



Zurück zur Natur!

Kurse finden Sie auf Seite 4!



Volkshochschule Giengen

Programm September 2018 bis Januar 2019

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

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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank
Brenztal eG**



Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Herbst-/ Winterprogramm 2018/2019 vorstellen zu dürfen.

Online finden Sie unser Programm unter 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

Telefax: 07322/919043

Internet: www.vhs-giengen.de

Unser nächstes Programm erscheint Anfang Februar 2019.

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

Natur und Umwelt	4
Vorträge	5
Film im Spital	6
Studienfahrten	7
Studienreisen	9
Kreativität	10
Textiles Gestalten	14
Junge Familie	14
Entspannung	15
Yoga	16
Präventive Wirbelsäulengymnastik	17
Körpertraining	18
Ernährung	20
Sprachen lernen	22
Sprachen	23
Arbeit und Beruf	25
Aus unseren Nachbar-Volkshochschulen	27
Anmeldeformular	29
Geschäftsbedingungen	30
Für Ihre Notizen	31



LUST AUF MEHR?

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

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

In Aalen, Heidenheim oder Schwäbisch Gmünd.

Am Abendgymnasium Ostwürttemberg.

Infos unter www.ag-ow.de



Abendgymnasium Ostwürttemberg



101-002

Kräuterspaziergang am Kinderfestplatz

Ingrid Waizmann

Sonntag, 30.09.2018

10.00 – 12.00 Uhr

Parkplatz am Bergbad

Gebühr: 5,00 EUR

Rund um den Aussichtsturm und auf dem Kinderfestplatz wachsen viele essbare Wildkräuter und Heilpflanzen. Sie lernen, die Pflanzen sicher zu erkennen und erfahren, wie unsere Vorfahren sie verwendet haben. Außerdem gibt es Anregungen zur Verwendung von Wildpflanzen in der Küche.

Die Referentin ist ausgebildete

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bei

Bedarf Regenkleidung

Anmeldeschluss: 21.09.2018

115-001

Bau eines Feinstaubsensoren

Andreas Mooslehner

Samstag, 13.10.2018,

14.30 – 16.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: 15,00 EUR

Werden Sie mit ihrem eigenen

Feinstaubsensor Teil eines internationalen

Bürgerforschungsprojektes zur

Luftqualität und dokumentieren Sie die

Situation an Ihrem Wohnort. Bei unserem

Workshop erhalten Sie eine Einführung in

das Thema und bauen die Komponenten

mit einfachen Steckverbindungen zusam-

men. Für die Inbetriebnahme zuhause

brauchen Sie den Zugang zu einem

drahtlosen WLAN-Netzwerk.

Eine Kooperation mit dem Bund für

Umwelt und Naturschutz Deutschland

(BUND) e.V.

Bitte mitbringen: 40 EUR Materialkosten

Anmeldeschluss: 10.10.2018

101-004

Kräuterspaziergang am Kirnberg – Heimisches Superfood

Ingrid Waizmann

Sonntag, 14.10.2018

10.00 – 12.00 Uhr

Parkplatz Kirnberg, Grillhütte

Gebühr: 5,00 EUR

Bei einem Spaziergang am Kirnberg ler-

nen Sie die Schätze unserer unmittelba-

ren Umgebung kennen. Kräuter, Beeren

und Wurzeln waren früher eine wertvolle

Nahrungsquelle und wichtige

Bestandteile der Naturapotheke.

Verschiedene Pflanzen auf der Wiese, im

Wald, auf der Heide und in den Hecken

werden vorgestellt. Sie erfahren allerlei

Nützliches über die Verwendung in der

Hausapotheke und in der Küche.

Die Referentin ist ausgebildete

Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bei

Bedarf Regenkleidung

Anmeldeschluss: 05.10.2018

115-002

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Der etwas andere Waldspaziergang

Michaela Böhringer

Samstag, 06.10.2018,

14.30 – 17 Uhr

Sportanlage Hürben, Am Wald, 89537

Giengen-Hürben

Gebühr: 5,00 EUR

Möchten Sie etwas Neues erleben? Alle

Ihre Sinne aktivieren? Die Natur mit

anderen Augen sehen? Entschleunigen?

Vertrautes neu erleben? Wir machen uns

gemeinsam auf den Weg in den Wald um

ein Waldbad zu genießen. Wir wollen in

die Waldatmosphäre eintauchen und

achtsam durch den herbstlichen Wald

schlendern. Unterwegs erfahren wir, was

es mit dem aus Japan stammenden

Shinrin Yoku auf sich hat und warum der

Waldaufenthalt Körper und Seele gut tut.

Sie sind eingeladen den Alltag hinter sich

zu lassen und bei gemütlichem Gehen

und kurzen angeleiteten Impulsen den

Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu

genießen und bei sich selbst anzukom-

men. Lassen Sie sich von der Natur ver-

zaubern und kehren Sie am Ende erholt

und gestärkt in Ihren Alltag zurück.

Die Referentin ist zertifizierte Kursleiterin

für Waldbaden und Naturlehrerin.

Bitte mitbringen: Wald- und wetterge-

rechte Kleidung (Zwiebelprinzip, da wir

sehr langsam unterwegs sind und immer

mal wieder eine Pause einlegen), gutes

Schuhwerk, evtl. Sitzkissen und Getränk

Anmeldeschluss: 28.09.2018

115-003

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Winterliches Waldbaden

Michaela Böhringer

Samstag, 02.02.2019,

14.00 – 16.30 Uhr

Sportanlage Hürben, Am Wald, 89537

Giengen-Hürben

Gebühr: 5,00 EUR

Wir laden Sie ein, mit Michaela

Böhringer, einer zertifizierten Kursleiterin

für Waldbaden und Naturlehrerin, in den

Wald zu gehen, die warmen, geschlosse-

nen Räume zu verlassen und sich warm

eingepackt auf den Weg zu machen. Sie

werden den Winter mit allen Sinnen erle-

ben und spüren. Jede Jahreszeit hat ihre

besonderen Seiten und diese wollen wir

beim Waldbaden kennenlernen. Staunen

Sie über die Veränderungen, die der

Winter mit sich bringt. Wir genießen die

Stille des winterlichen Waldes und wer-

den auf verschiedene Weise Geräusche,

Gerüche und Farben des Waldes wahr-

nehmen. Ganz nebenbei stärken wir

unser Immunsystem. Freuen Sie sich auf

entspannte Stunden.

Bitte mitbringen: Wald- und wetterge-

rechte Kleidung (Zwiebelprinzip, da wir

sehr langsam unterwegs sind und immer

mal wieder eine Pause einlegen), gutes

Schuhwerk, evtl. Sitzkissen und Getränk

Anmeldeschluss: 25.01.2019

101-001

Hilfe, mein Kind hat Pubertät

Ulrike Altmann

Dienstag, 25.09.2018

19.30 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 7,00 EUR

Vortrag von Ulrike Altmann
Jugendliche in der Pubertät sind weder Ungeheuer noch haben sie eine Krankheit. Sie funktionieren einfach anders. Jetzt hilft auch keine „Last-Minute-Erziehung“, damit wieder „alles so schön ist wie früher“. Was Teenager (Mädchen und Jungen) in diesen Jahren für entscheidende Entwicklungsstufen durchlaufen und wie Eltern in dieser herausfordernden Zeit eine wertvolle Begleitung sein können soll an diesem Abend spannend und abwechslungsreich dargestellt werden.

Referentin Ulrike Altmann ist Dipl. Sozialpädagogin und hat sich in den letzten Jahren einen Namen in Erziehungsfragen gemacht. Sie gilt in der Region als absolute Fachfrau für Elternbildung. Die Sozialpädagogin ist als Referentin, Dozentin und Beraterin tätig und verfügt über langjährige Erfahrung. Eine Kooperation mit dem Margarete-Steiff-Gymnasium.
Keine Anmeldung erforderlich.

101-003

Gottesthemen

Versuchung und Chance - der Glaube und das Geld

Freitag, 19.10.2018

19.00 Uhr

Bürgerhaus Schranne
Gebühr: 5,00 EUR

Vortrag von Gebhard Böhm
Geld gehört zum Leben. Gesellschaft, Staat und Wirtschaft ohne Geld sind völlig unvorstellbar. Auch die Kirche, in der es zwar nicht ums Geld geht (oder gehen soll), kann nicht ohne Geld in unserer Welt bestehen. Geld, Ökonomie und das Wirtschaften gehören auch zum Leben in der Bibel - und auch in der Jesus-Geschichte geht's mehr als einmal um Geld. Aber wie zeigt sich das Geld hier? Geld und Glaube stehen einander meist fremd gegenüber. Dabei kann Geld für

Christen und Kirchen eine Chance sein, ihren Glauben in der Welt Gestalt werden zu lassen. Die Bibel und die jüdisch-christliche Tradition sind voller Anregungen dazu.

Referent des Abends ist Herr Gebhard Böhm, Pfarrer der Württembergischen Landeskirche, Studiendirektor i. R. im Ev. Oberkirchenrat, viele Jahre am Schubart-Gymnasium in Aalen tätig, ehemaliger Vorsitzender im Oikocredit Förderkreis Baden-Württemberg e. V.

Im Saal finden Sie Infostände der Steuerungsgruppe Fair Trade Giengen und vom Oikocredit Förderkreis Baden-Württemberg.

Musikalische Gestaltung durch „Philipp Stark und friends“

Saalöffnung 18.30 Uhr

Beginn 19.00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 5 EUR

Schüler und Studenten 2,50 EUR

Keine Anmeldung erforderlich.

101-005

Die Magie des Jakobsweges

Bilder-Show mit Lese-Erzählung

Gabriele Schmid

Donnerstag, 08.11.2018

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Einmal zu Fuß der Länge nach durch ganz Spanien. Von den Bergen bis zum Atlantik und schließlich noch zum Heiligtum von Muxía, geht das? Unsere Referentin Gabriele Schmid - Einzelhandelskauffrau und Mutter aus Mertingen - hat es geschafft. Sie war bereits 2012 und 2013 unterwegs und hat zwei Bücher darüber geschrieben. Letztes Jahr hat sie sich ein drittes Mal auf den Weg gemacht. Alle Erfahrungen, die sie auf ihren Reisen machen durfte, fließen in die Schilderung ein. Ob es ein gigantischer Sonnenuntergang auf der Burgruine, oder die Begegnung mit einem Langfinger ist, der sich an ihrem Rucksack zu schaffen machte. Die Pyrenäenüberquerung erwies sich als „Himmel und Hölle“ und wenn aus dem Kloster der Ruf „completo“ zu hören ist, steht man als Pilger*in ganz schön blöd da. Ein Wahnsinnsabenteuer - immer wieder! Der Weg nach Finisterre ist und bleibt ein Traum und in die Mystik von Muxía verliebt man sich auf der Stelle.
Keine Anmeldung erforderlich.

101-006

Am Zwergbach daheim

Ulrich Lieber

Donnerstag, 22.11.2018

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)
Gebühr: 3,50 EUR

Film von Ulrich Lieber

Von der Quelle des Zwergbachs an begleiten wir ihn durch die vielen Orte die an seinem Ufer im „Bachtal“ liegen, hören viele Geschichten, bestaunen besondere Bauwerke und treffen vor allem auf die ganz besondere Flora und Fauna. Wir hören Vögel singen, sehen Pflanzen, denen man nicht immer begegnet und erleben wie sich die Natur im Laufe des Jahres wandelt und wie sich ihre Bewohner daran anpassen.

101-007

Bhutan, das Land der glücklichsten Menschen

Christa Ostertag

Donnerstag, 10.01.2019

19.30 Uhr

Eichamtssaal (neben Schranne)
Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Christa Ostertag
Versteckt im östlichen Himalaya zwischen Indien und Tibet, so groß wie die Schweiz, strahlt Bhutan einen Zauber aus, den viele Reisende als magisch bezeichnen. Im letzten Königreich des Himalayas, wo laut Umfragen die glücklichsten Menschen der Welt leben, scheinen die Strukturen noch in Ordnung zu sein. Die Berge sind großartig, die Wälder üppig und dicht, die vielen Klöster wahre Himmelsschlösser, die Ebenen fruchtbar. 90% der Bevölkerung ist bis in die Höhe von 3000 m in der Landwirtschaft tätig oder ist als halbnomadisierende Yak-Züchter in ihren aus schwarzem Yak-Haar gewebten Zelten unterwegs. Die Architektur der aus Holz gebauten Dorfhäuser ist wahrhaft einzigartig. Für den Besucher ist es das wirkliche Shangri-La, ein mystisches Land, inmitten einer großartigen Gebirgskulisse. Lassen Sie sich in eine jahrhundertealte Kultur entführen und begleiten Sie Christa Ostertag auf ihrer spektakulären vierwöchigen Trekking-Reise auf dem Dach der Welt in Höhen von 3500 bis 5000 Metern.

Keine Anmeldung erforderlich.

102-000

Film im Spital – Ein Sack voll Murmeln

Freitag, 28.09.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Paris, 1941. Weil es in der besetzten Hauptstadt zu gefährlich geworden ist, plant die jüdische Familie Joffo die Flucht nach Südfrankreich, das noch nicht in deutscher Hand ist. Eine gemeinsame Reise wäre zu auffällig, daher schicken die Eltern den zehnjährigen Joseph und seinen älteren Bruder Maurice allein auf den Weg. Ein gefährliches Abenteuer erwartet die Jungen, denn niemand darf erfahren, dass sie Juden sind. Doch dank ihres Mutes und Einfallsreichtums schaffen sie es immer wieder, den Besitzern zu entkommen. Wird es ihnen gelingen, ihre Familie in Freiheit wiederzusehen? Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

102-001

Film im Spital – Gemeinsam wohnt man besser

Freitag, 26.10.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Eigentlich wollte der pensionierte Witwer Hubert nur eine Putzfrau einstellen, doch durch ein Missverständnis wird nun die quirlige Studentin Manuela zu seiner Mitbewohnerin. Sie kann zwar weder putzen noch sonstige Haushaltsaufgaben erledigen, stellt dafür aber Huberts Alltag gehörig auf den Kopf. Am Ende eines rauschenden Abends überredet sie Hubert sogar dazu, weitere Mitbewohner in seine große Altbau-Wohnung aufzunehmen. Gesagt, getan: Für den nächsten Tag hat Manuela die Vorstellungsgespräche angesetzt, bei denen der neurotische, frisch getrennte Anwalt Paul-Gerard und die schüchterne Krankenschwester Marion ausgewählt werden. Wie in jeder WG läuft auch hier das Zusammenleben nicht ohne Reibereien und mit viel Chaos ab, aber am Ende sind diese unterschiedlichen Menschen natürlich viel mehr als eine Zweckgemeinschaft. Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

102-002

Film im Spital – Die göttliche Ordnung

Freitag, 30.11.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Schweiz, 1971: Nora ist eine junge Hausfrau und Mutter, die mit ihrem Mann, den zwei Söhnen und dem missmutigen Schwiegervater in einem beschaulichen Dorf im Appenzell lebt. Hier ist wenig von den gesellschaftlichen Umwälzungen der 68er-Bewegung zu spüren. Die Dorf- und Familienordnung gerät jedoch gehörig ins Wanken, als Nora beginnt, sich für das Frauenwahlrecht einzusetzen, über dessen Einführung die Männer abstimmen sollen. Von ihren politischen Ambitionen werden auch die anderen Frauen angesteckt und proben gemeinsam den Aufstand. Beherrscht kämpfen die züchtigen Dorfdamen bald nicht nur für ihre gesellschaftliche Gleichberechtigung, sondern auch gegen eine verstaubte Sexualmoral. Doch in der aufgeladenen Stimmung drohen Noras Familie und die ganze Gemeinschaft zu zerbrechen. Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

102-003

Film im Spital – Das Leuchten der Erinnerung

Freitag, 14.12.2018

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Ella und John sind schon viele Jahre verheiratet. Sie sind alt geworden und ihr Leben wird mittlerweile von Arztbesuchen bestimmt. Um ein letztes richtiges Abenteuer zu erleben, machen die beiden ihr Wohnmobil flott und verlassen stillschweigend ihr Zuhause. Besorgt versuchen ihre Kinder, sie zu finden, aber John und Ella sind unterwegs: die US-Ostküste hinunter bis zum Hemingway-Haus in Key West. Mit Furchtlosigkeit, Witz und einer unbeirrbarsten Liebe zueinander liefern sich die beiden einem Roadtrip aus, bei dem zunehmend ungewiss wird, wohin er sie führt. Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

102-004

Film im Spital – Mein Blind Date mit dem Leben

Freitag, 25.01.2019

19.30 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: kostenlos
Eine warmherzige Komödie über wahre Freundschaft und den Mut, seine Träume zu verwirklichen, die auf einer unglaublichen, aber wahren Geschichte basiert. Der Film erzählt die beeindruckende Lebensgeschichte von Saliya, der als Jugendlicher sein Augenlicht verlor sich seine Träume und den Blick für das Wesentliche aber bewahrt hat. Mit Hilfe seines besten Freundes überwindet er viele Hindernisse. Doch als er sich in Laura verliebt, muss er sich der Wahrheit stellen.
„Romantisch, witzig, herzerwärmend: Hier kommt ein toller, weil wunderbar inspirierender Feelgood-Film, der uns lächelnd durch die kalte Jahreszeit hilft.“ (Bild.de)
„MEIN BLIND DATE MIT DEM LEBEN“ fühlt sich gut an, ist witzig, optimistisch, nie platt – und noch dazu über große Strecken wahr. (Kino.de)
Keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

103-001

Biberach – ehemalige Reichsstadt mit eindrucksvollem Stadtkern

Guido Kilian

Samstag, 20.10.2018

Gebühr: 49,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte
und Führungen

Das Ortsbild Biberachs wird geprägt vom
Marktplatz mit den Patrizierhäusern, dem
Marktbrunnen, den beiden renovierten
Rathäusern, dem Turm der gotischen
Stadtpfarrkirche St. Martin sowie von
mittelalterlicher Architektur. Die gotische,
später barockisierte Stadtpfarrkirche St.
Martin wird von beiden christlichen
Konfessionen gemeinsam genutzt und ist
damit eine der ältesten Simultankirchen
Deutschlands. Das Hospital zum Heiligen
Geist ist das größte Gebäudeensemble in
der Altstadt. Das mächtige „Ulmer Tor“
von 1365 ist das letzte erhaltene
Stadttor aus der mittelalterlichen
Stadtbesetzung. Am Nachmittag Besuch
des Stadtmuseums. In vier
Ausstellungsabteilungen präsentiert es
bedeutende Sammlungen der tausendjäh-
rigen Stadtgeschichte,
Federseeausgrabungen des Biberacher
Pioniers Forscher, ferner Landschafts-
und Tiergemälde der Münchner
Malschule um 1900 sowie als Glanzstück
die Werke des Expressionisten Ernst
Ludwig Kirchner.

7:30 Uhr Abfahrt Nattheim

Kreissparkasse, 7:45 Uhr Heidenheim

ZOB, 8:00 Uhr Giengen Parkplatz

Walter-Schmid-Halle. Rückkehr Giengen
gegen 18:15 Uhr.

Anmeldeschluss: 12.10.2018

103-002

Florenz und seine Maler: Von Giotto bis Leonardo da Vinci – Alte Pinakothek München und Besuch der Altstadt von Dachau

Guido Kilian

Samstag, 10.11.2018

Gebühr: 63,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte
und Führungen

Mit rund 120 Meisterwerken des 15.
Jahrhunderts widmet sich diese
Ausstellung den bahnbrechenden
Neuerungen der Kunst am Geburtsort der
Renaissance und präsentiert das Schaffen
der herausragenden Maler und ihrer
Werkstätten. Hochkarätige Gemälde,
Skulpturen und Zeichnungen eröffnen
facettenreiche Einblicke in die Ideenwelt
und Arbeitsweise der Künstler. Innovativ
setzten sich die Maler im Florenz der
Medici mit Themen, Formen und
Techniken auseinander. Mit neuem
Selbstbewusstsein erforschten sie die
Wirklichkeit und suchten nach den
Gesetzen von Harmonie und Schönheit,
sie zeichneten nach der Natur und stu-
dierten die Werke der Antike. So gewan-
nen sie nicht nur für profane
Bilderzählungen und Porträts, sondern
auch für die Bilder der privaten und
kirchlichen Andacht eine nie dagewesene
Vielfalt künstlerischer
Ausdrucksmöglichkeiten.

Am Nachmittag Besichtigung der Altstadt
Dachaus mit Stadtführung.

7:00 Uhr Abfahrt Nattheim,

Kreissparkasse, 7:15 Uhr Heidenheim

ZOB, 7:30 Uhr Giengen Parkplatz

Walter-Schmid-Halle. Rückkehr Giengen
gegen 19:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 02.11.2018

103-003

Augsburger Christkindlesmarkt

Guido Kilian

Freitag, 30.11.2018

Gebühr: 34,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritt
und Führung.

Für den Augsburger Christkindlesmarkt
bildet die Renaissance-Baukunst des
Rathauses und des Perlachturms seit 500
Jahren eine einzigartige Kulisse. Bis auf
das Jahr 1498 lässt sich der damalige
„Lebkuchenmarkt“ zurückführen. Heute
zählt er mit seinen etwa 150 Buden zu
den traditionsreichsten und schönsten
Weihnachtsmärkten Deutschlands. Neben
dem Christbaum steht eine acht Meter
hohe Weihnachtspyramide mit
Engelsfiguren. Rund um den
Christkindlesmarkt wird in liebevoll deko-
rierten Schaufenstern in zehn Bildern
eine Märchengeschichte von animierten
Figuren gezeigt. Am Platz vor der
Moritzkirche bietet das Augsburger
Kinderland „Unterm Sternenhimmel“
Weihnachtsbäckerei, Puppentheater,
Glücksrad und ein weihnachtlich
geschmücktes Kinderkarussell. Um 18 Uhr
verwandelt sich das imposante Rathaus
zu einem riesigen Adventskalender, wenn
24 musizierende Weihnachtsengel in den
Fenstern des Renaissance-Gebäudes das
„Augsburger Engelsspiel“ aufführen.
Auch verschiedene andere kleinere
Märkte, wie die „Weihnachtsinsel vor
dem Zeughaus“ mit Musikanten,
Märchenerzählern und Puppenspielern,
der Weihnachtsmarkt in der „Alten
Silberschmiede“ oder der
Christbaummarkt in der Fuggerei locken
mit weihnachtlichen Attraktionen. Im
atemberaubenden „Goldenen Saal“ des
Rathauses, dem Prunkstück der alten
Reichsstadt, erhalten wir eine einstündi-
ge Führung. Von dort hat man einen
schönen Blick über die leuchtende
Weihnachtsstadt.

13:15 Uhr Abfahrt Nattheim

Kreissparkasse, 13:30 Uhr Heidenheim

ZOB, 13:45 Uhr Giengen Parkplatz

Walter-Schmid-Halle. Rückkehr Giengen
gegen 21:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 23.11.2018

103-004

Adventskonzert „Münchner Transeamus“ Musikhochschule München und Weihnachtsmarkt

Guido Kilian

Sonntag, 16.12.2018

Der Gang nach Bethlehem ist der Weg hinüber ins Weihnachtswunder. Damit auch jeder den Hirten dorthin folgen kann, hatte Richard Obermeier die Idee eines besinnlichen vorweihnachtlichen Konzerts mit Musik aus allen Titelbild-Landschaften unseres Kulturkreises. Als Finale führen alle Mitwirkenden gemeinsam das „Transeamus“ des Breslauer Domkapellmeisters Joseph Ignaz Schnabel (1767-1831) auf. Dieses Adventskonzert zählt zu den musikalischen Traditionen Münchens. In den nunmehr über 50 Jahren seines Bestehens durfte das Programm nur ganz behutsam geändert werden: Für sein Publikum sind die altbekannten Texte, Chorsätze und Instrumentalstücke eine jährlich wiederkehrende Erbauung und die beste Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Die vorweihnachtliche Veranstaltung der Musikhochschule München am Königsplatz hat zahlreiche namhafte Solisten und Gruppen: an der Orgel den Stiftskapellmeister von Regensburg, Wolfgang Hörlin, den Gautinger Chor mit Werken aus mehreren Jahrhunderten, die Münchner Stubenmusik als Volksmusikensemble, das Posaunenquartett Schrodi des Bayrischen Rundfunks, den Frauenviergesang aus dem Ladinischen Grödner Tal, und den glanzvollen Bariton-Sänger Florian Prey, Sohn des berühmten Hermann Prey, der auch durch die die Veranstaltung führt.

Dauer: 11:00 - 12:30 Uhr.

Anschließend Besuch des Münchner Weihnachtsmarkts bis 17:00 Uhr.

7:45 Uhr Abfahrt Nattheim, Kreissparkasse, 8:00 Uhr Heidenheim ZOB, 8:15 Uhr Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle. Rückkehr Giengen gegen 18:30 Uhr.

Anmeldeschluss: 05.09.2018

103-005

„Schwäbisches Krippenparadies“ Besuch von Haus- und Kirchenkrippen im Raum Günzburg-Krumbach

Guido Kilian

Samstag, 05.01.2019

Gebühr: 59,00 EUR inkl. Fahrt und Spenden für die Besichtigung der Krippen
Die Weihnachtszeit in Schwaben ist undenkbar ohne das traditionelle Krippenschauen und die unzähligen Hauskrippen. Zwischen Weihnachten und Maria Lichtmess am 2. Februar ist es bis heute Brauch, die Hauskrippen der Nachbarn zu besichtigen und sie anschließend mit einem Gläschen „Gloriawasser“ zu loben. Der Landkreis Günzburg und die weitere Umgebung hat eine Krippenlandschaft, die gern stolz mit dem Titel „Schwäbisches Krippenparadies“ belegt wird. Ein erstes Merkmal ist die Qualität der Krippen, ein zweites die Vielfalt der Krippen und ein drittes der gleichzeitige Aufbau aller Szenen von Beginn an. Herkömmlich werden die Krippen am 1. Advent zunächst leer aufgestellt, bevor am Weihnachtstag die heilige Familie hinzukommt und am 6. Januar schließlich die Heiligen Drei Könige folgen. Stationen sind Waldstetten, Wattenweiler, Nattenhausen, Krumbach, Matzenhofen mit den berühmten Tripi-Figuren und Thal.

7:30 Uhr Abfahrt Nattheim, Kreissparkasse, 7:45 Uhr Heidenheim ZOB, 8:00 Uhr Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle. Rückkehr Giengen gegen 18:30 Uhr.

Anmeldeschluss: 21.12.2018

103-006

Mykene „Die sagenhafte Welt des Agamemnon“ Sonderausstellung im Badischen Landesmuseum Karlsruhe und Besuch der Basilika von Tiefenbronn

Guido Kilian

Samstag, 09.02.2019

Gebühr: 69,00 EUR inkl. Fahrt, Eintritte, Mittagessen (Linseneintopf mit karolingischer Wurst oder eine Dinnete), Führungen in Meßkirch und Federsee-Museum Bad Buchau.

Die mykenische Kultur kann als die erste Hochkultur auf dem Europäischen Festland bezeichnet werden. Auf der griechischen Halbinsel Peloponnes erlebte sie ihre Blüte zwischen 1600 und 1200 vor Christus. Als Heinrich Schliemann 1876 die berühmte Goldmaske des Agamemnon und die zahlreichen Goldschätze aus den Gräbern barg, bekam die prähistorische Kultur ein Gesicht und einen Namen. Nach ihrem Fundort wurde sie „mykenisch“ genannt und die Darstellungen mit den sagenhaften Königen aus Homers Epen gleichgesetzt.

Für die große Sonderausstellung kommen zahlreiche Objekte aus Griechenland ins Karlsruher Schloss, darunter die bekannten Schliemann-Funde aus Mykene und Tiryns.

Am Nachmittag Heimfahrt über Tiefenbronn, die Grablege der Freiherren von Gemmingen.

7:00 Uhr Abfahrt Nattheim Kreissparkasse, 7:15 Uhr Heidenheim ZOB, 7:30 Uhr Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle. Rückkehr Giengen gegen 19:00 Uhr.

Anmeldeschluss: 01.02.2019

105-001

Weser-Renaissance Wasserschlösser, Rathäuser, Fachwerk- und Sakralbauten

Guido Kilian

Samstag, ab 18.05.2019

Preis: ab 20 Personen 1.229 EUR,
ab 25 Personen 1.128 EUR,
ab 30 Personen 1.067 EUR (EZ 320 EUR)
für Fahrt, 7 Ü mit Halbpension, Eintritte
und Führungen.

Die Kunst der Weser-Renaissance erstreckt weit über die Weser hinaus. Sie nahm einen steilen Aufschwung nach der Reformation und hat sich an Schlössern, Adelshöfen, Bürgerhäusern und Sakralbauten in ungewöhnlicher Dichte erhalten. Besucht werden auf der Hinfahrt das große Römerkastell Saalburg und der schmucke Altenberger Dom. Am Niederrhein sind der Archäologische Park des römischen Xanten, die herausragenden Kunstschatze von Cappenberg und das Wasserschloss Nordkirchen herausragende Attraktionen. Drei Übernachtungen sind in Münster vorgesehen, in dem man einen ganzen Tag verbringt und das Schloss der Annette von Hülshoff besucht. Kalkriese, der Ort der Schlacht im Teutoburger Wald und die Renaissancestadt Bremen sind weitere Ziele. Romanik begegnet uns im Stift Freckenhorst, Fachwerkhäuser in Wiedenbrück und eine unversehrte Stadt in Lemgo. Das Wasser-Straßen-Kreuz bei Minden, aber auch die Rattenfängerstadt Hameln und die romantische Hämelschenburg sind besondere Ziele der Reise. Seit einigen Jahren ist das alte Reichskloster Corvey Weltkulturerbe und nach Humboldt ist Hannoversch Münden eine der schönsten Stadtlandschaften der Welt. Die Heimfahrt verläuft über Bad Hersfeld mit der größten romanischen Kirchenruine Europas und Münsterstadt mit Werken von Riemenschneider und Veit Stoß.

Die detaillierte Reisebeschreibung können Sie unter den Details abrufen oder in unserer Geschäftsstelle abholen.

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

Abfahrten: in Giengen 6:00 Uhr, in Heidenheim 6:15 Uhr, in Nattheim 6:30 Uhr, Heimkehr gegen 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.02.2019

105-002

Der Süden Polens – einzigartige Sehenswürdigkeiten

Guido Kilian

Montag, ab 09.09.2019

10-tägige Busreise

Preis: ab 20 Personen 1.335 EUR,
ab 25 Personen 1.236 EUR,
ab 30 Personen 1.169 EUR. EZ-Zuschlag
219 EUR inkl. Fahrt, HP, ständige
Reiseleitung, Eintritte, Trinkgelder, Audio-
Guide, Reiseführer-Büchlein,
Einführungsabend.

Schlesien mit Breslau und vielen deutschen Spuren sowie das frühere Kleinpolen mit der Kulturhauptstadt Krakau sind die herausragenden Schwerpunkte der Reise. Doch auch das Riesengebirge und die Nordkarpaten sind Ausflugsziele. Die Anfahrt erfolgt bis Görlitz, einer der wenigen unversehrten historischen Städte Deutschlands. Im Raum Jelenia Gora (Hirschberg) besuchen wir das Schloss Zamek Ksiaz (Fürstenstein) und Karpacz (Krummhübel) mit seiner nordischen Stabkirche. Von dort aus führt uns die Seilbahn auf das Riesengebirge mit der Schneekoppe. Der durch die Mongolenschlacht bekannte Ort Legnica (Liegnitz) mit dem barocken Benediktinerkloster an der Wahlstatt und Trzebnica (Trebmitz) als Grabstätte von Königin Hedwig sind die nächsten Ziele, bevor wir einen ganzen Tag in dem kunstreichen Wroclaw (Breslau) verbringen. Über Opole (Oppeln) geht es nach Krakow (Krakau), der Geschichts- und Kulturhauptstadt Polens. Beim Ausflug in die Nordkarpaten besuchen wir den Nationalpark in Pieniny und unternehmen eine Floßfahrt durch das romantische Tal der Kleinen Donau. Nach dem Besuch von Stary Sacz (Alt Sandez) mit seiner altertümlichen Innenstadt fahren wir bis Nysa (Neiße) an das Grab von Joseph von Eichendorff. Eine letzte Perle Schlesiens ist Klotzko (Glatz), bevor wir in Tschechien Hradec Kralove (Königgrätz) erreichen und das prächtige Schloss Pardubice besichtigen.

Abfahrt in Giengen um 6:00 Uhr, in Heidenheim um 6:15 Uhr, in Nattheim um 6:30 Uhr.

Die detaillierte Reisebeschreibung können Sie unter den Details abrufen oder in unserer Geschäftsstelle abholen.

Diese Reise wurde von der VHS Giengen konzipiert und wird von der Firma Beck + Schubert, Roßstraße 11, 73430 Aalen (Veranstalter i. S. d. Reiserechts) durchgeführt. Anmeldeschluss: 14.06.2019

Malerei und mehr

205-002

NEU

Farbgalaxien Pouring Techniken mit Acrylfarben und Kunstharz

Paul Ganzenmiller

**Mittwoch, 10.10./14./24.10.2018,
18.00 – 20.30 Uhr**

Herbrechtingen, Wartbergschule,
Werkraum

Gebühr: 40,00 EUR

Diese neue Technik ermöglicht Ihnen einen völlig neuen Umgang mit Farbe. Fotos von Explosionen im All geben einen Eindruck, was mit Pouring Technik auch möglich ist: Farbe im Fluss, die durch Zugabe bestimmter Mittel eigenartige Effekte bildet, edelsteinartig, Baumringmuster, wilde Wabenmuster oder abstrakte Blüten. Durch kippen und fließen lassen, oder auch mit dem Föhn geben Sie die Richtung vor und lernen den Zufall zu steuern. Sie arbeiten sowohl mit Acrylfarben und Zusatzstoffen, als auch mit gefärbten Kunstharzen, die eine Oberfläche und Tiefe fast wie Glas erzeugen. Infos gibt es unter www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: sehr unempfindliche Kleidung, Schürze, Plastikbecher (z.B. von Sahne oder Joghurt, falls vorhanden 20-30 Stück), Föhn

Materialkosten: nach Verbrauch und verarbeiteten Untergründen, ab 20 EUR

Anmeldeschluss: 02.10.2018

205-003

„... das Tier rauslassen ...“ und zwar als Skulptur

Paul Ganzenmiller

**Donnerstag, 07./14./21./28.02.2019,
18.00 – 20.15 Uhr**

Herbrechtingen, Wartbergschule,
Werkraum

Gebühr: 48,00 EUR

Vogel, Fisch, Mensch, Tier, ihrer Fantasie für die Skulptur sind kaum Grenzen gesetzt.

Mit Powertex (und Zuschlagsstoffen) haben wir ein Arbeitsmaterial, das uns nahezu alles erlaubt, von filigran bis massiv, von glatt bis rau. Auch farblich

stehen ihnen alle Möglichkeiten offen, mit Acrylfarben oder auch metallisierend. Die Figur wird auf einem Kern aus Holz, Metall, Styropor aufgebaut, ganz ohne Hammer und Meißel. Infos gibt es unter www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Arbeitsschürze, wenn vorhanden eigene Acrylfarben und Pinsel
Materialkosten: nach Verbrauch ab ca. 15 EUR

Anmeldeschluss: 31.01.2019

205-004

NEU

Straußeneierlampen machen und gestalten

Paul Ganzenmiller

**Samstag, 08.12.2018, 14 – 17.30 Uhr
Sonntag, 09.12.2018, 14 – 17.30 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum
Erdgeschoss

Gebühr: 39,40 EUR

Straußeneier sind an sich schon wunderbar, in ihrer klassischen Form und Größe. Man kann sie schleifen, gravieren, bemalen, das Licht raffiniert durch Bohrmuster dringen lassen oder ganz einfach mit einer Potch-Technik bearbeiten. Als Tischlampe auf schmalen Fuß, aber auch als Hängelampe möglich. Nicht nur für Ihr Zuhause, sondern auch ein wunderschönes, hochwertiges Geschenk, persönlich gestaltet, oder auch mit persönlicher (Namens-, Geburtstags-, Hochzeitstags-) Gravur. Ein absoluter Hingucker und noch kaum bekannt. Was sonst niemand verrät, erfahren Sie in diesem Kurs, das Wissen um die Technik und die Kniffe, ohne die es nicht geht.

Infos gibt es unter www.ganzenmiller.de

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung,
Schürze

Materialkosten: je nach Lampenfuß ca.
25 – 45 EUR

Anmeldeschluss: 01.12.2018

205-005

NEU

Handlettering/Zentangle

Paul Ganzenmiller

Sonntag, 03.02.2019, 14 – 19 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum
Erdgeschoss

Gebühr: 28,20 EUR

Es wird wieder von Hand geschrieben.

Zumindest manchmal. Und besonders schön bei Handlettering und Zentangle. Ihre eigene Schrift wieder als ihren Ausdruck entdecken und kreativ weiterentwickeln bis zur eigenen Kunstform: für die Glückwunschkarte, Menütafel oder Speisekarte, bis zum handgezeichneten und illustrierten und schön gerahmten Lieblingsspruch über Bett, Couch oder Haustür; ganz persönlich und individuell. Nicht nur Kalligraphen können solche Meisterwerke gestalten. Mit den Grundlagen aus diesem Kurs können auch Sie beeindruckende Letterings zeichnen, ausschmücken und sogar mit Zentangles kombinieren. Das ist eine wunderbare Kombination, die Ordnung der Schrift zusammen mit dem kreativen, meditativen Ausdruck des Zentangles (Zen-tangle, Zen = meditativ, tangle = kreatives Gewirr).

www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, schwarze feine Filzstifte (Fineliner, gern all surface und lichtecht)

Materialkosten: individuell für z.B. extra Stifte wie Pinselstifte und Marker oder Rahmen für Ihre Werke

Anmeldeschluss: 27.01.2019

205-009

Acryl – Tusche – Pastellmalerei Kombinierte Maltechniken

Gabriele Schumann

**Dienstag, ab 09.10.2018, 19.15 –
21.30 Uhr, 9 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum
Erdgeschoss

Gebühr: 99,90 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.

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

Anmeldeschluss: 02.10.2018

205-010

Aquarellieren + Tusche Kunst zum Wohlfühlen

Gabriele Schumann

Mittwoch, ab 10.10.2018, 19.15 – 21.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Möchten Sie dem Alltag mit seinen Problemen entfliehen und schöne Dinge erleben? Mit ein paar Pinselstrichen in eine Traumlandschaft eintauchen? Die Faszination harmonisch fließender Farben erleben? An den Kursabenden malen wir bei meditativer Musik in entspannter Atmosphäre Landschaften, Blumen und Abstraktionen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, schließlich schlummert in jedem Menschen ein Künstler. Der Bildaufbau und die Technik des Aquarellierens werden so vermittelt, dass auch Anfänger überzeugende Ergebnisse erzielen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Anmeldeschluss: 02.10.2018

205-010F

Aquarellieren + Tusche Kunst zum Wohlfühlen Fortsetzungskurs

Gabriele Schumann

Mittwoch, ab 21.11.2018, 19.15 – 21.30 Uhr, 5 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 55,50 EUR

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Anmeldeschluss: 14.11.2018

205-011

Malen, ganz einfach!

Gabriele Schumann

Dienstag, ab 08.01.2019, 18.15 – 20.30 Uhr, 4 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 44,40 EUR

In diesem Kurs entstehen faszinierende Bilder durch Foliendruck, marmoriertes Relief, Spachteltechnik, Wachsreservierungen. Moderne Materialien und viele Tricks aus der historischen Kunst werden vorgeführt. Genial einfach und schnell können Sie ganz besondere Kunstwerke selbst fertigen. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger geeignet.

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

Anmeldeschluss: 21.12.2018

205-012

Zeichnen mit dem Bleistift

Gabriele Schumann

Mittwoch, ab 09.01.2019, 19.15 – 21.30 Uhr, 2 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 22,20 EUR

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

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

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

Anmeldeschluss: 21.12.2018

Kunstaussstellung der VHS Malgruppe „Giengener Art“

Die Malschüler*innen der Volkshochschule, unter Leitung der Dozentin Gabriele Schumann, präsentieren anlässlich der schwäbischen Woche Giengen ihre Werke in den früheren Räumen der LBBW und in den Geschäften in der Marktstraße. Die Künstlerinnen und Künstler sind am 3. Oktober anwesend und freuen sich über reges Interesse und interessante Gespräche bei einem Glas Sekt. Öffnungszeiten 11 bis 18 Uhr

Gesang

208-001

NEU

Gesangstraining Kurs I – für Anfänger

Iris Trevisan

Samstag, 27.10.2018, 10 – 14 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: 60,00 EUR

Grundlagen der Stimmbildung mit praxisbezogener Anwendung

Kursinhalt: Wie finde ich den richtigen Ton? Was ist eine Stütze?

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Vielfalt von Übungen zu einer soliden Gesangstechnik und bietet Tipps zur Vorbereitung von Auftritten.

Für absolute Anfänger*innen genauso geeignet, wie als Refresher für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Die Kursleiterin ist autorisierte funktional-terlusollogische Stimmtrainerin.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Getränke.

Anmeldeschluss: 19.10.2018

208-002

NEU

Gesangstraining Kurs II – Weiterführung von Kurs I – Coaching an einem Song für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Iris Trevisan

Samstag, 24.11.2018, 10 – 14 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1
Gebühr: 60,00 EUR

Kursinhalt: Wie setze ich das Erlernte um? Wie treffe ich den richtigen Rhythmus?

Der Schwerpunkt bei diesem Gesangstraining ist das Erlernte aus den Übungen direkt im Song anzuwenden.

Durch die Einzelarbeit vor der Gruppe wird nochmal die Individualität der Stimme hörbar gemacht.

Für Teilnehmer*innen aus Kurs I und Fortgeschrittene

Die Kursleiterin ist autorisierte funktional-terlusollogische Stimmtrainerin.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Getränke + USB-Stick mit Playback zum Song.

Anmeldeschluss: 16.11.2018

Tanz

209-001

Discofox Tanzkurs Stufe 1 Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Gerhard und Andrea Baamann

Mittwoch, 16.01.2019, 19 - 21 Uhr

Mittwoch, 23.01.2019, 19 - 21 Uhr

Mittwoch, 30.01.2019, 19 - 21 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10, Bewegungsraum
Gebühr: 35,00 EUR

Sie können in unserer Kursstufe 1 (Grundkurs) die Discofox-Grundlagen mit den entsprechenden Figuren ohne jegliche Tanz-Vorkenntnisse neu erlernen, Ihre „alten“ Kenntnisse auffrischen oder einfach wieder einmal üben, wenn es Ihnen an der Gelegenheit zum Tanzen mangelt. Neben dem Grundschrift lernen Sie ca. 8 Figuren.

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 09.01.2019

209-002

Discofox Tanzkurs Stufe 2 Fortgeschrittenenkurs

Gerhard und Andrea Baamann

Mittwoch, 06.02.2019, 19 - 21 Uhr

Mittwoch, 13.02.2019, 19 - 21 Uhr

Mittwoch, 20.02.2019, 19 - 21 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10, Bewegungsraum
Gebühr: 35,00 EUR

In unserer Kursstufe 2 (Fortgeschrittenenkurs) bauen wir auf den Grundlagen des vorangegangenen Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofoxkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren.

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Anmeldeschluss: 30.01.2019

209-003

Discofox Tanzkurs Stufe 3 Fortgeschrittenenkurs Spezial

Gerhard und Andrea Baamann

Mittwoch, 27.02.2019, 19 - 21 Uhr

Mittwoch, 13.03.2019, 19 - 21 Uhr

Mittwoch, 20.03.2019, 19 - 21 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10, Bewegungsraum
Gebühr: 35,00 EUR

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die Ihnen in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1,2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und Wunsch der Teilnehmer*innen angepasst; auch leistungsstärkere Teilnehmer*innen 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: 20.02.2019

209-005

Orientalischer Tanz I Sei deine eigene Göttin!

Derya Celepci

Donnerstag, ab 18.10.2018,

17.30 - 18.30 Uhr, 7 Termine

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

Gebühr: 32,66 EUR

Orientalischer Tanz, oft auch „Bauchtanz“ genannt, fasziniert durch isolierte Bewegungen und den Wechsel zwischen weichen, fließenden Bewegungen und schwingvollen, rhythmischen Akzenten. Im Anfängerkurs werden die Grundbewegungen und Basisschritte vermittelt; es werden einfache und anspruchsvolle Schrittkombinationen und evtl. eine Choreografie erlernt. Parallel dazu wird auch das freie Tanzen geübt. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung, der Musik und dem gemeinsamen Tanzen.

**Eine Kooperation der Volkshochschulen
Herbrechtingen und Giengen.**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Turnschlappchen

Anmeldeschluss: 11.10.2018

209-006

Orientalischer Tanz II Sei deine eigene Göttin

Derya Celepci

Donnerstag, ab 10.01.2019,
17.30 - 18.30 Uhr, 7 Termine

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

Gebühr: 32,66 EUR

Orientalischer Tanz, oft auch „Bauchtanz“ genannt, fasziniert durch isolierte Bewegungen und den Wechsel zwischen weichen, fließenden Bewegungen und schwingvollen, rhythmischen Akzenten. Im Anfängerkurs werden die Grundbewegungen und Basisschritte vermittelt; es werden einfache und anspruchsvolle Schrittkombinationen und evtl. eine Choreografie erlernt. Parallel dazu wird auch das freie Tanzen geübt. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung, der Musik und dem gemeinsamen Tanzen.

**Eine Kooperation der Volkshochschulen
Herbrechtingen und Giengen.**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Turnschlappchen

Anmeldeschluss: 21.12.2018

209-007

Wir tanzen, weil's Spaß macht - Bewegungskurs für Frauen Ü45

Sigrid Usler

Dienstag, ab 25.09.2018,
17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10, Bewegungsraum
Gebühr: 38,41 EUR

Nach lockerem Aufwärmen zu flotter Musik werden wir kleine Schrittkombis und Choreografien zu unterschiedlichen Tanz- und Musikstilen erarbeiten und ausprobieren. So können wir in Jazzdance, Latinotänze, Freestyle, Fusionstyle, Ausdruckstanz, Folklore reinschnuppern und vielleicht einmal Tanztheater ausprobieren. Mit einem spannenden Ausdehnen wird die Stunde dann beendet.

Bitte mitbringen: bequeme
Gymnastikleidung, Tanzschlappchen
oder leichte Sportschuhe, die Füße müs-
sen sich wohlfühlen

Anmeldeschluss: 18.09.2018

NEU

Fotographie

211-001

Einfach bessere Fotos – mit digitaler Bildbearbeitung

Peter Strobel

Donnerstag, ab 08.11.2018, 18.45 – 21.00 Uhr, 4 Termine

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

Gebühr: 66,20 EUR

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

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

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Anmeldeschluss: 26.10.2018

211-002

Informationsabend: Fotografieren

Bettina Schwermer

Freitag, 19.10.2018, 19 – 20 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebühr: 5,00 EUR

An diesem Infoabend gibt die Dozentin Auskunft über Inhalt und Ablauf der Fotografie-Kurse. Sie stellt vor, was mit

einer Spiegelreflex-/Systemkamera alles möglich ist. Denn es gibt weit mehr als das Automatikprogramm! Möchten Sie fotografieren oder knipsen?

Im Anschluss können Fragen zu den angebotenen Kursen gestellt werden. Bitte melden Sie sich zu diesem Infoabend an, damit wir besser planen können.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Anmeldeschluss: 12.10.2018

211-003

Digitalfotografie von Anfang an

Bettina Schwermer

Freitag, 09.11.2018, 18.30 – 21 Uhr

Freitag, 16.11.2018, 18.30 – 21 Uhr

Samstag, 17.11.2018, 9 – 11.15 Uhr

Freitag, 23.11.2018, 18.30 – 21 Uhr

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr: 68,00 EUR

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

Durch die Vielzahl an Programmautomatiken ist es mit der Digitalkamera möglich, schnell und einfach zu fotografieren. Die entstandenen Bilder sind jedoch meist nicht die, die einem vorschwebten. Mit 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

Der Kurs besteht aus drei Abenden

Theorie und einer Fotoexkursion am 17.11.2018 von 9:00 – 11:15 Uhr.

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: 26.10.2018

211-004

Fotografieren statt knipsen – Bildaufbau/Bildgestaltung

Bettina Schwermer

Samstag, 19.01.2019, 9 – 13 Uhr
VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2
Gebühr: 39,50 EUR

Kennt 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: 11.01.2019



213-001

Nähen, weil es Spaß macht!**Gudrun Niewerth**

Jeweils montags,

14-tägig ab 17.09.2018**18.30 – 21.15 Uhr**

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

Gebühr: 82,50 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: 11.09.2018

213-003

Teenie-Nähkurs**Gudrun Niewerth****Samstag, 01.12.2018, 10 – 14 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum Erdgeschoss

Gebühr: 25,00 EUR

Vielleicht wollt ihr ein

Weihnachtsgeschenk nähen? Oder näht ihr lieber für euch selbst?

Einen Lese Knochen, eine Einkaufstasche, einen Turnbeutel, einen Kissenbezug, einen Poncho oder ein

Kosmetiktäschchen?

Vielleicht fällt euch ja auch was ganz anderes ein!?

Bitte mitbringen: funktionstüchtige

Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide,

Nähgarn und Stoff + ca. 3 EUR

Materialkosten je nach Verbrauch (direkt im Kurs zu zahlen), Getränke und Vesper für die Mittagspause.

Anmeldeschluss: 23.11.2018

302-002

PEKiP – Katzenkinder – für zwischen April und Juni 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Dienstags, ab 10.07.2018****10.30 – 12.00 Uhr**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen:

1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung.

302-002-1

PEKiP – Katzenkinder F – für zwischen April und Juni 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Dienstag, ab 04.12.2018,****10.30 – 12.00 Uhr**

12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen:

1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung.

Anmeldeschluss: 27.11.2018.

302-003

PEKiP – Mäusekinder F – für zwischen Januar und März 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Dienstag, ab 11.09.2018,****9.00 – 10.30 Uhr**

12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen:

1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung

Anmeldeschluss: 04.09.2018.

302-003-1

PEKiP – Mäusekinder FF – für zwischen Januar und März 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Dienstag, ab 11.12.2018,****9.00 – 10.30 Uhr**

9 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 72,00 EUR

Bitte mitbringen:

1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung.

Anmeldeschluss: 04.12.2018.

302-004

PEKiP – Löwenkinder – für zwischen Juli – September 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Montag / Mittwoch,****22.10.2018 – 23.01.2019,****09.00 – 10.30 Uhr**

11 Vormittage + Elternabend am

22.10.2018 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: 16.10.2018.

302-004-1

PEKiP – Löwenkinder F – für zwischen Juli – September 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Mittwoch, ab 30.01.2019,****09.00 – 10.30 Uhr**

12 Vormittage

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen:

1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung.

Anmeldeschluss: 23.01.2019.

302-005

PEKiP – Elfenkinder – für zwischen Oktober bis Dezember 2018 geborene Kinder**Birgit Nather****Montag / Mittwoch,****07.01.2019 – 27.03.2019,****10.30 – 12.00 Uhr**

11 Vormittage + Elternabend am

07.01.2019

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 96,00 EUR

Bitte mitbringen:

1 - 2 Handtücher, eine Stoffwindel, leichte und bequeme Kleidung.

Anmeldeschluss: 21.12.2018.

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

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

303-003

Tai Chi – Auffrischkurs

Monika Römer-Zimmermann

Mittwoch, ab 17.10.2018,

19.30 – 21.00 Uhr

4 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 30,40 EUR

Die Bewegungen des Tai Chi werden langsam, fließend und bewusst ausgeführt und dienen sowohl der Entspannung als auch der Sensibilisierung für die eigenen Energien und die Atmung. Schrittweise werden die 24 Bewegungsbilder der bereits erlernten Peking-Sequenz aktiviert und geübt. Vorkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Anmeldeschluss: 10.10.2018.

303-004

Taiji Quan – Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Hans-Jürgen Rommel

Donnerstag, ab 27.09.2018,

18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10, Bewegungsraum

Gebühr: 60,00 EUR

Taiji Quan, das auch als „Chinesisches Schattenboxen“ bezeichnet wird, ist eine harmonische Kampfkunst und Bewegungslehre aus dem traditionellen China. Taiji Quan besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen. Taiji Quan bietet durch seine Anlehnung an die daoistische Naturphilosophie eine große Chance für eine geistig meditative Ruhe und Förderung und Erweiterung der eigenen Körpererfahrung. Neben dem Erlernen der einzelnen Figuren des Taiji Quan werden zudem Übungen des Qi Gong, des Achtsamkeitstrainings und des Taiji Dao integriert. Taiji Quan fördert nachweislich sowohl die Entspannungsfähigkeit und Bewegungskoordination als auch die Stärkung der Rumpfmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Anmeldeschluss: 20.09.2018.

303-005

Taiji Quan – Fortgeschrittene

Hans-Jürgen Rommel

Donnerstag, ab 27.09.2018,

19.30 – 21.00 Uhr

12 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10, Bewegungsraum

Gebühr: 60,00 EUR

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

Anmeldeschluss: 20.09.2018.

303-006

Autogenes Training nach J. H. Schultz, Basiskurs für Anfänger

Zeit Für Mich – IchZeit

Guhrun Klenz

Mittwoch, ab 17.10.2018,

18.00 – 19.00 Uhr

6 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 39,68 EUR

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

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

Anmeldeschluss: 10.10.2018.

303-006/1

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

Guhrun Klenz

Mittwoch, ab 17.10.2018,

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.

Bitte mitbringen: Wolldecke und kleines Kissen.

Anmeldeschluss: 10.10.2018.

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

303-007

Yoga – Vormittagskurs 1

Bärbel Zimmermann

Dienstag, ab 25.09.2018,

09.15 – 10.45 Uhr,

18 Termine

Schwagelhalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 79,20 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 18.09.2018

303-008

Yoga Abendkurs 1

Bärbel Zimmermann

Dienstag, ab 25.09.2018,

16.30 – 18.00 Uhr,

18 Termine

Schwagelhalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 79,20 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 18.09.2018

303-009

Yoga Abendkurs 2

Regina Hofmann

Dienstag, ab 18.09.2018,

18.15 – 19.45 Uhr,

18 Termine

Schwagelhalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 79,20 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: 11.09.2018

303-010

Yoga Abendkurs 3

Irmgard Denninger

Mittwoch, ab 26.09.2018,

18.15 – 19.45 Uhr,

15 Termine

Schwagelhalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 66,00 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 19.09.2018

303-011

Yoga Vormittagskurs 2

Bärbel Zimmermann

Donnerstag, ab 27.09.2018,

09.15 – 10.45 Uhr,

16 Termine

Schwagelhalle, Glückstraße 10,

Medienraum

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 20.09.2018

303-012

Yoga Abendkurs 4

Bärbel Zimmermann

Freitag, ab 28.09.2018,

17.30 – 19.00 Uhr,

16 Termine

Kindergarten-St. Peter, Am Läutenberg

29, Saal Untergeschoss

Gebühr: 70,40 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 21.09.2018

303-013

Yoga – mit neuer Energie in die Woche starten

Regina Hofmann

Montag, ab 17.09.2018,

18.30 – 19.45 Uhr,

18 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 66,00 EUR

Wir üben fließend im Rhythmus unseres

Atems und halten immer wieder inne in

den einzelnen Asanas (Körperhaltungen)

und erforschen so spielerisch unsere

Grenzen und Möglichkeiten. Neue

Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

sowie sportliche Neueinsteiger sind will-

kommen. Yoga ist für Männer und Frauen

gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 11.09.2018

303-014

Yoga für den Einstieg

Regina Hofmann

Montag, ab 17.09.2018,

20.00 – 21.00 Uhr,

18 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 52,80 EUR

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufan-

gen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt

Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie

gut Sie entspannen können. Sie können

in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits-

und Meditationsübungen lassen sich für

Einsteiger in einer großen Bandbreite

variieren. Hier lernen Sie die

Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen

und erfahren, wie Sie durch sanft ange-

leitete Entspannungs-, Dehnungs- und

Konzentrationsübungen zu mehr

Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für – alle, die auf der Suche nach

einem alltagstauglichen Weg sind, um

wieder mehr im Augenblick anzukommen

und die eigene Kraft zu spüren.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht

erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme

Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 11.09.2018

303-015

Lu Jong 1 – Fünf Grundübungen**Monika Römer-Zimmermann****Samstag, 24.11.2018,****14.00 – 17.00 Uhr,**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 1

Gebühr: 15,20 EUR

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

Das energetische Bewegungssystem Lu Jong, das wörtlich übersetzt „Körperschulung“ heißt, ist älter als Yoga, Qi Gong und Tai Chi und wurde nur mündlich überliefert.

Im Lu Jong flossen die tiefen Kenntnisse der alten Meister über Natur, Geist und Körper in die Übungen ein. Diese wussten um die Kräfte der Natur, das Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Feuer, Erde, Wind und Raum – und sie kannten die natürliche Kraft, die in unserer Geisteshaltung liegt.

Eine zentrale Rolle kommt dem Atem zu, der die Verbindung zu den Kräften der Natur und dem inneren Wind herstellt. Die Harmonie des Windes im Körper ist die Grundlage des Gleichgewicht von Körper und Geist.

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Anmeldeschluss: 16.11.2018.

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.

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

303-025

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1**Corinna Gaschler/Erika Bernhard****Dienstag, ab 25.09.2018,****16.45 – 17.45 Uhr,**

16 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 46,93 EUR

Bitte mitbringen:

Übungsmatte, Handtuch.

Anmeldeschluss: 18.09.2018.

303-026

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2**Corinna Gaschler/Erika Bernhard****Dienstag, ab 25.09.2018,****17.45 – 18.45 Uhr,**

16 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 46,93 EUR

Bitte mitbringen:

Übungsmatte, Handtuch.

Anmeldeschluss: 18.09.2018.

303-027

Wirbelsäulengymnastik mit Spaß – Alles Gute für den Rücken**Gisela Tolnai****Dienstag, ab 25.09.2018,****19.00 – 19.45 Uhr,**

10 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 22,00 EUR

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

Bitte mitbringen:

Übungsmatte, Handtuch, Theraband, Sportschuhe, bequeme Kleidung.

Anmeldeschluss: 18.09.2018.

303-029

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Vormittagskurs 1**Rita Gienger****Donnerstag, ab 27.09.2018,****09.00 – 10.00 Uhr,**

10 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 29,30 EUR

Bitte mitbringen:

Übungsmatte, Handtuch.

Anmeldeschluss: 20.09.2018.

303-030

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Vormittagskurs 2**Rita Gienger****Donnerstag, ab 27.09.2018,****10.00 – 11.00 Uhr,**

10 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 29,30 EUR

Bitte mitbringen:

Übungsmatte, Handtuch.

Anmeldeschluss: 20.09.2018.

303-032

Präventive Wirbelsäulengymnastik Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**Lieselotte Banzhaf/Gisela Tolnai****Donnerstag, ab 20.09.2018,****18.00 – 19.00 Uhr,**

14 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 41,07 EUR

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Theraband, Übungsmatte.

Anmeldeschluss: 13.09.2018.

303-034

Pilates Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 25.09.2018,

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: 18.09.2018

303-035

Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 25.09.2018,

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: 18.09.2018

303-037

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

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 27.09.2018,

08.45 – 09.45 Uhr,

14 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Gebühr: 60,30 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: 20.09.2018

303-038

Fitnessstraining mit Anleitung – Bodyforming

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Montag, ab 24.09.2018,

18.30 – 19.30 Uhr,

16 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10, Bewegungsraum

Gebühr: 47,00 EUR

Gezielte Gymnastik für Bauch, Beine und

Po. Anschließend intensives Stretching

und „Cool Down“.

Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band

und „Heavy-Hands“.

Anmeldeschluss: 14.09.2018

303-039

Faszien-Training

Mit Faszien-Training den Schmerz weggrollen

Iris Roth

Montag, ab 08.10.2018,

17.15 – 18.15 Uhr,

10 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 41,99 EUR

Faszien sind die Bindegewebshüllen um

unsere Muskeln – und bisher wenig

beachtet. Das ändert sich gerade grund-

legend. Denn gezieltes Training der

Faszien hilft unter anderem gegen

Rückenschmerzen und Knieprobleme.

Diese neue Therapie verfolgt einen ganz-

heitlichen Ansatz. Es geht darum, die

Achtsamkeit zu stimulieren und die

Körperwahrnehmung zu erhöhen. Im

Blickpunkt steht ein Gesundheitstraining

mit weichen, dynamischen Dehnübungen,

weil Faszien hauptsächlich auf

Dehnungsreize reagieren.

Konzentriert bei bewusster Atmung aus-

geführte Bewegungsabläufe erhöhen die

Elastizität und Federkraft. Geschmeidige

Faszien nehmen der Muskulatur viel

Belastung ab. In der Folge steigt die kör-

perliche Leistungsfähigkeit. Man fühlt

sich beweglicher, gelenkiger und ist darü-

ber hinaus auch ausgeglichener.

Bitte mitbringen: Faszien-Rolle, kann

auch über die Kursleiterin bezogen wer-

den. Bitte bei Anmeldung angeben, ob

eine Rolle benötigt wird.

Anmeldeschluss: 28.09.2018

303-040

Fitness XXL – das Bewegungsprogramm für Menschen mit Format

Gisela Tolnai

Freitag, ab 12.10.2018,

18.00 – 19.00 Uhr,

10 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10, Bewegungsraum

Gebühr: 44,61 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: 02.10.2018

303-041

Aquagymnastik – Fitness im Wasser I

Heidrun Lohrum

Dienstag, ab 02.10.2018,

18.00 – 19.00 Uhr,

17 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Hallenbad

Gebühr: 90,68 EUR,

Preis für TSG-Mitglieder: 45,34 EUR

Anmeldeschluss: 25.09.2018

303-042

Aquagymnastik – Fitness im Wasser II

Helga Reiser/Ulla Müller

Samstag, ab 29.09.2018,

10.15 – 11.00 Uhr,

14 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße 12, Hallenbad

Gebühr: 56,00 EUR, Preis für TSG-Mitglieder: 28 EUR

zzgl. Eintritt f. Hallenbad

Anmeldeschluss: 21.09.2018

303-045

Piloxing I

Anja Honold

Samstag, ab 13.10.2018,

10.00 – 11.00 Uhr,

10 Termine

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

Gebühr: 49,80 EUR

WAS IST Piloxing?

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel,

Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu 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.

Der Kurs findet teilweise 14-tägig statt. Bei weniger als 10 Teilnehmerinnen muss die Kursgebühr angepasst werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und Handtuch

Anmeldeschluss: 05.10.2018

303-046

Piloxing II

Anja Honold

Mittwoch, ab 10.10.2018,

18.45 – 19.45 Uhr,

10 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium, Beethovenstraße 10, Bewegungsraum

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.

Der Kurs findet teilweise 14-tägig statt. Bei weniger als 10 Teilnehmern muss die Kursgebühr angepasst werden.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und Handtuch

Anmeldeschluss: 02.10.2018

303-047

NEU

Wehr dich! Selbstverteidigungskurs für Frauen

Viktor Laslo

Samstag, 13.10.2018,

14.15 – 17.45 Uhr,

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

Gebühr: 39,88 EUR

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

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

Der Kursleiter ist Wing Tsun, Selbstverteidigungstrainer.

Anmeldeschluss: 02.10.2018

307-000

NEU

Weizenbock – Braukurs zum Hausgebrauch

Ulrich Zimmermann

Samstag, 24.11.2018, 9 – 17 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10, Bierlabor
Gebühr: 40,00 EUR

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

Wir bieten Ihnen einen Kurs, in dem Sie die Kunst des Bierbrauens für den Hausgebrauch erlernen können. Sie brauen zusammen mit den Kurskolleginnen und Kurskollegen selbst Ihr eigenes, würziges Bier mit Gerätschaften, die größtenteils in jedem Haushalt vorhanden oder einfach und günstig zu beschaffen sind. Sie schroten das Malz, maischen ein, messen die Stammwürze, läutern ab, geben den Hopfen zu und kochen und kühlen die Würze. Sie schlauchen Ihr Bier in ein 5-Liter-Fass ein und lassen es darin gären und später reifen.

Wichtig: Sie sollten die Möglichkeit haben, eine Reifetemperatur von ca. 0°C zu erreichen. Nach einer Reifezeit von ca. 8 Wochen können Sie dann Ihr Bier verkosten. In den notwendigen Pausen des Brauvorgangs erhalten Sie wichtiges theoretisches Grundwissen zur eigenen Bierherstellung, Tipps zu Gerätschaften und Informationen über Rohstoffe.

Während der gesamten Gär- und Reifezeit steht der Seminarleiter zur Beratung zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von ca. EUR 10,00 (werden im Kurs abgerechnet). Getränke und Vesper für die Pause.

Anmeldeschluss: 16.11.2018

307-001

Männerkochkurs I

Petra Baur

Jeweils mittwochs,

10.10./07.11./05.12./09.01.2018

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 52,00 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,
Geschirrtücher, Lebensmittelgeld
Anmeldeschluss: 02.10.2018

307-002

Männerkochkurs II

Petra Baur

Jeweils dienstags,

09.10./06.11./04.12.2018, 08.01.2019

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 52,00 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,
Geschirrtücher, Lebensmittelgeld
Anmeldeschluss: 02.10.2018

307-003

Männerkochkurs III

Petra Baur

Jeweils mittwochs,

17.10./14.11./12.12.2018, 16.01.2018

18.30 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 52,00 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,
Geschirrtücher, Lebensmittelgeld
Anmeldeschluss: 10.10.2018

307-004

Griechischer Abend I

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Samstag, 20.10.2018,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 14,80 EUR

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,
Geschirrtücher, Lebensmittelgeld
Anmeldeschluss: 12.10.2018

307-007

Cucina Italiana – kochen a la Mamma I

Luigi Geraci

Donnerstag, 18.10.2018,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 14,80 EUR

Mediterrane Küche

3-Gänge-Menü mit kleinem Dessert

Die Mediterrane Küche Italiens gilt als eine der besten Küchen überhaupt, alles selbstgemacht und nur mit besten Zutaten. Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr als Pizza sie zu bieten hat.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken,
Schürze, Aufbewahrungsbehälter,
Lebensmittelgeld 8-10 EUR
Anmeldeschluss: 11.10.2018

307-008

Cucina Italiana – kochen a la Mamma II

Luigi Geraci

Donnerstag, 15.11.2018,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,
Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 14,80 EUR

Mediterrane Küche

3-Gänge-Menü mit kleinem Dessert

Die Mediterrane Küche Italiens gilt als eine der besten Küchen überhaupt, alles selbstgemacht und nur mit besten Zutaten. Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr als Pizza sie zu bieten hat.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken,
Schürze, Aufbewahrungsbehälter,
Lebensmittelgeld 8-10 EUR
Anmeldeschluss: 08.11.2018



307-011

NEU

SWR1 Pfännle

„So gut isst Baden-Württemberg – Schmeck den Süden!“ – Schwäbische Tapas

SWR1
Pfännle

Petra Baur

Freitag, 16.11.2018,

18.00 – 22.30 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Seit 20 Jahren tourt die Aktion SWR1 Pfännle durch Baden-Württemberg und feiert immer im September große Stadtfeste rund um die regionale Küche – in diesem Jahr in Haslach (Kinzigtal) (09.09.), Durlach (16.09.), Schorndorf (23.09.) und Heilbronn (30.09.). Frische Lebensmittel und Zutaten aus der unmittelbaren Region sind die Stars der Gastroevents und können direkt vor Ort auf bunten Bauern- und Erzeugermärkten eingekauft oder bei den teilnehmenden Schmeck-den-Süden-Gastronomen verzehrt werden. Die durchschnittlich mehr als 10.000 Besucher pro Veranstaltung sind der Beweis dafür, dass regionale Spezialitäten aus Baden-Württemberg im Trend liegen und sich keineswegs hinter südamerikanischem Rind, neuseeländischem Lamm oder nordeuropäischem Lachs verstecken müssen.

Das SWR1 Pfännle-Motto „So gut isst Baden-Württemberg“ wird durch die Kooperationen mit den Volkshochschulen im Land nun noch mehr Freunde finden, in dem in den speziellen SWR1 Pfännle-Kochkursen gezeigt wird, wie vielfältig und spannend die regionale Küche ist und spielend leicht im heimischen Alltag Genuss bereiten kann. Insbesondere im Kochkurs SWR1 Pfännle wird gelernt, wie man selbst zubereiten kann, was beim Gastronomen schmeckt.

Das Menü ist auch für Vegetarier*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Getränke, Behälter,

Geschirrtücher, Lebensmittelgeld

Anmeldeschluss: 09.11.2018

307-012

NEU

Süß/Sauer/Scharf

Chutneys und Fruchtsenfe

Paul Ganzenmiller

Sonntag, 07.10.2018,

15.00 – 18.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 11,10 EUR

Jetzt ist Erntezeit, alles gibt es frisch und günstig. Die beste Zeit, Neues zu probieren, anstatt nur Marmeladen gibt es dieses Jahr vielleicht einmal Chutneys und Fruchtsenfe. Von A wie Aprikose und Ananas bis Z wie Zwetschge ist sehr vieles Neues dabei. Auch für Teilnehmer*innen, die schon die Senfmanufaktur Kurse vom letzten Jahr kennen, geht es raffiniert und fruchtig weiter. Alles ist dabei: süß-sauer-scharf. www.ganzenmiller.de

Eine Kooperation der Volkshochschulen Herbrechtingen und Giengen.

Bitte mitbringen: Lebensmittelgeld, je nach Verbrauch ab ca. 6 EUR (im Kurs zu zahlen), Schürze, Geschirrtuch, 10-20 leere Gläser (optimal 200ml oder weniger).

Anmeldeschluss: 28.09.2018



307-015

Internationaler Kochtreff

im Rahmen der Interkulturelle Woche vom 23.9.–30.9.2018

Christina Augustin

Donnerstag, 27.09.2018,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule,

Friedrich-List-Str. 3-5, Küche

Gebühr: 14,80 EUR

Eine Kooperation mit dem Integrationsbüro

Bitte mitbringen: etwas zu trinken,

Schürze, Aufbewahrungsbehälter,

Lebensmittelgeld 8–10 EUR

Anmeldeschluss: 20.09.2018

501-002

NEU

Bio-Produkte, regional bis international

Internet-Einkaufsführer

Sigrid Müller

Donnerstag, 11.10.2018,

18.00 – 20.15 Uhr

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstr. 10, Computerraum, R116

1. Stock

Gebühr: 16,60 EUR

Der Kurs wendet sich an Personen, die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln – vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-Pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Biohotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren Wissenswertes über Biosiegel und den Einkauf im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung. Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Bitte mitbringen: 10 EUR für

Schulungsunterlagen

(im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 02.10.2018

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

Sie haben dadurch folgende Vorteile:

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

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

Elementare Sprachverwendung A 1

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

Elementare Sprachverwendung A 2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Fortgeschrittene Sprachverwendung B 1

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

Selbständige Sprachverwendung B 2

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

Selbständige Sprachverwendung C 1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und

Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Selbständige Sprachverwendung C 2

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

Typen der Sprachkurse:

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

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

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

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

Englisch

406-001

Englisch Auffrischkurs Stufe B1

Ulrike Horak

**Dienstag, ab 02.10.2018,
19.00 – 20.30 Uhr, 15 Termine**

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

Gebühr 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 sanf-
ten und erfolgreichen Wiedereinstieg.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: English Next
B1/2, ISBN 978-3-19-002935-8, ab
Lektion 4

Anmeldeschluss: 25.09.2018

406-002

Englisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Dorothee Brüssow

**Dienstag, ab 25.09.2018,
18.30 – 20.00 Uhr, 13 Termine**

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

Gebühr nach TN-Zahl:
57,20 / 75,40 / 93,60 EUR

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Lehrmaterial wird in
der 1. Stunde bekanntgegeben

Anmeldeschluss: 18.09.2018

406-005

Englisch Fortsetzungskurs B1/B2

Silke Reinicke-Ziegler

**Dienstag, ab 09.10.2018,
18.00 – 19.30 Uhr, 14 Termine**

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

Gebühr nach TN-Zahl:
61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Konversation und Lektüre
Anmeldeschluss: 02.10.2018

406-006

Englisch Fortsetzungskurs B2

Guido Kilian

**Montag, ab 01.10.2018,
09.30 – 11.00 Uhr, 14 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr nach TN-Zahl:
61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Lehrmaterial: Freie Texte
Anmeldeschluss: 21.09.2018

406-007

English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

**Mittwoch, ab 07.11.2018,
09.30 – 11.00 Uhr, 6 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr nach TN-Zahl:
26,40 / 34,80 / 43,20 EUR

Wiedereinsteiger
Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Cutting
Edge Upper Intermediate ab Lektion 5
ISBN-Nr. 1-405-85230-5, additional
material will be provided
Anmeldeschluss: 26.10.2018

406-008

Round/Square/Rectangular Table A2 – C1

Silke Reinicke-Ziegler

**Montag, ab 08.10.2018,
09.45 – 11.15 Uhr, 10 Termine**

Musikschule, Beethovenstr. 10, Zimmer 4

Gebühr nach TN-Zahl:
44,00 / 58,00 / 72,00 EUR

Have 90 minutes of fun with interesting
people and topics. In this informal
(upper-intermediate) group you don't
have to be „word perfect“. So don't be
shy and come along. Here you have the
chance to improve your spoken English
and to enlarge your vocabulary. Material
will be provided.

Anmeldeschluss: 02.10.2018

406-009

Englisch Auffrischkurs Stufe A2

Sybille Gerhardt-Jacob

**Donnerstag, ab 27.09.2018,
17.15 – 18.45 Uhr, 10 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr nach TN-Zahl:
44,00 / 58,00 / 72,00 EUR

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network
Refresher A2 ab Lektion 9
Anmeldeschluss: 02.10.2018

Französisch

408-001

Französisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Wolfgang Thalesch

**Mittwoch, ab 10.10.2018,
19.00 – 20.30 Uhr, 12 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

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

Neue Teilnehmer mit entsprechenden
Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Lektüre: Lernkrimi
Französisch Crimes en Avignon
Anmeldeschluss: 02.10.2018

408-002

Französisch

Auffrischen – Reden – Vertiefen ausgehend von Niveau A2/B1

Silke Reinicke-Ziegler

**Donnerstag, ab 11.10.2018,
18.00 – 19.30 Uhr, 14 Termine**

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

Gebühr nach TN-Zahl:
61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Pour tous les amateurs du français
Anmeldeschluss: 02.10.2018

Italienisch

409-004

Italienisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Guido Kilian

**Dienstag, ab 02.10.2018,
18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine**

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr nach TN-Zahl:
61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Lehrmaterial: Freie Texte
Anmeldeschluss: 25.09.2018

Spanisch

422-001

Spanisch Fortsetzungskurs Stufe B1 – Konversationskurs

Alba Lucia Campos

Montag, ab 08.10.2018,

17.00 – 18.30 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr nach TN-Zahl:

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

Diviértete practicando tu español con gente agradable y temas interesantes.

Tienes la oportunidad de mejorar la lengua española y ampliar tu vocabulario. El material será dado en la clase.

Bitte mitbringen: Textos libres. El material será dado en la clase.

Anmeldeschluss: 28.09.2018

422-002

Spanisch Anfänger A1 – Fortsetzungskurs

Alba Lucia Campos

Mittwoch, ab 10.10.2018,

18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

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

Gebühr nach TN-Zahl:

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

Hola, ¿qué tal? Te gusta el español y quieres aprenderlo? A través de diferentes juegos y actividades puedes lograrlo. Animo! Te esperamos.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu 1 ab Lektion 7

Anmeldeschluss: 02.10.2018

Hola! Tienes ganas de aprender y practicar español? En este grupo eres bienvenido! Te esperamos! Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

422-004

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A1

Alba Lucia Campos

Montag, ab 08.10.2018,

18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 2

Gebühr nach TN-Zahl:

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

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 2 ab Lektion 1

Anmeldeschluss: 28.09.2018

422-005

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A1

Alba Lucia Campos

Donnerstag, ab 11.10.2018,

18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum
Erdgeschoss

Gebühr nach TN-Zahl:

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

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 1, Lektion 9c

Anmeldeschluss: 02.10.2018

422-006

Spanisch Anfänger Fortsetzungskurs A2

Alba Lucia Campos

Donnerstag, ab 11.10.2018,

09.00 – 10.30 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum Erdgeschoss

Gebühr nach TN-Zahl:

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

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

Bitte mitbringen:

Lehrbuch Caminos neu 2 ab Lektion 5

Anmeldeschluss: 02.10.2018



501-001

Internet im Alltag für Senioren

Sigrid Müller

Donnerstag, 27.09.2018,
18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

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

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows

Bitte mitbringen:

7 EUR für Schulungsunterlagen
(im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 20.09.2018

501-002

Bio-Produkte, regional bis international

Internet-Einkaufsführer

Sigrid Müller

Donnerstag, 11.10.2018,
18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Der Kurs wendet sich an Personen, die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln – vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-Pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Biohotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren Wissenswertes über Biosiegel und den Einkaufen im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Bitte mitbringen:

10 EUR für Schulungsunterlagen
(im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 02.10.2018

501-003

Excel Einsteiger

Sigrid Müller

Donnerstag, 18.10.2018,
18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Sie lernen im Kurs:

Eingabe von Text und Zahlen

Formatieren von Zellen

Erstellen von Tabellen

Rechnen mit Formeln und Funktionen

Bitte mitbringen:

2 EUR für Schulungsunterlagen

(im Kurs zu bezahlen), USB-Stick.

Anmeldeschluss: 11.10.2018

501-004

Erste Schritte mit WhatsApp Einsteigerkurs für Senioren

Sigrid Müller

Donnerstag, 08.11.2018,
18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Sie haben das Programm „WhatsApp“, dem weltweit meist genutzten Messenger, auf Ihrem Smartphone installiert. Nun können Sie es als Kommunikationszentrale nutzen und bleiben so in Verbindung mit Familie, Bekannten und Freunden. Dieser Kurs bietet Ihnen Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät mit der installierten Software „WhatsApp“ mit.

Schwerpunkte sind:

- Nachrichten senden und empfangen

- Bilder & Multimedia

- Telefonieren

- Einstellungen

- Privatsphäre

- Vertragsbedingungen

Bitte beachten:

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen:

10 EUR für Schulungsunterlagen

(im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 26.10.2018

501-005

Silver Surfer – Sicher online im Alter

Unterhaltung und Kommunikation im Internet (Modul 3+5)

Sigrid Müller

Donnerstag, 15.11.2018,
18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Das Web 2.0 zeichnet sich durch eine Vielzahl von Mitmach- und Unterhaltungsmöglichkeiten aus. Die verpassten Fernsehsendungen von gestern Abend über eine Mediathek ansehen oder sich per Videos von Hobbyfilmern die Herstellung von leckeren Nachspeisen erklären lassen. Mit Freunden mailen, chatten und skypen. Nebenher wird gebloggt, getwittert und kommentiert. Das Internet bietet mehr Mitmach-Möglichkeiten, als man im ersten Moment denkt.

Schwerpunkte:

- Videoportale

- Mediatheken

- Online-Spiele

- E-Mail, chatten, Bildtelefonie

- bloggen, twittern, kommentieren

Das Lehrbuch „Silver Surfer – Sicher online im Alter“ unterstützt Sie beim Lernen und dient als Nachschlagewerk.

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Bedienung der Maus und Tastatur

Bitte mitbringen:

10 EUR für Schulungsunterlagen
(im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 08.11.2018

NEU

NEU

NEU

501-006

Präsentation mit PowerPoint und Internet

Sigrid Müller

Donnerstag, 06.12.2018,

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 sich daraus ergebenden Möglichkeiten zur Präsentationserstellung.

Kursinhalte:

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

Kursziel:

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage mit PowerPoint eine Präsentation zu erstellen und das Internet als Hilfsmittel zu nutzen.

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

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen:

10 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 29.11.2018

501-007

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Gestaltung nach DIN 5008

Sigrid Müller

Donnerstag, 13.12.2018,

18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Der erste Eindruck ist der wichtigste, da er uns am längsten in Erinnerung bleibt. Das gilt ganz besonders für Schriftstücke und Briefe. Was sollte man dabei beachten? Was sind die neuesten Normen? Antwort auf diese Fragen möchte ich Ihnen im Kurs vermitteln.

Sie lernen in dem Kurs:

Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008:

- Kopf- und Fußzeile
- Logo
- Absenderangaben
- Anschriftfeld
- Informationsblock
- Seitennummerierung
- Unterschriftsblock
- Anlagen- und Verteilvermerke
- Serienbriefe erstellen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Bitte mitbringen:

11 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 06.12.2018

501-008

Silver Surfer – Sicher online im Alter Risiken im Netz vermeiden (Modul 4)

Sigrid Müller

Donnerstag, 20.12.2018,

18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Viele ältere Menschen wissen die Vorteile des Internets zu schätzen und bewegen sich gerne im weltweiten Netz. Schnell gehen Banküberweisungen, Online-Einkauf, eine Reise oder eine Ferienwohnung buchen oder Preise miteinander vergleichen. Doch woran erkennt man, welche Informationen aus dem Internet vertrauenswürdig sind? Worauf beim Online-Einkauf zu achten ist und wie die eigenen Daten im Netz geschützt werden können?

Schwerpunkte sind:

- Wie nutzt man das Internet
- Abzockmaschen
- Einkaufen im Netz
- Rechte des Verbrauchers
- Sicheres Onlinebanking

Das Lehrbuch „Silver Surfer – Sicher online im Alter“ unterstützt Sie beim Lernen und dient als Nachschlagewerk.

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Bedienung der Maus und Tastatur

Bitte mitbringen:

10 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 13.12.2018

501-009

Mein iPhone und iPad Einsteigerkurs für Senioren

Sigrid Müller

Donnerstag, 17.01.2019,

18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone und iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Apple Geräte informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps.

Schwerpunkte sind:

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

Bitte beachten:

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

Eine Kooperation der Volkshochschulen Nattheim und Giengen.

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit Betriebssystem iOS 8) mit.

10 EUR für Schulungsunterlagen (im Kurs zu bezahlen).

Anmeldeschluss: 10.01.2019

501-010

Erste Schritte in Word

Sigrid Müller

Donnerstag, 24.01.2019,

18.00 – 20.15 Uhr

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

Gebühr: 16,60 EUR

Sie lernen im Kurs:

- Text erfassen, speichern und drucken
- Text formatieren
- Grafiken einbinden
- Briefe erstellen nach DIN 5008

Bitte mitbringen:

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

Anmeldeschluss: 17.01.2019

NEU

Volkshochschule 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.

Sergej Prokofjew: Krieg und Frieden
Nürnberg, Samstag, 13. Oktober 2018

Leos Janacek: Das schlaue Füchlein
Ulm, Mittwoch, 21. November 2018

Peter Tschaikowski:
Der Nußknacker (Ballett)
Karlsruhe, Sonntag, 30. Dezember 2018

Gaetano Donizetti:
Lucia von Lammermoor
Ulm, Mittwoch, 2. Januar 2019

Frederick Loewe: My Fair Lady
Ulm, Mittwoch, 23. Januar 2019

Richard Strauss: Daphne
Frankfurt, Sonntag, 10. Februar 2019

Georg Friedrich Händel:
Xerxes (Händelfestspiele)
Karlsruhe, Sonntag, 17. Februar 2019

Eduard Künneke: Der Vetter aus Dingsda
Ulm, Mittwoch, 27. Februar 2019

Workshop

Qi Gong – Gut drauf in der kalten Jahreszeit

(In Zusammenarbeit mit der VHS Heidenheim)
Samstag, 20.10.2018
09.30 – 17.00 Uhr
Kloster Herbrechtingen, Parlatorium
Vertreiben Sie mit ausgewählten Übungen des Stillen und Ben neng-Qi Gong die herbstliche Müdigkeit, kurbeln Ihr Immunsystem an und machen den Körper mit sanfter Aktivität fit für den Winter.

Vorträge/Lesungen

Das besondere Sachbuch: Prinz Asfa-Wossen Asserate „Die neue Völkerwanderung: Wer Europa bewahren will, muss Afrika retten“

Montag, 29.10.2018, 19 Uhr
Kloster Herbrechtingen, Parlatorium

Vortrag/Buchvorstellung

Wolfgang Niess „Die Revolution von 1918/19 – der wahre Beginn unserer Demokratie“

Dienstag, 04.12.2018, 19 Uhr
Kloster Herbrechtingen, Parlatorium

Premium-Rum-Tasting

Freitag, 18.01.2019
19.00 – 23.00 Uhr
Kloster Herbrechtingen, Parlatorium

*gemeinsam
für mehr Bildung*

VHS Nattheim

Information und Anmeldung:

VHS Nattheim
Schulstraße 18
89564 Nattheim
Tel. 07321 979426 (Geschäftsstelle)
Tel: 07321 7302050 (Homeoffice)
vhs@nattheim.de
www.vhs-nattheim.de

218-1001

Musiktheater „My Fair Lady“ Theater Ulm

Sylvia Haas
Theater Ulm (Großes Haus)
Samstag, 10. November um 19 Uhr
Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt) je nach
Sitzplatz-Kategorie
Kategorie A: 66,00 / B: 60/ C: 57 EUR
Abfahrt: 17.30 Uhr Nattheim
Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in
Giengen möglich).
Heimkehr ca. 22 Uhr
Anmeldeschluss: 27. August

218-0002

Pfefferle und sein Ernst mit der Aufführung „Auf am Sündabänkle“

am Samstag, 17. November 2018 um
19 Uhr in der Gemeindehalle Nattheim
Schwäbisches Kabarett
Infos zum Stück unter:
www.pfefferleundseinernst.de
Vorverkauf:
12,00 EUR / Abendkasse: 14,00 EUR
Die Karten sind bei der VHS Nattheim, im
Bürgeramt der Gemeinde Nattheim sowie
online über www.vhs-nattheim.de erhält-
lich.

218-1005

IRLAND – Die am schnellsten wachsende Whiskey-Nation!

Geschichte – Niedergang – Wichtige
Stationen – Wiederauferstehung –
Brennereien – Bilder – Whisky –
Viel Geschmack
Martin Glock, alleswhisky.de
Zimmer 223 (Altbau), OG Wiesbühlschule
Freitag, 23. November von 19 – 23 Uhr.
Gebühr: 37,00 EUR
Die VHS Nattheim und alleswhisky.de
präsentieren dieses Tasting.
Anmeldeschluss: 05. November

218-1003

Stuttgart – Fernsehturm und Weihnachtsmarkt

Sylvia Haas
Montag, 03. Dezember
Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt und Führung
Fernsehturm): 42,00 EUR
Anmeldeschluss: 25. Oktober

218-0004

Der Schauspieler Walter Sittler liest Dieter Hildebrandt: „ICH BIN IMMER NOCH DA!“

am Sonntag, 27. Januar 2019 um
18 Uhr in der Gemeindehalle
Nattheim.
Diese Lesung findet in Kooperation mit
dem Aktion „Freunde schaffen Freude
e. V.“ und der VHS Nattheim statt.
Eintritt: 25,00 EUR – freie Platzwahl
Karten sind erhältlich:
„Freunden“, Tel: 07327 9222111,
info@fsf-ev.de
VHS Nattheim, Tel: 07321 979426,
vhs@nattheim.de
Bürgeramt der Gemeinde Nattheim,
Tel: 07321 97840,
online unter www.vhs-nattheim.de

Volkshochschule Niederstotzingen

Tel. 07325-951 953

207-01

Psalm-Gospelkonzert

mit Tracey Jane Campbell (London)
Freitag, 25.01.2019, 19.30 Uhr
Katholische Kirche St. Martinus,
Oberstotzingen.
Gebühr:
VVK Erwachsene 14,00 € (AK 16,00 €)
Jugendliche 6 – 17 Jahre 6,00 €
(AK 8,00 €).
Kinder unter 6 Jahren sind frei
Kartenvorverkauf ab 12.11.2018 im
Rathaus, Bürgeramt und bei
Schreibwaren Glauning, im
Niederstotzingen. Karten können gerne
telefonisch unter der Telefonnummer
07325-951 953 reserviert werden.

200-10

Märchenzauber auf Schloss Klingenstein

für Erwachsene
Anne Pröbstle, Gästeführerin der Stadt
Ulm
Samstag, 24.11.2018
19.00 – ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 25,00 EUR
Anmeldeschluss: 16.11.2018

200-20

Herzlich willkommen zum Märchen-Nachmittag für Groß und Klein auf Schloss Klingenstein!

Anne Pröbstle,
Gästeführerin der Stadt Ulm
Sonntag, 02.12.2018
14.00 Uhr – ca. 15.30 Uhr
Gebühr:
25,00 EUR für Erwachsene.
15,00 EUR für Kinder,
(Mindestalter 4 Jahre).
Anmeldeschluss: 23.11.2018

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 %. Nicht berücksichtigt werden können dabei Einzelveranstaltungen und Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen. Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Haftung

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

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen!

Unser nächstes Programm erscheint Anfang Februar 2019

vhs

