigene Ideen in die Kunststücke einbauen kannst um daraus eine eigene kleine Zaubershow zu gestalten. Dein Publikum wird staunen, wenn du zum Beispiel ein Kartenspiel schweben lässt oder eine unglaubliche Vorhersage triffst und weitere verblüffende Kunststücke präsentierst. In den 6 EUR Materialkosten ist ein Seminarheft mit ausführlichen Erklärungen und verständlichen Skizzen und Fotos zu den in diesem Kurs erlernten Kunststücken sowie das benötigte Arbeitsmaterial enthalten. Bitte mitbringen: für die Pause Vesper und Getränk, 6 EUR Materialkosten (bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen)  
Anmeldeschluss: 01.04.2020

K303-002

**Bokwa für Kinder bewegen,  
tanzen, powern  
Für Kinder der Klassen 1 bis 4**

Jennifer Mpoumparis  
Donnerstag, ab 12.03.2020,  
17.00 – 18.00 Uhr, 9 Termine  
Gemeindehalle Hohenmemmingen,  
Vereinszimmer, Staufener Str. 2  
Ein Kurs, bei dem Kinder spielerisch ihre Kondition ausbauen und verbessern. Ihre Koordination trainieren, tanzen, lachen, springen und eine Menge Spaß miteinander haben. Verschiedene Elemente aus

dem Ganzkörpertraining kommen zum Einsatz.

Jede Stunde endet mit einer kurzen Entspannungseinheit.

Eine Kooperation mit dem RSV Hohenmemmingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Anmeldeschluss: 05.03.2020

K303-003

**Yoga KIDS – „Sei wendig wie  
eine Katze, stark wie ein Löwe  
und mutig wie ein Held“.  
Für Kinder der Klassen 1 bis 4**

Jennifer Mpoumparis  
Donnerstag, ab 12.03.2020,  
16.00 – 17.00 Uhr, 9 Termine  
Gemeindehalle Hohenmemmingen,  
Vereinszimmer, Staufener Str. 2  
Beim Yoga mit Kindern geht es nicht darum, sich zu verrenken und die „Asanas“ (Körperübungen) exakt auszuführen, sondern darum, den eigenen Körper zu spüren und herauszufinden, was sich für einen selbst gut anfühlt. Yoga mit Kindern macht Spaß - Lachen ist erwünscht. Die Körperhaltungen im Yoga sind von der Natur abgeschaut. Namen wie der Löwe, die Taube oder der Hund helfen Kindern, Zugang zu den Übungen zu finden. Spezielle Atemübungen schulen den Geist, die Atmung bewusst wahrzunehmen und führen zur Harmonie. Auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Trinken (bitte nur Wasser!)

Anmeldeschluss: 05.03.2020

K303-004

**Achtsamkeit für Kinder  
Für Kinder der Klassen 1 bis 4**

Jennifer Mpoumparis  
Mittwoch, 26.02.2020,  
14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag, 27.02.2020, 14.00 – 17.00 Uhr  
Freitag, 28.02.2020,  
14.00 – 17.00 Uhr  
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Durch kindgerechte Übungen aus dem Achtsamkeitstraining können die Kinder lernen, wie sie mit Unkonzentriertheit und Unruhe sowie belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen können.

Achtsamkeit bedeutet das wertfreie Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments. Eine Erfahrung, zu der gerade Kinder einen ganz natürlichen und spielerischen Zugang haben. Übungen aus den Bereichen Bewegung, Wahrnehmung, Atem und Kommunikation ermöglichen ein spielerisches Erfahren von Achtsamkeit. Für die Eltern gibt es Zusammenfassungen der Kursstunden, damit ist es möglich, die Übungen zu Hause zu wiederholen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, festes Schuhwerk (wir werden auch nach draußen gehen), ein kleines Gästehandtuch, Getränk (bitte nur Wasser!)

Anmeldeschluss: 19.02.2020

K303-006

## **Ostercamp – nicht kostenlos Für Mädchen und Jungen von 4 bis 12 Jahren (Geschwisterkinder ab 4 Jahre)**

Jennifer Mpoumparis

**Dienstag, 07.04.2020,**

**08.00 – 17.00 Uhr**

**Mittwoch, 08.04.2020,**

**08.00 – 17.00 Uhr**

**Donnerstag, 09.04.2020,**

**08.00 – 17.00 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 an das Umfeld zu gewöhnen.

Tag 2: Eine Osterwanderung durch Wiesen, Felder und Wälder steht an. In der Natur sammeln wir Materialien für unser Osternest.

Tag 3: Großer Basteltag. Alles steht im Zeichen der Natur. Es werden Osternester gestaltet, gemalt, geknetet und vieles mehr.

Zum Abschluss wird ein gemeinsames Fest veranstaltet. Hierzu bekommen Sie separate Informationen.

Einzelne Elemente der Erziehunginsel (Infos dazu [www.erziehunginsel.de](http://www.erziehunginsel.de)) fließen mit ein, so wird jeder Tag von

Entspannungsreisen begleitet – die Kinder haben auf diese Weise die Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten und Ruhe in sich selbst zu finden. Jedes Kind wird angenommen, abgeholt und mitgenommen – genauso wie es ist.

Unterstützt durch den RSV Hohenmemmingen, eine Kooperation mit der VHS in Giengen.

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

Bitte mitbringen: 5 EUR für Materialkosten

Anmeldeschluss: 31.03.2020

VK307-001

## **Backen für KIDS – Kuchen, Gebäck & Muffins Sandra Lehner**

**Mittwoch, 11.03.2020,**

**15.00 – 19.00 Uhr,**

1 Termin Lina-Hähnle-Schule, Küche

Kochen, backen, selber machen:

Wir backen zusammen leckere Kuchen und Gebäck. Außerdem backen und verzieren wir noch Muffins!

Bitte mitbringen:

Lebensmittelkosten 6 EUR, Schürze,

Behältnisse und Trinken

Anmeldeschluss: 04.03.2020

K307-002

## **Kochen für KIDS – PIZZA (8-12 Jahre) – FERIENKURS**

Sandra Lehner

**Freitag, 17.04.2020,**

**9.30 – 13.30 Uhr**

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

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Kochen, backen, selber machen: Wir backen zusammen leckere italienische Pizza. Außerdem bereiten wir eine Vorspeise und einen Nachtisch zu!

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten 6

EUR, Schürze, Behältnisse und Trinken

Anmeldeschluss: 03.04.2020

K307-003

## **So macht Kinder-Geburtstag richtig Spaß – Kuchen und Muffins**

Sandra Lehner

**samstags, 9.30 – 13.30 Uhr**

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

rufen Sie uns zur Terminvereinbarung an  
Gebühr: 76,50 EUR

Kuchen & Muffins

Mit Freunden kochen und backen macht am meisten Spaß und ganz besonders am Geburtstag! Wir backen verschiedene Kuchen und Muffins und verzieren sie, wie es uns gefällt! Wünsche des Geburtstagskinds und der Gäste werden gerne entgegengenommen.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten 6 EUR, Tischdeko, Schürze, Behältnisse und Trinken

K307-004

## **So macht Kinder-Geburtstag richtig Spaß – Pizza & Cocktailparty**

Sandra Lehner

**samstags, 9.30 – 13.30 Uhr**

rufen Sie uns zur Terminvereinbarung an  
Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 76,50 EUR

Mit Freunden kochen und backen macht am meisten Spaß und ganz besonders am Geburtstag! Wir backen unsere eigene

Pizza und belegen sie, wie es uns gefällt. Dazu gibt es leckere selbst gemachte

Cocktails! Wünsche des

Geburtstagskinds und der Gäste werden gerne entgegengenommen.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten 6 EUR, Tischdeko, Schürze, Behältnisse und Trinken

K422-001

## **Spanisch zum Schnuppern – Ferienkurs**

Alba Lucia Campos

**Dienstag, 14.04.2020 bis Freitag**

**17.04.2020**

**jeweils 10.00 – 11.30 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

In diesem Kurs könnt Ihr einen Eindruck von der spanischen Sprache bekommen.

Anmeldeschluss: 01.04.2020



## Entspannung

301-001

### R.E.S.E.T.<sup>®</sup> – Basis Kiefergelenkentspannung

#### Entspannter Kiefer – Entspannter Körper

Ulrike Wagner

Montag, 16.03.2020,

18.00 – 22.00 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4  
(neben Schranne)

Gebühr: 42,00 EUR

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnspangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache u.a. für

Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens.

R.E.S.E.T.<sup>®</sup> Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes

Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Anmeldung erforderlich

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, Wasser, bequeme Kleidung.

In der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD in Höhe von 18 EUR bereits enthalten.

Anmeldeschluss: 10.03.2020

301-002

### Entspannter Kiefer-Körper mit Tapen

#### Kleben Sie sich Ihre Symptome einfach weg!

Ulrike Wagner

Montag, 25.05.2020,

18.00 – 22.00 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben  
Schranne)

Gebühr: 42,00 EUR

Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzudenken. Kinesiologische Tapes können mehr als nur körperliche Beschwerden auflösen. Auch bei emotionalen Belastungen zeigt sich eine faszinierende Wirkung. Sie unterstützen die Muskulatur besonders im Kiefergelenksbereich, wo jegliche Verhaltensmuster und Verspannungen sich festsetzen. Durch die Anwendung von Tapes kann sich die Muskulatur lockern und entspannen. Dadurch werden die Symptome, die durch das Ungleichgewicht des Kiefergelenks entstehen gemildert.

Kursinhalt: Anatomie in Kurzform, Tapes und die Bedeutung der Farben, Tapes zuschneiden und anlegen, Einsatzbereiche bei z.B. Zähneknirschen, verspannte Muskulatur, Migräne, Tinnitus, Schnarchen, Nackenbeschwerden.

Gut für Paare geeignet.

Anmeldung erforderlich

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme weite Kleidung, Wasser.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Seminarunterlagen und Tapes zum Üben am Kursabend in Höhe von 20 EUR bereits enthalten.

Anmeldeschluss: 03.03.2020

## Taiji Quan / Tai Chi

301-004

### Taiji Quan – Anfänger\*innen und Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Hans-Jürgen Rommel

Donnerstag, ab 20.02.2020,

18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-  
Saal

Gebühr: 40,00 EUR

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

Anmeldeschluss: 13.02.2020

301-005

### Taiji Quan – Fortgeschrittene

Hans-Jürgen Rommel

Donnerstag, ab 20.02.2020,

19.15 – 20.15 Uhr, 12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-  
Saal

Gebühr: 40,00 EUR

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

Anmeldeschluss: 13.02.2020

301-006

## **Autogenes Training nach J.H. Schultz, Basiskurs für Anfänger\*innen**

**Zeit Für Mich – IchZeit**

**Gudrun Klenz**

**Mittwoch, ab 11.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 39,70 EUR

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

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

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

Anmeldeschluss: 04.03.2020

301-006/1

## **Im Alltag Entspannen mit Progressiver Muskelentspannung – Basiskurs für Anfänger\*innen**

**Zeit Für Mich – IchZeit**

**Gudrun Klenz**

**Mittwoch, ab 11.03.2020, 19.15 – 20.30 Uhr, 6 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1  
Gebühr: 49,60 EUR

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

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

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

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Wolldecke und kleines Kissen

Anmeldeschluss: 04.03.2020

## **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.

301-007

## **Yoga – Vormittagskurs 1**

**Bärbel Zimmermann**

**Dienstag, ab 18.02.2020, 09.15 – 10.45 Uhr, 18 Termine**

Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum

Gebühr: 79,20 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 11.02.2020

301-008

## **Yoga Abendkurs 1**

**Bärbel Zimmermann**

**Dienstag, ab 18.02.2020, 16.30 – 18.00 Uhr, 18 Termine**

Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum

Gebühr: 79,20 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 11.02.2020

301-009

## **Yoga Abendkurs 2**

**Regina Hofmann**

**Dienstag, ab 18.02.2020, 18.15 – 19.15 Uhr, 18 Termine**

Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum

Gebühr: 52,80 EUR

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 11.02.2020

301-010

## **Yoga Abendkurs 3**

**Irmgard Denninger**

**Mittwoch, ab 19.02.2020, 18.15 – 19.45 Uhr, 16 Termine**

Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 12.02.2020

301-011

## **Yoga Vormittagskurs 2**

**Bärbel Zimmermann**

**Donnerstag, ab 20.02.2020, 09.15 – 10.45 Uhr, 17 Termine**

Schwagehalle, Gluckstraße 10, Medienraum

Gebühr: 74,80 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 13.02.2020

301-012

## **Yoga Abendkurs 4**

**Bärbel Zimmermann**

**Freitag, ab 21.02.2020, 17.30 – 19.00 Uhr, 16 Termine**

Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 14.02.2020

301-015

## Faszien-Yoga

### Zeit für Mich-IchZeit

Gudrun Klenz

Mittwoch, ab 13.05.2020,

18.30 – 19.30 Uhr, 5 Termine

VHS Herbrechtingen, Rathaus, VHS-Kursraum Pfarrstraße

Gebühr: 44,00 EUR

Wer viel sitzt und sich zu wenig oder einseitig bewegt verklebt!

Verklebte Faszien (Bindegewebe) können zu Schmerzen, Verspannungen und dadurch auch zu Haltungsschäden führen. Dadurch bewegen wir uns meistens noch weniger, nehmen eine falsche Haltung ein und die Schmerzspirale beginnt, bis hin zu chronischen Schmerzen.

Hier hilft das Faszien-Yoga!

Das Faszien-Yoga besteht aus mehreren Komponenten. Fließenden Bewegungen sowie sanften Dehnungen, Ausdauer-, und Kräftigungsübungen. So wird ein intensives Spüren des Körpergefühls erlebt. Hier wird besonders dem einseitigen Bewegungsmuster entgegengewirkt. Zusätzlich werden mit einer Faszienrolle Verspannungen, Verklebungen gelöst. Dadurch können mehr Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und mehr Schmerzfreiheit erlangt werden.

Die Kursleiterin hat ihre Ausbildung bei Liebscher und Bracht, den Schmerzspezialisten gemacht.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, weiche Faszienrolle

Anmeldeschluss: 06.05.2020

301-016

## Yoga Flow – Yoga in Bewegung

Regina Hofmann

Dienstag, ab 18.02.2020,

19.30 – 20.30 Uhr, 18 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 52,80 EUR

Das fließende Üben der Asanas (Körperhaltungen im Yoga) ist für uns Menschen mit modernem Lebensstil besonders wertvoll. Der Mangel an Bewegung, häufiges Sitzen, einseitige Bewegung und die ständige

Reizüberflutung fordern den Körper und das Nervensystem heraus. Die Dynamik der fließenden Bewegungen bringt Atem und Lebensenergie in Schwung und ist ein gutes Ventil, um aufgestaute Energien freizulassen. Diese Art Yoga zu praktizieren bringt uns innere Ruhe sowie Gelassenheit und gibt und ein gutes Körpergefühl.

Geeignet für sportliche Yoganeueinsteiger und fortgeschrittene Yogaübende.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Socken, kleines festes Kissen  
Anmeldeschluss: 11.02.2020

301-018

## Yoga Vinyasa Flow I

Beate Kienle

Montag, ab 17.02.2020,

19.10 – 20.10 Uhr, 19 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 68 EUR, SC-Mitglieder 39 EUR

Idealer Yogastil für Anfänger: Du lernst auf ruhige und langsame Weise die Grundlagen des Yogas und kannst dich allmählich und nach Bedarf steigern.

Hatha Yoga hat vielfältige Vorteile für deine Gesundheit, baut Stress ab, stärkt Körper, Muskeln, Geist und Seele. Hilft zum Beispiel bei Rücken- und Nackenschmerzen, bei Depressionen, Schlafstörungen und hohem Blutdruck. Stärkt deinen Energiefluss. Ausgeglichene Asanas zwischen Bewegung/Anstrengung und Ruhe/Entspannung. Verschiedene Asanas harmonieren mit Atemübungen (Pranayama) und

Entspannungsmomenten (Meditation).

Eine Kooperation mit dem SPORT-CLUB Giengen e.V.

Anmeldungen sind jederzeit möglich (Quereinsteiger\*innen sind willkommen)

301-019

## Yoga Vinyasa Flow II

Beate Kienle

Donnerstag, ab 20.02.2020,

17.30 – 18.30 Uhr, 17 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 61 EUR, SC-Mitglieder 35 EUR

Eine Kooperation mit dem SPORT-CLUB Giengen e.V.

Anmeldungen sind jederzeit möglich (Quereinsteiger\*innen sind willkommen).

301-020

## „Bewegung mit Beate“ Cardio Aktiv-Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

Beate Kienle

Montag, ab 17.02.2020,

18.00 – 19.10 Uhr, 19 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10, Medienraum

Gebühr: 51 EUR, SC-Mitglieder 29 EUR  
Cardio-Aktiv „Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt“ bezeichnet ein allgemeines Bewegungsprogramm mit dem Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining für gesunde Erwachsene: Neu- bzw.

Wiedereinsteiger sind ebenso willkommen wie Untrainierte. „Cardio-Aktiv“ zeichnet sich durch ein variantenreiches Heranführen an das Herz-Kreislauftraining aus. Bewegungsformen wie Power-Jog, Walk-Aerobic, Zirkeltraining, Spielformen und einzelne Stationen sind Inhalte dieses Programms. Ziel ist es, durch Spaß und Freude an vielseitig erfahrenem, ausdauerorientiertem Sport sowie mit Hilfe des erworbenen theoretischen sportlichen Hintergrundwissens langfristig regelmäßig körperlich aktiv zu bleiben, um letztendlich Bewegungsmangelkrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Osteoporose etc. vorzubeugen.

Eine Kooperation mit dem SPORT-CLUB Giengen e.V.

Anmeldungen sind jederzeit möglich (Quereinsteiger\*innen sind willkommen)

301-021

## BALLance nach Dr. Tanja Kühne

Beate Kienle

Montag, ab 17.02.2020,

20.10 – 20.55 Uhr, 19 Termine

Schwagehalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 51 EUR, SC-Mitglieder 29 EUR

BALLance nach Dr. Tanja Kühne = Aufrichtung der Brustwirbelsäule, Herstellung der Lendenwirbel-Lordose, Faszientraining, Massage, Entspannung, für wen ist das? Für jeden, Anfänger wie auch Sportler. Was ist das? Eine einfache Methode, um sich besser zu fühlen. Wirkungsvoll wird Ihre Wirbelsäule aufgerichtet, Sie werden automatisch größer, die Muskulatur wie auch die inneren Organe werden massiert, Verspannungen

und Blockaden werden gelockert und die Faszienverklebungen gelöst.

Eine Kooperation mit dem SPORT-CLUB Giengen e.V.

Anmeldungen sind jederzeit möglich (Quereinsteiger\*innen sind willkommen)

301-052

## Wohlfühltag für Frauen

Ulrike Horak

Samstag, 07.03.2020,

14.00 – 18.00 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4 (neben Schranne)

Gebühr: 60,00 EUR

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

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

Dieser Workshop soll Raum und Zeit schaffen durch

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

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

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 21.02.2020

301-053

## Balance für Körper und Seele

Ulrike Horak

Montag, ab 02.03.2020,

19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 90,00 EUR

Entspannung durch Meditation, Klänge und Atemübungen

Durch den Alltag werden wir täglich belastet und ausgelaugt. Verspannungen, Unruhezustände, Schmerzen und psychosomatische Krankheiten sind oft die Folge. Dieser Kurs soll Raum und Zeit

schaffen, in entspannter Atmosphäre in die natürliche Selbstregulation zurückzufinden, zu entspannen, lernen loszulassen und aufzutanken. Meditationen, Körperübungen, Entspannungs- und Atemübungen sowie die heilsamen Klänge der Klangschalen helfen uns dabei.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke und warme Socken.

Anmeldeschluss: 21.02.2020

## Pilates

Ziel der Kurse ist ein verbessertes Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Pilates ist eine ganzheitliche, nachhaltige und wirksame Trainingsmethode. Jede Übung wird langsam und konzentriert ausgeführt und durch die richtige 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.

302-034

## Pilates Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 18.02.2020,

18.10 – 19.10 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle, Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 64,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 11.02.2020

302-035

## Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 18.02.2020,

19.15 – 20.15 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle, Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 64,00 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 werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 11.02.2020

302-037

## Pilates – Der sanfte Start in den Tag

### Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 20.02.2020,

08.45 – 09.45 Uhr, 12 Termine

Walter-Schmid-Halle, Multifunktionsraum, Seiteneingang links, Beethovenstr. 12

Gebühr: 51,20 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 werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 13.02.2020



## Fitness

302-038

### Fitnessstraining mit Anleitung – Bodyforming

**Violeta Gawriilidou–Steinacher**

**Montag, ab 02.03.2020,**

**18.30 – 19.30 Uhr, 14 Termine**

Margarete–Steiff–Gymnasium,  
Beethovenstraße 10, Margarete–Steiff–Saal

Gebühr: 46,90 EUR

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

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

Anmeldeschluss: 21.02.2020

302-039

### Körpertraining mit und ohne Faszienrolle

**Iris Roth**

**Montag, ab 02.03.2020,**

**17.15 – 18.15 Uhr, 15 Termine**

Walter–Schmid–Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 63,00 EUR

Faszientraining ist einfach und abwechslungsreich, da es viele unterschiedliche Methoden gibt – eine Faszienrolle ist dazu nicht immer nötig. Ein regelmäßiges Faszientraining kann Ihre Faszien neu beleben und zu mehr Schwung und Elan im Alltag verhelfen. Trainierte und elastische Faszien versorgen den Körper besser mit Nährstoffen. Faszientraining ist nicht nur mit der Faszienrolle sondern sogar ohne jegliches Equipment möglich.

Faszien sind ein Konstrukt aus Bindegewebsfasern, die sich im gesamten Körper befinden und Muskeln, Sehnen und Bänder umhüllen. Faszien stabilisieren und unterstützen bei der Übertragung der Muskelkraft auf das Skelett. Besonders die oberflächlichen Faszien können trainiert werden, um Elastizität und Flexibilität der Muskeln und Körperbewegungen zu erhöhen. Zudem kann gezieltes Faszientraining akute Schmerzen in bestimmten Muskelpartien (z. B. Rücken) lindern. Bitte mitbringen: Faszien–Rolle, kann auch über die Kursleiterin bezogen werden. Bitte bei Anmeldung angeben, ob eine Rolle benötigt wird. Lockere Kleidung, Matte.

Anmeldeschluss: 21.02.2020

302-040

### Fitness XXL – das Bewegungsprogramm für Menschen mit Format

**Gisela Tolnai**

**Freitag, ab 21.02.2020,**

**18.00 – 19.00 Uhr, 12 Termine**

Walter–Schmid–Halle, Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 53,40 EUR

„Bewegung macht Spaß“ ist unser Motto – mit Musik und guter Laune die Beweglichkeit steigern und die Pfunde angehen. Sport fällt besonders Menschen mit Übergewicht oft schwer. Dabei tut Bewegung so gut! Gezieltes Fitness–Training und Gymnastik sorgen nicht nur dafür, dass sich die Konturen straffen, sondern auch für einen gesünderen Körper. Mit gezieltem

Muskelaufbautraining und Ausdauertraining sorgen wir für Stabilität und Kraft im ganzen Körper.

Viel Spaß beim Trainieren!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Theraband und gute Laune

Anmeldeschluss: 14.02.2020

302-041

### Aquagymnastik – Fitness im Wasser I

**Claudia Lohrum**

**Dienstag, ab 03.03.2020,**

**17.45 – 18.30 Uhr, 8 Termine**

Walter–Schmid–Halle, Beethovenstraße 12, Hallenbad

Gebühr: 33,00 EUR – für TSG–Mitglieder 16,50 EUR

Bewegung im Wasser mit und ohne

Geräte – gelenkschonend

Anmeldeschluss: 21.02.2020

302-042

### Aquagymnastik – Fitness im Wasser II

**Helga Reiser/Ulla Müller**

**Samstag, ab 22.02.2020,**

**10.15 – 11.00 Uhr, 7 Termine**

Walter–Schmid–Halle, Beethovenstraße 12, Hallenbad

Gebühr: 28,00 EUR – für TSG–Mitglieder 14 EUR

zzgl. Eintritt für Hallenbad

Anmeldeschluss: 14.02.2020

302-045

### Piloxing

**Anja Honold**

**Mittwoch, ab 22.04.2020,**

**18.30 – 19.30 Uhr, 10 Termine**

Margarete–Steiff–Gymnasium,  
Beethovenstraße 10, Margarete–Steiff–Saal

Gebühr: 49,80 EUR

WAS IST Piloxing?

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall–Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz–Kreislauf–System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness–Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Beim Piloxing werden durch die Verwendung von gewichteten Piloxing Handschuhen vor allem die Arme und bestimmte Bereiche des Oberkörpers gestrafft.

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

Um die Stabilität bei den Übungen im Pilates zu gewährleisten, wird das Training ohne Sportschuhe betrieben. Übungen auf dem Boden verstärken den Muskelaufbau von Bauch, Beinen und Po. Bei weniger als 10 Teilnehmern muss die Kursgebühr angepasst werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und Handtuch

Anmeldeschluss: 03.04.2020

302-050

### Beweg–Dich–Treff

#### Zeit für Mich–IchZeit

**Gudrun Klenz**

**Mittwoch, ab 19.02.2020,**

**09.00 – 10.00 Uhr, 18 Termine**

Parkplatz Kirnberg (bei der Feuerstelle)  
Gebühr: 3,00 EUR

Du willst gerne raus dich bewegen, möchtest dabei nicht alleine sein oder brauchst mehr Motivation!

Dann komm zum Bewegungstreff.  
Egal ob du Bewegungsanfänger,  
Bewegungsmuffel oder Wiedereinsteiger  
bist, mit oder ohne Stöcke – dann komm  
vorbei.

Der Bewegungstreff möchte Menschen  
zusammenbringen. Umso mehr mitma-  
chen, umso besser, denn dann ist immer  
jemand da, mit dem du dich bewegen  
kannst. Und ganz nebenbei lernst du  
neue, nette Menschen kennen und tust  
dir dabei was GUTES!

Geeignet für jedes Alter.

Gemeinsam macht es mehr Spaß!

Wir bitten um Anmeldung, spontanes

Kommen ist ebenso möglich.

Die Kursleiterin ist ausgebildete

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.

Bitte mitbringen: Kosten pro Kurstag 3,00  
EUR, 10er-Karte möglich, direkt bei der  
Dozentin zu bezahlen

Anmeldeschluss: 12.02.2020

## Wirbelsäulen- gymnastik – zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

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

303-025

### Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 18.02.2020,

16.45 – 17.45 Uhr, 12 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße  
12, Vereinszimmer

Gebühr: 35,20 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,  
Handtuch

Anmeldeschluss: 11.02.2020

303-026

### Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

Corinna Gaschler

Dienstag, ab 18.02.2020,

17.45 – 18.45 Uhr, 12 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße  
12, Vereinszimmer

Gebühr: 35,20 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,  
Handtuch

Anmeldeschluss: 11.02.2020

303-027

### Wirbelsäulengymnastik mit Spaß – Alles Gute für den Rücken

Barbara Bäuerle

Dienstag, ab 03.03.2020,

19.00 – 19.45 Uhr, 12 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße  
12, Vereinszimmer

Gebühr: 26,40 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 besse-  
re Haltung, dabei steht auch Ihre indivi-  
duelle Situation im Mittelpunkt. Sie ler-  
nen 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, Theraband, Sportschuhe,  
bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 21.02.2020

303-030

### Präventive Wirbelsäulengymnastik – Vormittagskurs

Barbara Bäuerle

Donnerstag, ab 05.03.2020,

9.00 – 10.00 Uhr, 11 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße  
12, Vereinszimmer

Gebühr: 32,30 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,  
Handtuch

Anmeldeschluss: 21.02.2020

303-031

### Präventive Wirbelsäulengymnastik – Vormittagskurs

Barbara Bäuerle

Donnerstag, ab 05.03.2020,

10.00 – 11.00 Uhr, 11 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße  
12, Vereinszimmer

Gebühr: 32,30 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,  
Handtuch

Anmeldeschluss: 21.02.2020

303-032

### Präventive Wirbelsäulengymnastik Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Gisela Tolnai

Donnerstag, ab 20.02.2020,

18.00 – 18.45 Uhr, 13 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße  
12, Vereinszimmer

Gebühr: 28,60 EUR

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme  
Kleidung, Theraband, Übungsmatte

Anmeldeschluss: 13.02.2020

## Ernährung

304-001

### Ernährungstherapie – Lasst Nahrung eure Medizin sein

Ulrike Horak

Donnerstag, 02.04.2020,

19.30 – 21.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 10,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin  
Unsere Ernährungs- und Lebensweise wirkt sich enorm auf die Entstehung von chronischen Krankheiten und Krebs aus. Schon Hippokrates sagte: „Lasst Nahrung eure Medizin sein.“ Sie bekommen einen Einblick in den Einfluss der Nahrung auf Körper, Geist und Seele. Über pathophysiologische Zusammenhänge von Krankheiten, Schad- und Wirkstoffen in unserer Nahrung wird ausführlich berichtet. Das Wissen über die Wirkmechanismen von sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Kokosöl und Nutrazeutika auf unsere Gene, immunologische Prozesse, unsere Geisteskraft und unser Gemüt eröffnet für jeden die Chance in Eigenverantwortung Einfluss auf die Entstehung von chronischen Krankheiten und Krebs zu nehmen.  
Anmeldeschluss: 26.03.2020

304-002

### Happy-Aging – Fit und Vital ins hohe Alter

#### Prophylaxe und Therapiemöglichkeiten aus der Alternativmedizin (Klassische Homöopathie/Ernährungstherapie/Ayurveda/TCM)

Ulrike Horak

Donnerstag, 19.03.2020,

19.30 – 21.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 10,00 EUR

Vortrag von Ulrike Horak, Heilpraktikerin  
Durch die richtige Lebens- und Ernährungsweise sowie ursachenbezogene Therapiemöglichkeiten schon vorhandener chronischer Erkrankungen können wir maßgeblich auf unsere Gesundheit und gesünderes Altern Einfluss nehmen. Aus dem Forschungszweig der Epigenetik ist bekannt, welchen großen Einfluss die Ernährung auf die Aktivierung schlum-

mernder Gene hat. Im Vortrag werden verschiedene Aspekte der Entstehung verbreiteter chronischer Zivilisationskrankheiten (Arthrose, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, Demenz, Krebs), deren Therapie und Prophylaxemöglichkeiten sowie der große Einfluss der Ernährung besprochen. Wie kann hier, neben der fachkundigen ganzheitlichen Therapie, die Aufnahme von Vitalstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien im Sinne der Prophylaxe und zur Gesunderhaltung dienen, um gesünder und vitaler zu altern?  
Anmeldeschluss: 12.03.2020

304-006

### Basenfasten – Säure-Basen-Balance Zeit für Mich-IchZeit

Gudrun Klenz

ab Montag, 24.02.2020,

18.00 – 19.30 Uhr, 6 Termine

Gebühr: 89,00 EUR

Anhaltende Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gelenkschmerzen, Arthrose, Gicht, Rheuma, anhaltende Entzündungen und vieles mehr!

Übersäuerung kann für Vieles verantwortlich sein, zu viel Säure ist Gift für unseren Körper. Es ist wichtig für eine ausgewogene Säure-Basen-Balance zu sorgen.

Der Basenfasten-Kurs findet von Montag bis Samstag, jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr. Am Samstag ca. 3 Stunden von 11.00 bis 14.00 Uhr mit gemeinsamen Kochen zum Abschluss.

Montag Informationsabend: Kosten 5,00 EUR (bei Anmeldung für den Kurs umsonst)

- Ablauf der Basenfasten-Woche
- Infos über Säure-Basen-Balance - warum ist sie so wichtig?
- Einstieg auf was soll ich achten.
- auf Wunsch PH-Wert-Bestimmung
- Jedes Treffen besteht aus einem Teil Bewegung, Austausch und Entspannung.
- Bei Anmeldung gibt es gleich Unterlagen und Rezepte mit.

Kursleiterin ist ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberaterin  
Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.  
Bitte mitbringen: Unkostenbeitrag für Lebensmittel, wird direkt im Kurs bezahlt  
Anmeldeschluss: 17.02.2020

307-002

### Griechischer Abend

#### Ein Streifzug durch die unterschiedlichen Regionen Griechenlands

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Samstag, 25.04.2020,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Lernen Sie an diesem Abend typische Spezialitäten aus den unterschiedlichen Regionen Griechenlands kennen, die Sie entweder einzeln nachkochen oder auch wunderbar zu einem Menü zusammenstellen können.

Kali Oresi!

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 03.04.2020

307-011

### Ernährungs- und Gesundheitstreff

#### Zeit für Mich-IchZeit

Gudrun Klenz

Montag, ab 17.02.2020,

19.00 – 20.00 Uhr, 6 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 8,00 EUR

Das Treffen ist für Interessierte und Neugierige rund ums Thema Ernährung.

- Wissenswertes zu Themen wie z.B. Infos über: Zucker, Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, wie kann ich mich antientzündlich ernähren, warum Low Carb, u.v.m.
- eine gesunde Ernährung kann wesentlich zu einer Verbesserung bei körperlichem Unwohlsein beitragen
- gesunde Gewichtsreduktion - abnehmen ohne zu verzichten
- Austauschplattform über alles Mögliche, so profitierst du von der Gruppe
- „Tips und Tricks“ für den Alltag und unterwegs.

Die Treffen finden jeweils im Wechsel in Giengen und Herbrechtingen statt.

#### Termine für Giengen:

16.03.2020, 18.05.2020, 13.07.2020

## Termine für Herbrechtungen:

17.02.2020, 20.04.2020, 15.06.2020

(Bistro vor der Stadtbücherei)

Wir bitten um Anmeldung, spontanes

Vorbeikommen ist ebenso möglich.

Die Kursleiterin ist ausgebildete

Ernährungs- u. Gesundheitsberaterin.

Eine Kooperation der Volkshochschulen

Herbrechtungen und Giengen.

Bitte mitbringen: Kursgebühr 8 Euro pro

Treffen, direkt bei der Kursleiterin zu

bezahlen

307-012

## Mezze – Fingerfood aus dem Morgenland

Paul Ganzenmiller

Mittwoch, 22.04.2020,

18.00 – 22.00 Uhr

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

5, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Kommen Sie mit auf eine Zeitreise zu den Ursprüngen des Geschmacks!

Was wir heute als den unruhigen Nahen

Osten kennen (Syrien, Libanon, Israel,

Palästina, Jordanien), war für unsere

Vorfahren das Morgenland, die Levante

oder schlicht das Gelobte Land. Die Wiege dreier großer Weltreligionen, Judentum, Christentum, Islam und somit nicht nur die Wiege unserer Kultur, sondern auch zu großen Teilen ein Vorbild für unsere Küche. Was sich in Spanien durch arabische Vorbilder zu den Tapas entwickelt hat, hat seinen Ursprung genau dort: Mezze, dafür ist die syrische Küche bis heute berühmt.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtungen und Giengen.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter, Geschirrtücher, Lebensmittelgeld je nach

Verbrauch, ab ca. 10 EUR

Anmeldeschluss: 03.04.2020





# Sprachen lernen

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

## Sie haben dadurch folgende Vorteile:

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

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

## Elementare Sprachverwendung

### A1

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

### A2

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

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

## Selbständige Sprachverwendung

### B1

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

### B2

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

## Kompetente Sprachverwendung

### C1

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

Textverknüpfung angemessen verwenden.

### C2

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

## Typen der Sprachkurse:

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

Sie können Ihre Kenntnisse der deutschen, englischen, französischen und spanischen Sprache mit den GER-Einstufungstests vom Cornelsen Verlag einfach und kostenlos unter dem link <http://www.cornelsen.de/sprachtest> im Internet testen.

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

**Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: ab 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 TN.**

## Englisch

406-001

### Englisch Auffrischkurs Stufe B1

Ulrike Horak

Dienstag, ab 18.02.2020,

19.00 – 20.30 Uhr, 15 Termine

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-  
Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: 70,40 EUR ab 10

Teilnehmer\*innen

Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet,  
die schon über gefestigte  
Englischkenntnisse verfügen und gerne in  
lockerer Atmosphäre ihre

Kommunikationsfähigkeit trainieren und  
verbessern möchten sowie generell  
sprachlich und grammatikalisch weiter  
Lernen möchten. Zusätzlich zum Buch  
wird mit verschiedenen Texten zu aktuel-  
len Themen gearbeitet.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Next  
B1/2, ISBN 978-3-19-002935-8, ab

Lektion

Anmeldeschluss: 11.02.2020

406-002

### Englisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Dorothee Brüssow

Dienstag, ab 18.02.2020,

18.30 – 20.00 Uhr, 11 Termine

Robert-Bosch-Realschule, Friedrich-List-  
Straße 3-5, Raum BI 2

Gebührenstaffel nach TN-Zahl: 48,40 /  
63,80 / 79,20 EUR

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Fairway New B 1, ab  
Lektion 5

Anmeldeschluss: 11.02.2020

406-003

**NEU**

### Englisch Auffrischkurs A1 Wiedereinsteiger

Ulrike Horak

Mittwoch, ab 04.03.2020,

09.30 – 11.00 Uhr, 15 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

Erdgeschoss

Gebühr je nach TN-Zahl: 66,00 / 87,00 /  
108,00 EUR

Sie hatten in der Schule Englisch und  
möchten Ihr Wissen wieder auffrischen?

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen sanft-  
ten und erfolgreichen Wiedereinstieg.

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird in der  
ersten Stunde bekannt gegeben

Anmeldeschluss: 21.02.2020

406-006

### Englisch Fortsetzungskurs B2

Guido Kilian

Montag, ab 17.02.2020,

09.30 – 11.00 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr je nach TN-Zahl: 52,80 / 69,60 /  
86,40 EUR

Lehrmaterial: Freie Texte

Anmeldeschluss: 11.02.2020

406-007

### English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

Mittwoch, ab 11.03.2020,

10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr je nach TN-Zahl: 35,20 / 46,40 /  
57,60 EUR

Wiedereinsteiger

Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Cutting  
Edge Upper Intermediate ab Lektion 8

ISBN-Nr. 1-405-85230-5, additional  
material will be provided

Anmeldeschluss: 04.03.2020

406-010

### Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss, Englisch-Kurs

Guido Kilian

Montag – Donnerstag, 06.04.2020 –

09.04.2020, 10.00 – 11.30 Uhr,

4 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: 30,00 EUR

Anmeldeschluss: 31.03.2020



## Französisch

408-001

### Französisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Wolfgang Thalesch

Mittwoch, ab 19.02.2020,

19.00 – 20.30 Uhr, 15 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr je nach TN-Zahl: 66,00 / 87,00 /

108,00 EUR

Neue Teilnehmer mit entsprechenden

Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lektüre: La vie en jeu

Anmeldeschluss: 12.02.2020

## Italienisch

409-004

### Italienisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 18.02.2020,

18.30 – 20.00 Uhr, 12 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr je nach TN-Zahl: 52,80 / 69,60 /  
86,40 EUR

Lehrmaterial: Freie Texte

Anmeldeschluss: 11.02.2020

## Spanisch

422-001

### Spanisch Fortsetzungskurs Stufe B1 – Konversationskurs

**Alba Lucia Campos**

**Montag, ab 02.03.2020,**

**17.00 – 18.30 Uhr, 15 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr je nach TN-Zahl:

66,00 / 87,00 / 108,00 EUR

Hola, ¿qué tal? Quieres mejorar tu español, ampliar tu vocabulario y practicar la gramática española? Entonces insíbete!

Bitte mitbringen: Textos libres.

El material será dado en la clase.

Anmeldeschluss: 21.02.2020

422-002

### Spanisch Anfänger A1 – Fortsetzungskurs

**Alba Lucia Campos**

**Mittwoch, ab 04.03.2020,**

**18.30 – 20.00 Uhr, 16 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

Erdgeschoss

Gebühr je nach TN-Zahl: 70,40 / 92,80 /

115,20 EUR

Te gusta el español y quieres aprender más de la cultura, la gente y las costumbres?

En este curso amplias tu vocabulario y gramática y aprendes a hablar y a entender diálogos sencillos. ¡Ánimo, Insíbete!

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 1 ab Lektion 11

Anmeldeschluss: 21.02.2020

422-004

### Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A2

**Alba Lucia Campos**

**Montag, ab 02.03.2020,**

**18.30 – 20.00 Uhr, 15 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr je nach TN-Zahl: 66,00 / 87,00 / 108,00 EUR

¡Bienvenidos otra vez! En este curso puedes practicar y aprender español en un grupo muy agradable. Te esperamos.

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 2 ab Lektion 5

Anmeldeschluss: 21.02.2020

422-006

### Spanisch Anfänger A1 – Fortsetzungskurs

**Alba Lucia Campos**

**Mittwoch, ab 04.03.2020,**

**16.45 – 18.15 Uhr, 16 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum

Erdgeschoss

Gebühr je nach TN-Zahl: 70,40 / 92,80 / 115,20 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

Anmeldeschluss: 21.02.2020



501-001

**Präsentation mit PowerPoint und Internet**

Sigrid Müller

Donnerstag, 20.02.2020,

18.00 – 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,  
Beethovenstr. 10, Computerraum, R116,  
1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

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

Kursinhalte:

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

Kursziel:

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in  
der Lage mit PowerPoint eine  
Präsentation zu erstellen und das  
Internet als Hilfsmittel zu nutzen.Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang  
mit WIN 9x und Word oder ExcelBitte mitbringen: 10 EUR für  
Schulungsunterlagen

(im Kurs zu bezahlen), USB-Stick

Anmeldeschluss: 13.02.2020

**VHS Gerstetten**

Information und Anmeldung

vhs Gerstetten

Karlstr. 34

Tel. 07323-919250

vhs@gerstetten.de

www.vhs.gerstetten.de

110-006

**Abnehmen – aber gesund!**

Dr. med. Sebastian Göbel

Mittwoch, 11.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Bahnhof Stucksaal

EUR 5,00 Abendkasse

110-011

**„What Is This Thing Called Jazz?“ – „Jazz – was ist das eigentlich?“**

Klaus Rohwer

Mittwoch, 04.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr

Bahnhof Stucksaal

EUR 5,00 Abendkasse

114-031

**Kräuterwanderung**

Michaela Kohn

Samstag, 16.05.2020,

14.00 – 17.00 Uhr

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung,  
festes Schuhwerk, evtl. Block u. Stift für  
Notizen

Treffpunkt: Bahnhof Gerstetten

EUR 12,00

116-001

**Pannenkurs BASICS**

Konstanze Grüner/Otto Jooß

Mittwoch, 27.05.2020,

18.30 – 21.00 Uhr

Bitte mitbringen: unempfindliche  
Kleidung

Gerstetten: Autohaus Dieterich u. Grüner

EUR 12,00

201-005

**„Frauengold“ musikalisch-feministisches Kabarett**

Freitag, 24.04.2020,

20.00 – 22.00 Uhr

Susanne Geiger, Klavier und Gesang  
Birgit Kruckenberg, Gesang und Klavier  
Bahnhof Stucksaal

EUR 15,00

201-002

**Krimi-Lesung „Schlusswort“ mit dem Krimiautor Manfred Bomm**

Manfred Bomm

Donnerstag, 26.03.2020,

19.00 – 21.00 Uhr

Bahnhof Stucksaal

EUR 9 Vorverkauf: 8 EUR (Bücherei, VHS,  
Rathaus Gerstetten)

300-001

**SEELE braucht Zeit**

Sabine Färber

Montag, 23.03.2020,

19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Bahnhof 1. OG

EUR 5,00

300-002

**„Mich kränkt so schnell keiner“****Der gelassen Umgang mit Kränkung**

Sabine Färber

Montag, 11.05.2020,

19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Bahnhof 1. OG

EUR 5,00



## VHS Herbrechtingen

Information und Anmeldung:  
Volkshochschule Herbrechtingen  
im Kulturzentrum Kloster  
Eselsburger Straße 8  
89542 Herbrechtingen  
Tel.: 07324 955-1360  
Fax: 07324 955-1333  
E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de  
Internet: www.vhs-herbrechtingen.de

### Opernfahrten

Sie erhalten im Bus eine detaillierte Einführung in das Stück mit ausgewählten Musikbeispielen und Hintergrundinformationen. Einstieg ist in Giengen, Heidenheim, Mergelstetten und Herbrechtingen möglich.  
Reiseleitung: Helga und Klaus Fezer,  
Telefon 07324/3958

### Emmerich Kálmán: „Die Csárdásfürstin“ (Operette)

Ulm, Mittwoch, 26. Februar 2020, 20 Uhr

### Gioachino Rossini: „Bianca e Falliero“

Frankfurt, Samstag, 18. April 2020,  
19 Uhr

### Ein Sommernachtstraum (Ballett) zu Musik von Mendelssohn Bartholdy

Ulm, Mittwoch, 6. Mai 2020, 20 Uhr

### Charles Tournemire: „La Légende de Tristan“

Ulm, Donnerstag, 14. Mai 2020, 20 Uhr

### Giuseppe Verdi: „Rigoletto“

Ulm, Mittwoch, 3. Juni 2020, 20 Uhr

### Vincenzo Bellini: „Beatrice di Tenda“ (konzertant)

Mannheim, Freitag, 26. Juni 2020,  
19.30 Uhr

### Vorträge:

#### Nachhaltige

#### Mobilität/Klimaschutz/Arbeitsplätze Vorstellung und Diskussion der Studie Mobiles Baden-Württemberg

Klaus Amler  
Mittwoch, 11.03.2020, 19 Uhr,  
Kloster Herbrechtingen  
kostenlos

### Ergonomisches & gelenkschonendes Radfahren

Thomas Lehner  
Donnerstag, 19.03.2020, 19 Uhr,  
Kloster Herbrechtingen  
5,00 Euro

### Elektroauto – der aktuelle Stand der Technik

Vortrag & Elektroauto vor Ort  
Mittwoch, 25.03.2020, 19 Uhr,  
Kloster Herbrechtingen  
kostenlos

### Lesung:

#### Das besondere Sachbuch: **Umkämpfte Zone. Mein Bruder, der Osten und der Hass (in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei)**

Ines Geipel  
Mittwoch, 17.06.2020, 19.00 Uhr,  
Kloster Herbrechtingen  
7,00 Euro

## VHS Nattheim

Information und Anmeldung  
VHS Nattheim  
Schulstraße 16  
89564 Nattheim  
Tel. 07321 979426  
vhs@nattheim.de  
www.vhs-nattheim.de

120-1001

### Ballett „Mayerling“

#### Begleitperson: **Sylvia Haas** **Opernhaus Staatstheater Stuttgart** **Sonntag, 26. April 2020**

Vorstellungsbeginn 19.00 Uhr  
Dauer: 3 Stunden und 15 Minuten, 2  
Pausen

Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt) je nach  
Sitzplatz-Kategorie:

Kategorie 2: 135,00 EUR

Kategorie 3: 117,00 EUR

Kategorie 4: 99,00 EUR

Abfahrt ca. 16.00 Uhr Nattheim,  
Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in  
Heidenheim und Giengen möglich)  
Rückkehr ca. 0.00 Uhr

Anmeldeschluss: 24. Januar 2020

120-1003

### Führung im Geschichtsort Hotel Silber in Stuttgart sowie Besuch der Synagoge mit anschließendem koscheren Essen

#### Begleitung:

#### Sylvia Haas / Manfred Allenhöfer Mittwoch, 20. Mai 2020, 11.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 50,00 EUR inkl. Busfahrt, Eintritt  
Führungen, koscheres Abendessen mit  
einem alkoholfreien Getränk

Abfahrt: 11.00 Uhr Nattheim Parkplatz  
der Ramensteinhalle (Zustieg in  
Heidenheim und Giengen möglich)

Führung Haus der Geschichte: 14.00 –  
15.00 Uhr

Führung Synagoge: 16.00 – 17.30 Uhr

Essen im Restaurant: 17.30 – 19.00 Uhr

Heimkehr ca. 21.00 Uhr in Nattheim

Bitte Personalausweis mitbringen und bei  
der Anmeldung das Geburtsdatum ange-  
ben. Herren sollten eine Kopfbedeckung  
mitbringen.

Anmeldeschluss: 06. Mai 2020

### Dui do on de Sell mit „... und du lach'sch halt!“

#### Sonntag, 21. Juni 2020, 19 Uhr, Gemeindehalle Nattheim

Eintritt:

20,00 EUR Vorverkauf

22,00 EUR Abendkasse

### Pfefferle und Zipperle mit „Woisch no?“

#### Freitag 20. März 2020, 19.30 Uhr, Gemeindehalle Nattheim

Eintritt:

12,00 EUR Vorverkauf

14,00 EUR Abendkasse

#### Vorverkauf:

- VHS Nattheim, Schulstr. 16,  
89564 Nattheim, Tel. 07321 979426,  
vhs@nattheim.de
- Bürgeramt der Gemeinde Nattheim,  
Fleinheimer Str. 2, 89564 Nattheim,  
Tel: 07321/9784-0
- Online-Ticket: www.vhs-nattheim.de

## VHS

### Niederstotzingen:

Volkshochschule Niederstotzingen  
Anmeldung: Tel. 07325/102-31/-33  
Information: Tel. 07325/951953

200-05

#### Trinity – das irische Konzert zum St. Patrick's day

**Dienstag, 17.03.2020,  
19.30 – 22.00 Uhr**

Rittergut Stetten, Allee 6  
Kartengebühr: 12,00 EUR

Kartenvorverkauf ab 01.02.2020

Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus  
und Schreibwaren Glauning, Niederstotzingen.

In Zusammenarbeit mit dem Verein der Württemberger Ritter e.V.

200-20

#### Fahrt zum Panoramakonzert Fernsehturm Stuttgart

**Mit Patrick Siben und der  
Formation SALONIKER STRING  
AND SWING ORCHESTRA**

**Donnerstag, 07.05.2020**

Abfahrt:

14.15 Uhr ab Niederstotzingen, Rathaus.

Konzertbeginn:

18.00 Uhr, Konzertdauer ca. 1 Stunde.

Gebühr: 69,00 EUR

Anmeldeschluss: 30.04.2020

In Zusammenarbeit mit der vhs  
Sontheim.

200-30

**Fahrt zur Landesgartenschau  
nach Überlingen  
Erleben Sie mit uns einen schö-  
nen Tag auf der  
Landesgartenschau in Überlingen  
mit tollen Programmpunkten.**

**Samstag, 20.06.2020**

Abfahrt:

08.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 49,00 EUR

Kinder im Alter von 0-12 Jahren frei.

Anmeldeschluss: 12.06.2020

In Zusammenarbeit mit dem VdK

Niederstotzingen und der vhs Sontheim.

200-40

#### Fahrt zur WORLD PRESS PHOTO-Ausstellung

**Zehntscheuer Balingen  
Die weltbesten Pressefotos des  
Jahrgangs 2019 werden in der  
Zehntscheuer zu Gast sein.**

**Sonntag, 28.06.2020**

Abfahrt:

07.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Gebühr: 49,00 EUR

(Busfahrt, Eintritt und Führungen)

Anmeldeschluss: 29.05.2020

In Zusammenarbeit mit der vhs

Sontheim.

200-50

**250 Jahre Albrecht Ludwig  
Berblinger – Der Schneider von  
Ulm**

**Zum Jubiläumsjahr 2020**

**Freitag, 17.07.2020**

Abfahrt:

15.45 Uhr Niederstotzingen, Rathaus

Rückkehr: ca. 22.00 Uhr

Die Führung dauert ca. 2 Stunden,  
anschließend gemeinsames Abendessen,  
Beginn 17.00 Uhr

Gebühr: 22,00 EUR

Anmeldeschluss: 10.07.2020

In Zusammenarbeit mit der vhs Sontheim

200-60

**Fahrt zu „Rigoletto“ – Bregenzer  
Festspiele  
Oper in drei Akten von Giuseppe  
Verdi  
In italienischer Sprache mit  
deutschen Übertiteln**

**Samstag, 01.08.2020**

Abfahrt:

12.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

Konzertbeginn: 21.15 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die

Kulissen: 15.00 Uhr, ca. 50 min.

(7,50 EUR / Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.00 Uhr, circa

30 min. (7,50 EUR / Person, fakultativ)

Gebühr:

159,00 (Fahrt + Karten Kategorie 3)

Gebühr:

133,00 (Fahrt + Karte Kategorie 4)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung

unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob

Sie eine Gruppenführung, eine

Einführung in das Stück oder beides

wünschen.

Anmeldeschluss: 15.01.2020

In Zusammenarbeit mit der vhs

Sontheim.

305-32

#### Rum Tasting – das braune Gold der Karibik

**Im Preis enthalten sind:**

6 Premium Rum á 2 cl, 1 Rum-Cocktail  
für die Sinne, leckeres Vesper mit RUM-  
Wurst, Butter und Brot, stillem Wasser  
am Tisch. Slainte!

**Leitung: alleswhisky.de Martin &**

**Detlef Glock**

**Freitag, 24.04.2020,**

**19.00 – ca. 23.30 Uhr**

Gasthaus zum Adler, Kirchstraße 15,

Stetten

Gebühr: 43,00 EUR

# Anmeldung

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

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon privat/dienstlich

\_\_\_\_\_  
Mobil-Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Kurs

\_\_\_\_\_  
Gebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs

\_\_\_\_\_  
Gebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs

\_\_\_\_\_  
Gebühr

\_\_\_\_\_  
Kurs

\_\_\_\_\_  
Gebühr

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

Bank \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

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

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

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

# Geschäftsbedingungen

Träger der Volkshochschule:  
Stadt Giengen/Brenz  
Leitung: Susanne Roschy  
Geschäftsstelle: Helene Baßler

**Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Giengen ist in den Schulferien geschlossen.**

## **Anmeldung**

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

**Bitte melden Sie sich immer an!**

**Sofern Sie von der VHS keine gegenteilige Nachricht erhalten, sind Sie in den Kurs aufgenommen.**

**Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.**

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

## **Bezahlung**

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

## **Gebühren**

Die angegebenen Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. 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 %.

**Mehrfachhörer erhalten (mit unserer Bonuskarte) wenn sie fünf Kurse belegt haben (unabhängig vom Semester) den sechsten Kurs gratis.** Nicht berücksichtigt werden können dabei Einzelveranstaltungen und Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen.

Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen.

Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

## **Haftung**

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

**Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen!**

**Das nächste Programm erscheint am  
1. September 2020**









[www.ksk-heidenheim.de](http://www.ksk-heidenheim.de)

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

LB≡BW

LBS

SV

„Deka

Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse  
Heidenheim**

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

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

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

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

**Volksbank  
Brenztal eG**

