vhs Volkshochschule Gerstetten

Programmheft

Frühjahr / Sommer 2020

Trägerin der Volkshochschule:
Gemeinde Gerstetten

Gerstetten
immer auf der Höhe

Leitung: Gabriela Zimmermann
Geschäftsstelle: Petra Wildfeuer
Karlstraße 34 (Bahnhotel) · 89547 Gerstetten
Tel. 07323 / 919250 · Fax 07323 / 919251
vhs@gerstetten.de

Öffnungszeiten:

Montag	9.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch	16.00 – 19.00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet.

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle der VHS geschlossen.

Winterferien:	24.02. – 28.02.2020
Osterferien:	06.04. – 17.04.2020
Pfingstferien:	02.06. – 12.06.2020
Sommerferien:	30.07. – 11.09.2020

Bankverbindungen:
Heidenheimer Volksbank
IBAN DE40 6329 0110 0180 1050 00
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN DE69 6325 0030 0002 7600 18
Volksbank Brenztal
IBAN DE97 6006 9527 0045 2840 08

Die Anmeldung zu einem Kurs **muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn** erfolgen.
Zur Anmeldung bitte die beigefügte Anmeldekarte benutzen. Anmeldungen sind auch per Fax oder Telefon oder E-Mail möglich.

Bitte beachten Sie den Albboten und die Tagespresse.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Teilnahme an Kursen und Exkursionen ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts von der VHS hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm angegeben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Um besser planen zu können, ist es wichtig, dass Sie sich bitte auch zu den Einzelveranstaltungen und Vorträgen rechtzeitig anmelden.

Warum rechtzeitig anmelden?
Es kann passieren, dass Teilnehmer unangemeldet kommen und der Vortrag ist eventuell bereits abgesagt. Das hat zur Folge, dass wir entweder erboste oder verärgerte bzw. enttäuschte Teilnehmer / Referenten haben.
- Teilnehmer stehen vor geschlossenen Türen, weil der Vortrag wegen nicht genügender Anmeldungen abgesagt wurde. Es waren aber so viele nicht angemeldete Interessierte, dass die Veranstaltung hätte stattfinden können.
- Ein Vortrag wurde wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt, anschließend erreichen uns genügend Anmeldungen und der Vortrag hätte stattfinden können.
- Ein Vortrag muss abgesagt werden, weil der Dozent verhindert ist. Alle angemeldeten Teilnehmer können in diesem Fall informiert werden.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Gerstetten
Die AGB liegen in der VHS-Geschäftsstelle zur Einsicht aus. Rücktritt durch die Teilnehmenden: Bei allen Kursen / Vorträgen ist der Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn schriftlich zu erklären. Bei nicht fristgerechten Abmeldungen wird eine Gebühr in Höhe von 5,00 € fällig, bei Rücktritt nach Kursbeginn ist die volle Kursgebühr fällig.

Nutzen Sie die Chance! Online-Anmeldung – einfach und schnell unter: www.vhs.gerstetten.de

Kursräume

Im Bahnhotel

2 Kursräume im 1. OG sowie je ein Kursraum im 2. und 3. OG
(Aufzug bis ins 2. OG vorhanden)

Im Alten Schulhaus

Westflügel, 1. Stock links, westlicher Saal
Gartenstraße 7

Schulküche
gegenüber der kath. Kirche, Haus B, Erdgeschoss, 1. Tür rechts

Im Schulzentrum Forststraße Computerraum

gegenüber der kath. Kirche, Hof überqueren, Grund- und Hauptschule, Haus A (Haupteingang), 2. Stock

Gymnastikraum

Flachbau gegenüber der Turn- und Festhalle (unterhalb des alten Friedhofs)

Lehrschwimmbecken
in der Turn- und Festhalle

Inhalt

Seite

Einzelveranstaltungen
- Vorträge 1/2

Kultur
- Literatur 1
- Exkursionen 2

Gesellschaft
- Seniorentreff 1
- Vorsorge 1

Kreativität
- Seifenherstellung 3/4
- Klöppeln und mehr 3

Gesundheit
- Entspannung 4/5
- Bewegung 5/6/7
- Gesundheitsbildung 7

Sprachen
- Englisch 7/8
- Französisch 8
- Spanisch 8

Arbeit / Beruf
- Excel 8

Junge Familie
- Geburtsvorbereitung, Rückbildung 8
- Babymassage, PEKiP 8/9

Kinder und Jugendliche
- Kreativität 9
- Vorbereitung auf die Eurokom 9
- Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung 10
  Englisch 8. / 9. Klasse 10
- Junge VHS 11

VHS FÜR SENIOREN

100-000
Seniorentreff im Bahnhotel
Elfriede Heinle und Team

Bahnhotel, 1. OG
dienstags, ab 18.02.2020
14.00 – 16.00 Uhr
1,50 € pro Nachmittag

Zwei Stunden abwechslungsreiches Programm erwartet Sie:
Vorträge, Dia-Schau, Lieder, Gedichte, Geschichten, Bastelnachmittage, „Kaffeeklatsch", Spiele-Nachmittag oder Gymnastik. Mal lehrreich, mal lustig und immer gesellig.

Die jeweiligen Programmpunkte entnehmen Sie bitte dem Albboten.
Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen.
Ein „Einstieg" oder „Hereinschnuppern" ist jederzeit möglich.
Wer einen Fahrdienst benötigt, meldet sich bei Frau Heinle, Tel. 07323/5463.

VORTRÄGE/ EINZELVERANSTALTUNGEN

100-013
Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung
Christian Uhrig

Fachanwalt für Erbrecht
Rechtsanwalt Uhrig ist seit vielen Jahren Fachanwalt für Erbrecht und ein erfahrener Dozent. Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielsfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.
Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert, aus welchem Grunde Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht so wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können. Auch wird dargestellt, welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen auch wirksam gefertigt sind.

Keine Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 18.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
2 UE
Bahnhotel Stucksaal
3,00 € Abendkasse

201-000
Literaturfrühstück
Eugenie Andres

In gemütlicher Runde, bei einer Tasse Kaffee und einem kleinen Frühstück wird Eugenie Andres aus dem Roman „Maschinen wie ich" von Ian McEwan lesen.

In seinem brillanten neuen Roman „Maschinen wie ich" spielt Ian McEwan ein überraschendes Szenario durch und beschäftigt sich so wieder einmal mit einer der großen Fragen unserer Zeit; mit Fluch und Segen von Künstlicher Intelligenz. Ein brillanter und bedrohlicher Roman.

Mittwoch, 13.05.2020, 9.30 – 11.00 Uhr
2 UE
Bibliothek Gerstetten, Forststraße, im Schulgebäude
10,00 € inklusive Frühstück
(Bücherei, VHS Gerstetten)

201-002
Krimi-Lesung, Schlusswort
mit dem Krimiautor Manfred Bomm

Kurz vor dem Ruhestand wird Kommissar August Häberle mit gefälschten Medikamenten und einem Drohnen-Unglück konfrontiert. In beiden Fällen führen die Spuren ins oberschwäbische Bad Waldsee, wo ein Pharmahändler auf merkwürdige Weise ums Leben kommt und einige Ärzte und Apotheker um ihren guten Ruf bangen. Was Häberle nicht ahnen kann: Es gibt auch einige Frauen, die eine dubiose Rolle zu spielen scheinen. Noch während Häberle seinen 20. Fall klären will, wird bereits seine Abschiedsfeier organisiert.
Bei seiner Buchpräsentation wird Bomm auch schildern, wie er Fiktion und Wirklichkeit miteinander verbunden hat – und dabei humorvoll-satirische Blicke auf die heutige Gesellschaft werfen. Es darf deshalb auch gelacht werden.

Donnerstag, 26.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
2,67 UE
Bahnhotel Stucksaal
9,00 €, Vorverkauf: 8,00 €
(Bücherei, VHS, Rathaus Gerstetten)

110-011
„What Is This Thing Called Jazz?" - „Jazz - was ist das eigentlich?"
Klaus Rohwer

„Ich mag keinen Jazz."
„Mal eine andere Frage: mögen Sie Käse?"
„Naja, das kommt ganz darauf an..."
„Sehen Sie, so ist das beim Jazz auch!"

Es gibt eben nicht nur DEN Jazz, sondern ganz viele verschiedene Stilrichtungen im Jazz. Aber was haben sie gemeinsam, und was unterscheidet sie von anderer Musik? Sind es die Melodien, ist es der Rhythmus, sind es die Harmonien? Von allem etwas, und noch etwas ganz Charakteristisches: Improvisation. Ganz wichtig für das Verständnis des Jazz ist seine Entwicklung im Verlauf von nunmehr 120 Jahren, und die Protagonisten mit ihren jeweiligen stilistischen Neuerungen. Auf all dies und noch mehr wird im Rahmen des Vortrags anhand von kurzen Klangbeispielen eingegangen.
Der Vortragende hat zwanzig Jahre lang in einer Amateur-Jazzband in Ulm gespielt und ist damit auch öffentlich aufgetreten.

Mittwoch, 04.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
2,7 UE
Bahnhotel Stucksaal
5,00 € Abendkasse

116-001
Pannenkurs BASICS
Konstanze Grüner/Otto Jooß

Schon Kleinigkeiten können ein Auto zum Stillstand bringen. Häufig können Pannen aber auch leicht behoben werden. In diesem Kurs lernen Sie, sich bei kleinen Pannen selbst zu helfen. Folgende Themen werden u.a. behandelt:

1.) Theorie:
- Absicherung bei einer Panne
- Das Wichtigste in der Betriebsanleitung
- Reifenkunde: Reifenaufbau und Verschleißbilder

2.) Praxis am Fahrzeug:
- Das Wichtigste im Motorraum
- Motor starten mit Starthilfekabel
- Sicherungen überprüfen
- Flüssigkeitsstände und Luftdruck kontrollieren
- Reserverad, Birne, Scheibenwischer wechseln

Im Anschluss geht's ums Fahrrad:
- Schlauch wechseln
- Schlauch flicken
- Kette
- Fahrrad fit fürs Jahr,...

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung

Mittwoch, 27.05.2020, 18.30 – 21.00 Uhr
3,3 UE
Gerstetten: Autohaus Dieterich und Grüner
12,00 €

110-006

Abnehmen – aber gesund!

Dr. med. Sebastian Göbel

Warum werden wir immer dicker? Und warum immer kränker? Warum springt ein Frosch nicht aus dem Wasser, wenn man es nur langsam genug erhitzt? Diäten gibt es wie Sand am Meer! Für Abnehmwillige ist ihre Anzahl unüberschaubar groß – die Ratschläge gehen in alle Richtungen. Es scheint, als sei die Wahl der Diät zum Abnehmen und Gesünder werden beliebig, doch dem ist nicht so. Für was für eine Art von Diät würde sich ein Arzt entscheiden? Was kann man vom Standpunkt der Wissenschaft sagen? Was kann man heutzutage nach bestem Wissen und Gewissen seinem Patienten raten? Mit diesem Vortrag möchte ich als junger Arzt meine gereiften Überzeugungen über eine Ernährungsform vorstellen, die über eine Gewichtsabnahme hinausgeht, uns nicht nur schlanker, sondern auch in erstaunlichem Maße gesünder werden lässt! Es geht mir darum, Ihnen zu verdeutlichen, mit welchen einfachen Schritten Sie Ihre Ernährung so verändern können, dass Sie nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch unseren modernen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und manchen Krebsarten nicht nur vorbeugen, sondern sie auch drastisch verbessern, manchmal sogar heilen können. Es ist eine Ernährung, wie sie Kulturen mit den ältesten Menschen auf unserem Planeten zu sich nehmen – einfach, ohne Kalorien zählen, schmackhaft und zufriedenstellend satt essen, an den richtigen Lebensmitteln. Seien Sie einer der Frösche, der aus dem heißen Wasser herausspringt und gehen Sie neue Wege.

Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 11.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
2,67 UE
Bahnhotel Stucksaal
5,00 € Abendkasse

201-005

„Frauengold" musikalisch-feministisches Kabarett

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

Frauengold
„Mit Glanz und Gloria"
Wie soll das enden? Zu viel Frauengold getrunken, das falsche Öl verwendet, die Noten vergessen, das Kleid zu eng, die Schuhe drücken, die Falten immer noch ungespritzt, im Casting durchgefallen, das Märchen aus! Zwei Frauen, die äußerlich und innerlich nicht unterschiedlicher sein könnten, nehmen Sie mit in die Niederungen und zu den Höhenflügen des Lebens. Es verbindet sie die Liebe zu Theater und Tasten, zu Schubert und Schuhen, zu Lindenbaum und Lindenberg, zu Männertreu und Frauengold, zu Glanz und Gloria. Ein temperamentvolles, komisches, hochmusikalisches Duo:
www.frauengold-kabarett.de

Freitag, 24.04.2020, 20.00 – 22.00 Uhr
Bahnhotel Stucksaal
15,00 €

300-001

SEELE braucht Zeit

NEU

Sabine Färber

„Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Lebensverursachende."
Carl Gustav Jung

An diesem Abend geht es darum, sich wieder Zeit zu nehmen für das eigentlich Lebendige und Lebenswerte – und dafür, was es heißen kann, in vollem Sinne lebendig zu sein.

Die Dozentin ist Transaktionsanalytikerin, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung erforderlich

Montag, 23.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
2 UE
Bahnhotel 1. OG
5,00 €

300-002

„Mich kränkt so schnell keiner" Der gelassene Umgang mit Kränkung

NEU

Sabine Färber

Kränkungen erleben wir immer wieder, sie lassen sich im Alltag kaum vermeiden. Umso wichtiger ist es daher, sie nicht in jedem Fall persönlich zu nehmen. Was wir konkret tun können, um uns gegen diese seelischen Verletzungen besser zu schützen und sie schneller zu überwinden, wird Thema an diesem Abend sein.

Die Dozentin ist Transaktionsanalytikerin, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung erforderlich

Montag, 11.05.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
2 UE
Bahnhotel 1. OG
5,00 €

EXKURSIONEN

114-031

Kräuterwanderung

Führung: Michaela Kohn, Kräuterkundige

Schon unsere Vorfahren wussten, dass die ersten Kräuter im Frühjahr für die Gesundheit von besonders großem Wert sind.
Wildkräuter begleiten uns auf Schritt und Tritt und gehören zu unserem täglichen Leben.
Bei einer kleinen Wanderung Richtung Erpfenhausen wollen wir die „jungen Wilden" entdecken und kennenlernen und etwas über deren Verwendung erfahren.

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

Samstag, 16.05.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
4 UE
Treffpunkt: Bahnhotel Gerstetten
10,00 €

In Kooperation mit dem Alb-Bienenzüchterverein Gerstetten

115-001

Schnupperabend – Jetzt Imker/in werden!

Willi Martin Miller

VHS und der Alb-Bienenzüchterverein Gerstetten bieten einen Lehrgang für Neuimker und alle die es werden wollen an.
Der Lehrgang beginnt mit einem kostenfreien Schnupperabend am Donnerstag, 23.01.2020.
Anmeldung erforderlich bei: Andreas Müller Tel. 07324/3499 (Obmann für Aus- und Fortbildung) oder VHS Gerstetten.

Donnerstag, 23.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
2 UE
Bahnhotel 1. OG
kostenlos

115-002

Entdecken Sie ihre Liebe zur Natur Jetzt Imker/in werden!

Willi Martin Miller

VHS und der Alb-Bienenzüchterverein Gerstetten bieten einen Lehrgang für Neuimker und alle die es werden wollen an.
Der Lehrgang beginnt mit einem kostenfreien Schnupperabend am Donnerstag, 23.01.2020, 19.00 Uhr. Daran schließen sich fünf bis sechs theoretische Schulungsabende im zeitigen Frühjahr 2020 und, ganzjährig verteilt, 10 praktische Unterweisungen an Bienenvölkern bei Gerstetter Imkern an. Dabei werden ganzjährig über ein ganzes Bienenjahr Grundkenntnisse der Bienenhaltung vermittelt und alle Arbeitsschritte durchgeführt.
Wer Interesse hat kann während des Lehrgangs ein eigenes Bienenvolk erwerben.

Anmeldung erforderlich bei: Andreas Müller, Tel. 07324/3499 (Obmann für Aus- und Fortbildung) oder VHS Gerstetten, Tel. 07323/919250.

Donnerstag, 30.01.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag, 06.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag, 13.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag, 20.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Donnerstag, 05.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
10 UE
Bahnhotel 1. OG
50,00 €, Schüler und Auszubildende 25,00 €

KURSE

POLITIK-GESELLSCHAFT-UMWELT

116-003

Weinseminar „Mosel"

Andreas Heger

Mosel - Saar - Ruwer
Riesling von der Mosel ist bei Kennern in aller Welt der Inbegriff des deutschen Weins. Mit ihm verbindet sich die Vorstellung eines leichten, ja filigranen Weißweins, dessen Qualität nicht auf Fülle oder Wucht, sondern auf Feinheit beruht. Die Frische, Frucht und Leichtigkeit des Rieslings, aber auch seine Tiefe, Komplexität und Mineralität begeistern. Weine dieses Typus findet man nur sehr selten auf der Erde. Um genau zu sein: nirgendwo sonst. Mosel - das ist eine eigene Welt.

Unkosten: ca. 20,00 € für Wein, Brot und Wasser sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

Donnerstag, 14.05.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
4 UE
Bahnhotel Weinkeller
15,00 €

110-011

„What Is This Thing Called Jazz?" - „Jazz - was ist das eigentlich?"

Klaus Rohwer

„Ich mag keinen Jazz."
„Mal eine andere Frage: mögen Sie Käse?"
„Naja, das kommt ganz darauf an..."
„Sehen Sie, so ist das beim Jazz auch!"
Es gibt eben nicht nur DEN Jazz, sondern ganz viele verschiedene Stilrichtungen im Jazz. Aber was haben sie gemeinsam, und was unterscheidet sie von anderer Musik? Sind es die Melodien, ist es der Rhythmus, sind es die Harmonien? Von allem etwas, und noch etwas ganz Charakteristisches: Improvisation. Ganz wichtig für das Verständnis des Jazz ist seine Entwicklung im Verlauf von nunmehr 120 Jahren, und die Protagonisten mit ihren jeweiligen stilistischen Neuerungen. Auf all dies und noch mehr wird im Rahmen des Vortrags anhand von kurzen Klangbeispielen eingegangen.
Der Vortragende hat zwanzig Jahre lang in einer Amateur-Jazzband in Ulm gespielt und ist damit auch öffentlich aufgetreten.

Mittwoch, 04.03.2020, 19.00 - 21.00 Uhr
2,7 UE
Bahnhotel Stucksaal
5,00 € Abendkasse

Bitte beachten Sie:

Anmeldungen sind online möglich unter www.vhs.gestetten.de oder per beiliegender Anmeldekarte.

KULTUR-GESTALTEN-KREATIVITÄT

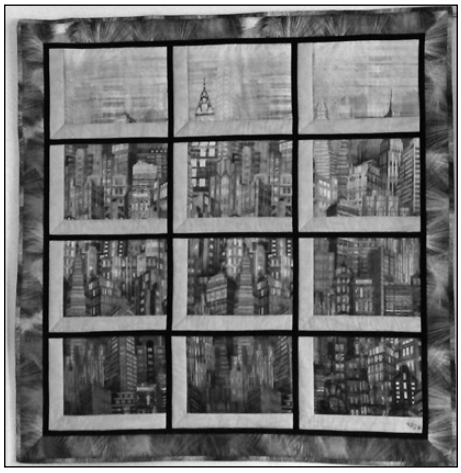
213-001

Treffen der Patchwork-Gruppe

Christel Borek

Die Patchwork-Gruppe trifft sich im monatlichem Rhythmus. Es wird an neuen Projekten gearbeitet, aber auch solche beendet, die zu Hause schon lange als UFOS herumliegen.
Kosten pro Treffen: 1,50 € (beim Treffen bar zu zahlen)

Dienstag, 24.03.2020, 14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag, 28.04.2020, 14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag, 26.05.2020, 14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag, 30.06.2020, 14.00 - 16.30 Uhr
13,3 UE
Bahnhotel 1. OG rechts



213-002

Klöppeln

Bärbel Fortenbacher

Klöppeln???
Das kennt man doch von alten Dokumentationen aus dem Fernsehen: Da sitzen alte Frauen auf der Bank vor ihrem Haus, mit einem merkwürdigen Kissengestell vor sich, haben beide Hände voller Holzstäbchen mit Garn (die Klöppel), die sie zwischen den Händen hin und her werfen. Und heraus kommt – man weiß nicht wie – ein Spitzendeckchen, das sie auf ihre altmodischen Möbel legen.
Klöppeln!!!

- Es stimmt, das Klöppeln ein sehr altes Kunsthandwerk ist, aber es stimmt nicht, dass nur altmodische Spitzen entstehen. Zeitgenössische Spitzen werden für moderne Raumdekorationen, Kleidung und sogar Schmuck geklöppelt.
- Es stimmt, dass manche, selbst kleine Spitzen, mit sehr vielen Klöppeln verfertigt werden, aber tatsächlich arbeitet man bei einem Schlag (beim Häkeln oder Stricken würde man sagen „einer Masche") nur mit 2 Paaren, also 4 Klöppeln.
- Es stimmt, dass man sich beim Klöppeln konzentrieren muss, aber das bedeutet auf keinen Fall, dass wir alle schweigend vor uns hin arbeiten. – Im Gegenteil: Wir sind eine sehr fröhliche und gesellige Gruppe.

Übrigens: Geduld muss man nicht haben, die lernt man beim Klöppeln automatisch! Schnuppern Sie gern mal bei uns herein. Melden Sie sich aber bitte vorher telefonisch an, damit Sie nicht nur zuschauen, sondern auch gleich einmal ausprobieren können. (Tel. 07322/6174 oder VHS, Tel. 07323/919250)

Kursgebühr (pro Nachmittag) gestaffelt:
Anfänger 6,50 €
Fortgeschrittene mit Hilfe 3,80 €
Fortgeschrittene ohne Hilfe 2,60 €

Samstag, 07.03.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 21.03.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 04.04.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 25.04.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 09.05.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 30.05.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 20.06.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
18,7 UE
Bahnhotel 1. OG rechts

100-001

Naturseifenherstellung im Kaltverfahren 1

Michaela Kohn

Seife sieden ist ein kreativ, reines Vergnügen. Aus Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge werden wir gemeinsam Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung erlernen. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen und/oder Kräutern, farbigen Tonerden oder Pigmentfarben entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbstgesiedeter Seife steckt ein Stück Mystik und die Freude, einen so alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Haushaltshandschuhe, wer hat Schutzbrille, Schreibzeug, altes Handtuch oder Decke zum Isolieren der Seife, wer möchte Joghurt-, Quark-, Sahnebecher, Tetrapack etc. Körbe oder Kartons zum Transportieren der fertigen „Kunstwerke".

Freitag, 13.03.2020, 19.00 - 22.30 Uhr
4,7 UE
Bahnhotel 1. OG
12,00 € zzgl. Materialkosten ca. 15.00 € - 20.00 €, direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

100-002

Naturseifenherstellung im Kaltverfahren 2

Michaela Kohn

Für alle, die schon Erfahrung in der Seifenherstellung haben und evtl. beim ersten Kurs schon teilgenommen haben, möchte ich einen Fortgeschrittenen-Kurs anbieten. Wir werden uns aufwendigeren Rezepten widmen, z.B. Milchseifen, Seife mit Seide, Honig. Durch besondere Zusatzöle und -Fette wie z.B. Mandelöl, Rizinusöl, Sheabutter, Kakaobutter werden cremige Luxusseifen entstehen, die ein richtiger Genuss im hektischen Alltag sind.

Bitte mitbringen: Schürze, Haushaltshandschuhe, wer hat Schutzbrille, Schreibzeug, wer möchte Joghurt-, Quark-, Sahnebecher, Tetrapack etc. Körbe oder Kartons zum Transportieren der fertigen „Kunstwerke".

Freitag, 24.04.2020, 19.00 - 22.30 Uhr
4,7 UE
Bahnhotel 1. OG
12,00 € zzgl. Materialkosten ca. 15,00 € - 20,00 €, direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

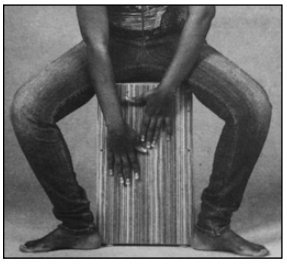
100-003
Lippenbalsam, Badebomben und Badepralinen, Deocreme, Raumspray und... lasst Euch einfach überraschen
Michaela Kohn

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie pflegendes Lippenbalsam, Badebomben ... ganz einfach herstellen können. Sie werden aus natürlichen Zutaten mit feinsten Pflanzenölen, Bienenwachs usw. ohne Chemie hergestellt und sind auch als Geschenke verwendbar.
Sie dürfen wieder richtig kreativ sein und Blüten, Farben, Düfte ganz nach Ihrem Geschmack verwenden. Es gibt natürlich auch wieder die gerührten Rezepte dazu.

Bitte mitbringen:
Alte Kleidung, wer möchte ausgediente Eiswürfelformen oder kleine Silikonförmchen (die nicht mehr genutzt werden) ..., Schreibzeug,
Körbe oder Kartons zum Transportieren der fertigen „Kunstwerke".

Freitag, 08.05.2020, 19.00 - 22.30 Uhr
4,7 UE
Bahnhotel 1. OG
12,00 € zzgl. Materialkosten ca. 15,00 € - 20,00 €, direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

213-005
Cajon-Workshop
Bauen des Instruments für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren
Ridha Slimi



Percussions- und Trommellehrer
Eine Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang.
Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht. Bitte Hammer und einen Akkuschrauber mitbringen evtl. Getränk und kleines Vesper. Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag können Sie dann in einem Extrakurs (Kurs Nr. 213-105 von 13.00 - 16.00 Uhr) die ersten Schläge und Spielversuche unternehmen.

Samstag, 11.07.2020, 10.00 - 13.00 Uhr
4 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule Computerraum
18,00 € / Person, Kinder und Jugendliche bezahlen nur 10,00 €,
zzgl. Materialkosten 55,00 €

213-105
Cajon-Kurs-Workshop

Spielen des Instruments
Ridha Slimi

Percussions- und Trommellehrer
Wer am Morgen oder früher schon sein Instrument gebaut hat oder eine Cajon besitzt, hat hier die Möglichkeit, die Grundtechniken aufzufrischen und zu verfeinern. Auch für Anfänger und Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Samstag, 11.07.2020, 13.00 - 16.00 Uhr
4 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule Computerraum
12,00 €

ENTSPANNUNG - BEWEGUNG

Qi Gong

Eintauchen in die Ruhe und mit einfachen Übungen den Körper bewusst bewegen und das innere Lächeln stärken.

301-001
Qi Gong - Mit Ba Duan Jin in den Frühling starten
Ingrid Schabel

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Gesunderhaltung, basierend auf dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen beeinflussen alle körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse. Sie fördern so die Erholungskompetenz und wirken physischen und psychischen Gefährdungen entgegen. Ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltung, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechnik und Meditation umfasst. Übende unterstützen ihre Motivation & Konzentration, Ausgeglichenheit & Zufriedenheit, Körperliche & mentale Leistungsfähigkeit, Selbstregulierend. Mit Ba Duan Jin in den Frühling starten. Ba Duan Jin, auch Acht edle Übungen genannt, ist eine traditionelle chinesische Qi Gong-Übung für Gesundheit und Fitness, die auf die Zeit um 960 – 1279 zurückgeht. Es wurde nachgewiesen, dass Ba Duan Jin die Atmungsorgane und die Gliedmaßen kräftigt, die Gelenke biegsamer macht, die Nerven stärkt und das allgemeine Gleichgewichtsempfinden verbessert. Darüber hinaus wirkt es positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und unterstütz die Heilung von Krankheiten wie Arteriosklerose der Koronargefäße und Osteoporosse. Ba Duan Jin stärkt das Immunsystem, verzögert den Alterungsprozess und verlängert dadurch die Lebenszeit und die geistige Gesundheit.

Schnupperteilnehmer sind nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

Mittwoch, 04.03.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 18.03.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 25.03.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 01.04.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
6,7 UE
Altes Schulhaus Westsaal, bei schönem Wetter im Kirchengarten
30,00 €

301-001
Qi Gong - Mit Ba Duan Jin in den Frühling starten
Ingrid Schabel

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Gesunderhaltung, basierend auf dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen beeinflussen alle körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse. Sie fördern so die Erholungskompetenz und wirken physischen und psychischen Gefährdungen entgegen. Ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltung, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechnik und Meditation umfasst. Übende unterstützen ihre Motivation & Konzentration, Ausgeglichenheit & Zufriedenheit, Körperliche & mentale Leistungsfähigkeit, Selbstregulierend. Mit Ba Duan Jin in den Frühling starten. Ba Duan Jin , auch Acht edle Übungen genannt, ist eine traditionelle chinesische Qi Gong-Übung für Gesundheit und Fitness, die auf die Zeit um 960 – 1279 zurückgeht. Es wurde nachgewiesen, dass Ba Duan Jin die Atmungsorgane und die Gliedmaßen kräftigt, die Gelenke biegsamer macht, die Nerven stärkt und das allgemeine Gleichgewichtsempfinden verbessert. Darüber hinaus wirkt es positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und unterstütz die Heilung von Krankheiten wie Arteriosklerose der Koronargefäße und Osteoporosse. Ba Duan Jin stärkt das Immunsystem, verzögert den Alterungsprozess und verlängert dadurch die Lebenszeit und die geistige Gesundheit.

Schnupperteilnehmer sind nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

Mittwoch, 22.04.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 29.04.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 06.05.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 13.05.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 20.05.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Mittwoch, 27.05.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
8 UE
Altes Schulhaus Westsaal, bei schönem Wetter im Kirchengarten
36,00 €

Yoga

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lösen Energieblockaden, Stress und körperliche Anspannungen auf sanfte Weise. Regelmäßiges und achtsames Üben regt die körpereigenen Heilkräfte an, beruhigt die Nerven, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und schenkt uns innere Ruhe und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

301-004
Yoga am Vormittag 1
Brigitte Kämpf

Dieser Kurs ist für leicht Fortgeschrittene oder mit Yogaerfahrung.

mittwochs, ab 19.02.2020, 8.00 - 9.30 Uhr
17 x vormittags
34 UE
Bahnhotel 3. OG
102,00 €

301-005
Yoga am Vormittag 2
Brigitte Kämpf

Anfänger oder Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

mittwochs, ab 19.02.2020, 9.45 - 11.15 Uhr
17 x vormittags
34 UE
Bahnhotel 3. OG
102,00 €

301-006
Yoga für Dich
Isolde Vetter

Ziel des Yogakurses ist, für Körper, Geist und Seele einen Ausgleich zu schaffen. Sich auf den Weg zu machen - zu sich Selbst. Wir üben mit traditionellen Asanas und neuen Variationen, wie zum Beispiel Faszienyoga, HormonYoga und Yoga der Energie.

Wir freuen uns über „Schnupper"-Teilnehmerinnen. Auch Männer sind herzlich willkommen.

mittwochs, ab 19.02.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
15 x abends
30 UE
Bahnhotel 3. OG
90,00 €

301-007
Yoga für Dich
Isolde Vetter

Ziel des Yogakurses ist, für Körper, Geist und Seele einen Ausgleich zu schaffen. Sich auf den Weg zu machen - zu sich Selbst. Wir üben mit traditionellen Asanas und neuen Variationen, wie zum Beispiel Faszienyoga, HormonYoga und Yoga der Energie.

Wir freuen uns über „Schnupper"-Teilnehmerinnen. Auch Männer sind herzlich willkommen.

mittwochs, ab 19.02.2020, 20.15 - 21.45 Uhr
12 x abends
24 UE
Bahnhotel 3. OG
72,00 €

301-009
Yoga am Donnerstagabend mit Sabine
Sabine Färber

YOGA ist ein uraltes indisches Übungssystem, das auf Körper, Geist und Seele wirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.
Jede Einheit beginnt und endet mit Entspannungsübungen. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Yogakenntnisse geeignet. Zwei Stunden vor Kursbeginn bitte nichts mehr essen.

Die Dozentin ist Yogalehrerin BDY/EYU., Diplom-Sozialpädagogin, Transaktionsanalytikerin

Donnerstag, 20.02.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 05.03.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 12.03.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 19.03.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 26.03.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 23.04.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 30.04.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 07.05.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 14.05.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 28.05.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 18.06.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 25.06.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 16.07.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 23.07.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
28 UE
Bahnhotel 3. OG
84,00 €

301-016
Yoga und Yoga Nidra zum Start ins Wochenende

Sabine Färber

Eine Entspannungstechnik, bei der auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene Stress abgebaut wird.
Das Wort Nidra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Schlaf. Yoga Nidra meint dabei Schlafen bei vollem Bewusstsein: Die Sinne sind aktiv und der Geist präsent. Das bringt Körper, Geist und Seele in einen Zustand bewusster Ruhe. Ähnlich, wie wenn wir unsere technischen Geräte in einen Ruhezustand bringen, können unsere Akkus innerhalb kürzester Zeit in Yoga Nidra wieder aufgeladen werden. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt wurden. Es ist eine völlig andere und neue Qualität (Swami Satyanda Saraswati).

Die Wirkung von Yoga Nidra auf Körper und Geist ist vielfältig, wirkt dem Stress entgegen und hat eine positive Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem.

Die Dozentin ist Yogalehrerin i. A., Diplom-Sozialpädagogin, Transaktionsanalytikerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen oder Decke, warme Socken.

Freitag, 21.02.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 06.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 13.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 20.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 27.03.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 24.04.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 08.05.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 15.05.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 29.05.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 19.06.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
20 UE
Bahnhotel 3. OG
60,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Kurse ist, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern und u.a. Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.

302-001
Wirbelsäulengymnastik 1
Elke Ketterle

Physiotherapeutin
Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

montags, ab 17.02.2020, 18.15 - 19.15 Uhr
17 x abends
22,7 UE
Bahnhotel 3. OG
68,00 €

302-002
Wirbelsäulengymnastik 2
Renate Wörle-Glomb

Flotte WS-Gymnastik nach aktuellen, funktionellen und anatomischen Kenntnissen.

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch, ABS-Socken oder barfuß.

dienstags, ab 18.02.2020, 17.15 - 18.15 Uhr
15 x abends
20 UE
Bahnhotel 3. OG
60,00 €

302-003
Wirbelsäulengymnastik 3
Gordon Powell

Rückenschullehrer
Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

mittwochs, ab 19.02.2020, 18.00 - 19.00 Uhr
17 x abends
22,7 UE
Grund-, Werkreal- u. Förderschule Gymnastikraum
68,00 €

302-004
Wirbelsäulengymnastik 4
Gordon Powell

Rückenschullehrer
Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

mittwochs, ab 19.02.2020, 19.00 - 20.00 Uhr
17 x abends
22,7 UE
Grund-, Werkreal- u. Förderschule Gymnastikraum
68,00 €

302-005
Wirbelsäulengymnastik 5
Heike Kindermann

Physiotherapeutin
Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

mittwochs, ab 19.02.2020, 20.15 - 21.15 Uhr
18 x abends
24 UE
Grund-, Werkreal- u. Förderschule Gymnastikraum
72,00 €

302-006
Rücken Fit am Morgen
Elke Ketterle

Physiotherapeutin
Machen Sie Ihren Rücken stark. Funktionelle Wirbelsäulengymnastik mit Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Einfache Übungen wirken sich positiv auf die Haltung aus und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

donnerstags, ab 20.02.2020, 9.45 - 10.45 Uhr
16 x vormittags
21,3 UE
Bahnhotel 3. OG
64,00 €

302-007
Wirbelsäule, Becken, Beckenboden
Elke Ketterle

Physiotherapeutin
Die Wirbelsäule, das Becken und der Beckenboden ergeben eine Einheit. Eine gut arbeitende Muskulatur in diesen Bereichen ist die stabile Basis für unseren Körper und eine enorme Kraftquelle. In diesem Kurs sprechen wir speziell diese stabilisierende Muskulatur an und gehen auf Entdeckungsreise, um zu erfahren, welche Auswirkungen ein funktionierender Beckenboden auf den gesamten Körper haben kann.
Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

donnerstags, ab 20.02.2020, 8.30 - 9.30 Uhr
16 x vormittags
21,3 UE
Bahnhotel 3. OG
64,00 €

Pilates

Bei der Pilates-Methode dreht sich alles um die Körpermitte. Die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Fließende, rhythmische, weiche und elegante Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskeln. Der rasch spürbare Erfolg dieses Trainings wirkt sich positiv auf die Körpersilhouette, einer aufrechteren Haltung, geschmeidigeren Bewegungen sowie mehr Kraft und Flexibilität aus.
Das Angebot eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Trainings- und Sporterprobte. Wir trainieren mit und ohne versch. Kleingeräte.
Erleben Sie es selbst!

302-011
Pilates am Morgen 1
Elke Mack

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, ABS-Socken (oder barfuß).

dienstags, ab 18.02.2020, 9.00 - 10.00 Uhr
17 x vormittags
22,7 UE
Bahnhotel 3. OG
68,00 €

302-012
Pilates am Morgen 2
Elke Mack

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, ABS-Socken (oder barfuß).

dienstags, ab 18.02.2020, 10.15 - 11.15 Uhr
17 x vormittags
22,7 UE
Bahnhotel 3. OG
68,00 €

302-016
Pilates am Abend
Renate Wörle-Glomb

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, ABS-Socken (oder barfuß).

dienstags, ab 18.02.2020, 18.15 - 19.15 Uhr
15 x abends
20 UE
Bahnhotel 3. OG
60,00 €

302-010
Das Beste aus Yoga, Pilates und der Physiotherapie
Elke Ketterle

Physiotherapeutin
Eine gezielte Auswahl aus Übungen aus den obigen drei Bereichen werden uns durch diesen Kurs begleiten. Alle Bereiche haben ihre Stärken und wieso sollte man diese nicht kombinieren. Es erwartet sie ein ganzheitliches Bewegungskonzept behutsamer Bewegungen, Stabilisation, Mobilisation, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, ABS-Socken (oder barfuß).

montags, ab 17.02.2020, 19.30 - 20.30 Uhr
17 x abends
22,7 UE
Bahnhotel 3. OG
68,00 €

302-022
Faszien Fitness
Elke Ketterle

Physiotherapeutin
Neueste Forschungen haben gezeigt: unser Bindegewebe ist trainierbar, aber eben etwas anders als unsere Muskeln. Wir wollen mit gezielten Übungen unsere Faszien dehnen, beleben und elastisch halten.
Damit kann die Gesamtfitness verbessert werden oder Schmerzen, die vom Bindegewebe ausgehen, effektiv vorgebeugt bzw. reduziert werden. In dem Kurs werden auch Anleitungen und Tipps für ein Eigentraining zu Hause gegeben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, evtl. Faszienrolle (nicht zwingend notwendig).

mittwochs, ab 19.02.2020, 17.00 - 18.00 Uhr
17 x abends
22,7 UE
Bahnhotel 3. OG
68,00 €

302-013
Aqua Fitness
Monika Frisch/Daniel Pietrantuono

Sich im Wasser bewegen bringt nicht nur Spaß. Die Besonderheiten des Wassers tragen zu einem gelenkschonenden Fitnesstraining bei. Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand fördert Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft.

donnerstags, ab 20.02.2020
17.30 - 18.15 Uhr, 15 x abends
15 UE
Turn- und Festhalle Lehrschwimmbad
82,50 €

Anmeldung auch online möglich unter www.vhs.gerstetten.de

302-026

Line Dance

Uwe Wagner

Line Dance stammt aus Amerika und wurde ursprünglich ausschließlich auf Country Music getanzt. In der Zwischenzeit erstreckt sich die Musikauswahl über alle Musikrichtungen. Zu jedem Titel gehört eine bestimmte Schrittfolge. Diese umfasst je nach Schwierigkeitsgrad 18 – 64 Schritte, wird auswendig gelernt und so lange getanzt, bis das Lied zu Ende ist. In diesem Kurs werden erste Grundschritte einstudiert. Getanzt wird in einer Linie (Line).
Man braucht keinen festen Tanzpartner.

Bitte mitbringen: Turnschuhe / Freizeitschuhe

donnerstags, ab 05.03.2020,
19.00 – 20.00 Uhr, 12 x abends
16 UE
Altes Schulhaus Westsaal
64,00 €

302-030

Hochzeits- und Einsteigertanzkurs

Saskia Lörcher

Jeder der sich TRAUT, ist bei mir herzlich willkommen.
Egal, ob zukünftiges Brautpaar, Brauteltern, langjährig Verheiratete, Gäste oder Tanzbegeisterte, alle sind eingeladen, sich auf die Reise des Tanzens zu begeben. Abflug mit Discofox, Zwischenstopp beim langsamen Walzer und Wiener Walzer bis hin zum Foxtrott und Blues.
Mein Ziel ist es, Ihnen einen unvergesslichen Hochzeitstanz oder eine spannende und lustige Zeit zu zweit zu bieten.
In der zweiten Woche dürft ihr mich gerne weiter auf der Rundreise durch die Tänze Rumba, Jive, Discosamba und vieles mehr begleiten.
Der Kurs kann auch nur für die 1. Woche gebucht werden, dann für 32,00 €.

Bitte extra „Tanzschuhe" mitbringen.

Montag, 06.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Dienstag, 07.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Mittwoch, 08.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Donnerstag, 09.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Dienstag, 14.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Mittwoch, 15.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Donnerstag, 16.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
Freitag, 17.04.2020, 19.45 – 21.15 Uhr
16 UE
Bahnhotel 3. OG
64,00 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

110-006

Abnehmen – aber gesund!

Dr. med. Sebastian Göbel

Warum werden wir immer dicker? Und warum immer kränker? Warum springt ein Frosch nicht aus dem Wasser, wenn man es nur langsam genug erhitzt? Diäten gibt es wie Sand am Meer! Für Abnehmwillige ist ihre Anzahl unüberschaubar groß - die Ratschläge gehen in alle Richtungen. Es scheint, als sei die Wahl der Diät zum Abnehmen und Gesünder werden beliebig, doch dem ist nicht so. Für was für eine Art von Diät würde sich ein Arzt entscheiden? Was kann man vom Standpunkt der Wissenschaft sagen? Was kann man heutzutage nach bestem Wissen und Gewissen seinem Patienten raten? Mit diesem Vortrag möchte ich als junger Arzt meine gereiften Überzeugungen über eine Ernährungsform vorstellen, die über eine Gewichtsabnahme hinausgeht, uns nicht nur schlanker, sondern auch in erstaunlichem Maße gesünder werden lässt! Es geht mir darum, Ihnen zu verdeutlichen, mit welchen einfachen Schritten Sie Ihre Ernährung so verändern können, dass Sie nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch unseren modernen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und manchen Krebsarten nicht nur vorbeugen, sondern sie auch drastisch verbessern, manchmal sogar heilen können. Es ist eine Ernährung, wie sie Kulturen mit den ältesten Menschen auf unserem Planeten zu sich nehmen - einfach, ohne Kalorien zählen, schmackhaft und zufriedenstellend satt essen, an den richtigen Lebensmitteln. Seien Sie einer der Frösche, der aus dem heißen Wasser herausspringt und gehen Sie neue Wege.

Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 11.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
2,67 UE
Bahnhotel Stucksaal
5,00 € Abendkasse

300-001

SEELE braucht Zeit

NEU

Sabine Färber

„Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Lebensverursachende."
Carl Gustav Jung

An diesem Abend geht es darum, sich wieder Zeit zu nehmen für das eigentlich Lebendige und Lebenswerte - und dafür, was es heißen kann, in vollem Sinne lebendig zu sein.

Die Dozentin ist Transaktionsanalytikerin, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung erforderlich

Montag, 23.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
2 UE
Bahnhotel 1. OG
5,00 €

300-002

„Mich kränkt so schnell keiner" Der gelassene Umgang mit Kränkung

NEU

Sabine Färber

Kränkungen erleben wir immer wieder, sie lassen sich im Alltag kaum vermeiden. Umso wichtiger ist es daher, sie nicht in jedem Fall persönlich zu nehmen. Was wir konkret tun können, um uns gegen diese seelischen Verletzungen besser zu schützen und sie schneller zu überwinden, wird Thema an diesem Abend sein.
Die Dozentin ist Transaktionsanalytikerin, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung erforderlich.

Montag, 11.05.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
2 UE
Bahnhotel 1. OG
5,00 €

307-001

Kochclub

Gülüzar Winter

Im Kochclub werden schmackhafte und gesunde Leckereien der internationalen und mediterranen Küche zubereitet. Mit viel Gemüse und exotischen Gewürzen zaubern wir gemeinsam mit Ihnen mediterrane Menüs. Freuen Sie sich darauf, in geselliger Runde kulinarische Köstlichkeiten zu kreieren und zu genießen.

Dienstag, 03.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr
Dienstag, 31.03.2020, 18.30 – 21.30 Uhr
Dienstag, 12.05.2020, 18.30 – 21.30 Uhr
12 UE
Schulküche / Schulzentrum
30,00 € zzgl. Lebensmittelkosten - diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

SPRACHEN

Die Mindestteilnehmerzahl für Sprachkurse beträgt 6 TN.

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse werden bei weniger als 6 Teilnehmern entsprechend angepasst.

406-002

Englisch A2

Fortsetzungskurs
Rosemarie Schütt

Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die schon über Grundkenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Mit viel Spaß verbessern wir uns in der Weltsprache Englisch!
Lehrwerk: English network 3, Unit2
ISBN 3-526-50431-8 (Langenscheidt, new edition)

montags, ab 17.02.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
10 x abends
20 UE
Bahnhotel 2. OG
72,00 €

406-005
English Conversation
Ivonne Röder-Fritz

Konversationskurs Englisch für Niveau B1/B2. Anhand lebendiger Themen wie ‚Unusual experiences', Moving between cultures' oder ‚A sense of adventure' vertiefen und erweitern Kursteilnehmer ihre soliden, ausbaufähigen Englischkenntnisse.
Die 20 lebendigen Themen bilden die Basis für lebhafte Gespräche und interessante Diskussionen und bieten Aufgaben für den Austausch in der Gruppe oder zu zweit. Zusätzlich gibt es ein vielseitiges Angebot an Lese- und Hörtexten sowie verschiedene Aktivitäten rund um die Kerntexte. Mit der integrierten CD können die Hörtexte auch noch einmal außerhalb des Unterrichts gehört werden.

Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

mittwochs, ab 19.02.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
12 x abends
24 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
96,00 €

408-000
Französisch A2
Fortsetzungskurs
Christian Lallemand

Nous sommes toujours en „Voyages" pour de nouveaux progrés!
Wir werden mit dem Buch „Voyages neu B1" ISBN 978-3-12-529431-8 ab Lektion 7 bestens weiter versorgt und geführt werden. Alles immer in einer lockeren „Ambiance".
Einsteiger, die ihre Sprachkenntnisse aufpolieren möchten (Vorkenntnisse etwa 4 - 5 Semester) und Mut zum Üben haben, sind herzlich willkommen!

mittwochs, ab 04.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
12 x abends
24 UE
Bahnhotel 2. OG
120,00 €

422-002
Spanisch für Fortgeschrittene A1
Fortsetzungskurs
Rufina Theilacker

Für fortgeschrittene Spanisch-Interessierte!

Lehrwerk: Espanol Actual, Lehrbuch 1, ISBN 3 88264 168 1, ab Lektion 27
Übungsbuch Espanol Actual 1, ISBN 3 88264 168 1

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Übungsbuch, Schreibzeug, Wörterbuch und Schreibheft.

donnerstags, ab 23.01.2020,
19.30 – 21.00 Uhr, 12 x abends
24 UE
Bahnhotel 2. OG
96,00 €

ARBEIT UND BERUF

500-003
Excel Grundkurs für Twens
Michael Thorbahn

Die Schule ist beendet, das Studium / die Lehre beginnt. Jetzt noch schnell an 3 Abenden die Excel-Kenntnisse auffrischen.
Dieser Kurs richtet sich an die Altersgruppe von 16 bis 25 Jahren.
Wir lernen Grundkenntnisse zur Anfertigung von Tabellen und Lösung von Kalkulationsaufgaben aus der betrieblichen und privaten Praxis.

Inhalt:
Entwerfen, Erstellen und Auswerten von Tabellen
- Grundrechenarten und Rechenformeln
- Absolute und relative Adressenbildung
- Anwendung eingebauter Funktionen
- Formatieren
- Einführung in die grafische Auswertung und Präsentation
- Grundlagen eines Serienbriefs (Word)
- Eigene Fragen / Probleme / Beispiele

Voraussetzung: PC-Einsteigerkurs oder entsprechende Grundkenntnisse, Excel keine, bitte USB-Stick mitbringen.

dienstags, ab 03.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
3 x abends
12 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule Computerraum
50,00 €

JUNGE FAMILIE

300-003
Geburtsvorbereitung
Kamilla Fronz

Für Schwangere ab der 25. Schwangerschaftswoche.

Dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezahlt, nicht wahrgenommene Termine müssen privat bezahlt werden.
Anmeldung über die VHS erforderlich.

donnerstags, ab 02.04.2020,
18.15 – 19.45 Uhr, 9 x abends
18 UE
Bahnhotel 3. OG
Kostenlos

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Versichertenkarte.

302-020
Rückbildungsgymnastik
Kamilla Fronz

Beginn ca. 8 Wochen nach der Entbindung.

Dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezahlt, nicht wahrgenommene Termine müssen privat bezahlt werden.
Anmeldung über die VHS erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Versichertenkarte, Handtuch.

donnerstags, ab 02.04.2020,
17.15 – 18.15 Uhr, 10 x abends
13,3 UE
Bahnhotel 3. OG
Kostenlos

300-000
Sanfte Hände – Babymassage
Für Babys zwischen 6 Wochen und 6 Monaten.
Stefanie Gallner

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

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

dienstags, ab 28.04.2020, 10.00 – 11.15 Uhr
5 x vormittags
8,3 UE
Bahnhotel 2. OG
40,00 €

302-014
PEKiP – Bewegungsspiele für Babys
Von der 8. Woche bis zum 1. Lebensjahr.
Regina Ueberschär

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm.
Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will.

Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder in ihrer Ganzheit – Bewegung, Denken, Fühlen, Wollen und Erkennen – auf spielerische Weise zu fördern.
Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. In den Ruhepausen der Babys können die Eltern Erfahrungen austauschen, Probleme ansprechen und Kontakte finden. Ein Elternabend ist Bestandteil des Kurses.

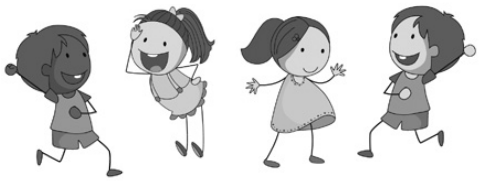
donnerstags, ab 20.02.2020,
10.00 - 11.30 Uhr, 7 x vormittags
14 UE
Bahnhotel 2. OG
49,00 €

302-114
PEKiP – Bewegungsspiele für Babys
Von der 8. Woche bis zum 1. Lebensjahr.
Regina Ueberschär

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will. Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder in ihrer Ganzheit – Bewegung, Denken, Fühlen, Wollen und Erkennen – auf spielerische Weise zu fördern.
Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. In den Ruhepausen der Babys können die Eltern Erfahrungen austauschen, Probleme ansprechen und Kontakte finden. Ein Elternabend ist Bestandteil des Kurses.

donnerstags, ab 07.05.2020,
10.00 - 11.30 Uhr, 8 x vormittags
16 UE
Bahnhotel 2. OG
56,00 €

VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



212-004
Muttertagsüberraschung
Für Kinder ab 8 Jahren.
Elke Kurz/Sabine Schlögel

Wir möchten euch helfen, am Muttertag ein Lächeln auf Mama's Gesicht zu zaubern.
Gemeinsam gestalten wir ein tolles Geschenk für eure Mama.
Lasst Euch überraschen!
Nur so viel: Es wird kreativ, schön, interessant und macht natürlich ganz viel Spaß!
Wir freuen uns auf euch.

Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Stifte und Tasche.

Samstag, 09.05.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
2,7 UE
Bahnhotel 1. OG
6,70 € zzgl. Materialkosten ca. 7,00 €

307-003
Schnelle Küche leicht gemacht
Für Mädchen und Jungen von 6 - 13 Jahren.
Volker Eder

Die Kinder lernen selbstständig, einfache und tolle Gerichte kennen, die sie schnell zubereiten können.
Schnelle Küche kann gesund, lecker und vollwertig sein. Wer Lust am Kochen und Schlemmen hat, ist hier genau richtig.
Gerne sind die Eltern eingeladen, die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen (hierfür fallen 3,00 € Kosten pro Elternteil an, sind beim Kursleiter zu bezahlen).

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter, eine Schürze und 2 Geschirrtücher.

Samstag, 28.03.2020, 9.00 - 13.00 Uhr
5,3 UE
Schulküche / Schulzentrum
9,60 € zzgl. 2,00 € Lebensmittelkosten - diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen

307-004
Lieblingsrezepte
Für Mädchen und Jungen ab 6 - 13 Jahren.
Volker Eder

Es werden gemeinsam leckere Gerichte mit traditionellen Rezepten aus der guten alten Zeit gekocht. Ein Kurs für kleine Feinschmecker von Kuchen, Aufläufen und köstlichen Hauptgerichten aus Omas Zeiten.
Längst vergessene Gerichte werden von den Kindern wiederentdeckt und zu einem neuen Genuss für den Gaumen.
Gerne sind die Eltern eingeladen, nach jedem Kurstag die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen (hierfür fallen 3,00 € Kosten pro Elternteil an, sind beim Kursleiter zu bezahlen).

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter, eine Schürze und 2 Geschirrtücher.

Samstag, 07.03.2020, 9.00 - 13.00 Uhr
5,3 UE
Schulküche / Schulzentrum
9,60 € zzgl. 2,00 € Lebensmittelkosten - diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHUL-ABSCHLUSSPRÜFUNG

602-002
Englisch 10. Klasse Realschule Winterferien intensiv
Carmen Thomas

Zunächst wiederholen wir die Grundgrammatik (Zeiten, Adjektive/Adverbien, Gerund, Conditionals, Passiv, Indirect Speech), immer wieder wird der Wortschatz anhand zahlreicher Übungsblätter aufgefrischt. Nachdem Grammatik und Vokabeln aufgefrischt sind, werden wir mindestens 2 Prüfungen durcharbeiten.

Montag, 24.02.2020, 9.30 - 12.30 Uhr
Dienstag, 25.02.2020, 9.30 - 12.30 Uhr
Mittwoch, 26.02.2020, 9.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 27.02.2020, 9.30 - 12.30 Uhr
Freitag, 28.02.2020, 9.30 - 12.30 Uhr
20 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
75,00 €

406-004
Englisch 10. Klasse Realschule Vorbereitung zur Eurokom 1
Carmen Thomas

Inhalt: Rollenspiele, Text- und Hörverständnisübung (Wortschatzarbeit) und schließlich Vorbereitung auf die Präsentation. Jeder Schüler darf seine Präsentation vortragen. Der Text wird ggf. korrigiert und Satzstrukturen verbessert. Ziel: gut vorbereitet die Eurokom mit bestmöglicher Gesamtnote zu meistern. Das Thema der Präsentation sollte zu Kursbeginn feststehen und Informationen im Vorfeld gesammelt werden.

mittwochs, ab 16.09.2020, 14.00 - 16.15 Uhr
6 x nachmittags
18 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
72,00 €

406-006
Englisch 10. Klasse Realschule Vorbereitung zur Eurokom 2
Carmen Thomas

Inhalt: Rollenspiele, Text- und Hörverständnisübung (Wortschatzarbeit) und schließlich Vorbereitung auf die Präsentation. Jeder Schüler darf seine Präsentation vortragen. Der Text wird ggf. korrigiert und Satzstrukturen verbessert. Ziel: gut vorbereitet die Eurokom mit bestmöglicher Gesamtnote zu meistern. Das Thema der Präsentation sollte zu Kursbeginn feststehen und Informationen im Vorfeld gesammelt werden.

mittwochs, ab 16.09.2020, 16.30 - 18.45 Uhr
6 x nachmittags
18 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
72,00 €

602-003
Englisch 9. Klasse Realschule
Carmen Thomas

In diesem Kurs werden alle Themen der Grundgrammatik sorgfältig erklärt und geübt, Grundwortschatz wird aufgefrischt und dann steht dem Texte schreiben nichts mehr im Wege.
Ziel des Kurses ist es, den Schülerinnen und Schülern eine Stütze und Sicherheit im Fach Englisch zu bieten.

mittwochs, ab 12.02.2020, 15.00 – 16.00 Uhr
7 x nachmittags
9,3 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
35,00 €

602-004
Englisch 10. Klasse Realschule
Prüfungsvorbereitung
Carmen Thomas

Frühzeitig beginnen ist hier die Devise!
Regelmäßigkeit ist beim Lernen einer Sprache sehr wichtig!
In Klasse 10 haben wir die große Chance durch die Klassenarbeiten (50% der Endnote) unsere Zeugnisnote positiv zu beeinflussen. Ich helfe euch dabei, indem ich durch verständliches Bildmaterial auf einzelne Grammatikstrukturen eingehe, Testprüfungsarbeiten mit euch durcharbeite und natürlich auch den Grundwortschatz spielerisch aufpoliere.

Also nicht mehr warten und anmelden.

mittwochs, ab 12.02.2020, 16.00 – 17.30 Uhr
7 x nachmittags
14 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
52,50 €

602-008
Englisch 8. Klasse Realschule
NEU
Carmen Thomas

Die Klasse 8 ist voll von bekannten, aber auch neuen Grammatikstrukturen.
Die Zeiten: wieder ein großes Thema.
Aber auch Satzstrukturen und Texte verfassen.
Hört sich nach viel Arbeit an? - Ist es auch!
Aber die Dozentin wird es euch mit viel Spaß und Witz erklären.

mittwochs, ab 22.04.2020, 15.00 – 16.00 Uhr
10 x nachmittags
13,3 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
50,00 €

602-103
Englisch 9. Klasse Realschule
Carmen Thomas

In diesem Kurs werden alle Themen der Grundgrammatik sorgfältig erklärt und geübt, Grundwortschatz wird aufgefrischt und dann steht dem Texte schreiben nichts mehr im Wege.
Ziel des Kurses ist es, den Schülerinnen und Schülern eine Stütze und Sicherheit im Fach Englisch zu bieten.

mittwochs, ab 22.04.2020, 16.00 – 17.30 Uhr
10 x nachmittags
20 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
75,60 €

Aus organisatorischen Gründen ist eine Teilnahme an Kursen und Exkursionen ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.

Bitte beachten Sie den Albboten und die Tagespresse.

ANGEBOTE JUNGE VHS

Bitte beachten Sie den Sonderdruck **junge VHS im Landkreis Heidenheim** (wird über die Grundschulen verteilt).

In Gerstetten finden folgende Veranstaltungen statt:

106-9000
Kinder Knigge – Gute Manieren sind gefragt
Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 - 4.
Stefanie Gallner

Samstag, 16.05.2020, 10.00 - 13.00 Uhr
4 UE
Bahnhotel 1. OG
Kostenlos
Anmeldeschluss: 11.05.2020

206-9001
Hosentaschen-Frisbee
Annette Kosztovits

Wir fertigen aus Drachenfolie, Stoff und Bleiband eine Frisbee-Scheibe und bemalen sie dann noch.
Zerknüllt passt die Frisbee sogar in deine Hosentasche!
Nach der Anfertigung probieren wir die Frisbees auf dem Sportplatz in meiner Nachbarschaft aus.
Bitte zieh „draußentaugliche" Kleidung und ordentliche Schuhe an.

Mitzubringen: 4,00 € Materialgeld (vor Ort zu bezahlen), Hausschuhe, Obst und Getränk.

Für Kinder der Klassen 2 bis 4, die gern handwerklich kreativ sind.
Dozentin: Annette Kosztovits, Erzieherin und Sozialpädagogin

Samstag, 25.04.2020, 14.00 - 17.00 Uhr
4 UE
KINDER - HANDWERKs - RAUM Dettingen, Wagenburgstraße 53
Kostenlos
Anmeldeschluss: 20.04.2020

302-9017
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Kids-WingTsun
Für Mädchen und Jungen der Klasse 1 bis 4.
Ulrich von Bock

samstags, ab 07.03.2020, 15.00 - 16.30 Uhr
4 x nachmittags
8 UE
Bahnhotel 3. OG
Kostenlos
Anmeldeschluss: 02.03.2020

307-9003
Frische vegetarische Küche
Für Mädchen und Jungen ab 1. - 4. Klasse.
Volker Eder

Wir kochen mit frischem Obst und Gemüse und leckeren Salaten ein vegetarisches Menü. Internationale und nationale Rezepte werden frisch zubereitet und serviert. Gerne sind die Eltern eingeladen, nach jedem Kurstag die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen (hierfür fallen 3,00 € Kosten pro Elternteil an, sind beim Kursleiter zu bezahlen).

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter, eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher.
Samstag, 20.06.2020, 9.00 - 13.00 Uhr
5,3 UE
Schulküche / Schulzentrum
Kostenlos
Anmeldeschluss: 15.06.2020

501-9003
Fit am PC
Für Mädchen und Jungen der Klassen 3 und 4.
Michael Thorbahn

Bitte mitbringen: USB-Stick, Vesper und Getränk.

samstags, ab 09.05.2020, 9.00 - 13.00 Uhr
2 x vormittags
10,7 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule Computerraum
Kostenlos

Anmeldeschluss: 04.05.2020

406-9002
Englisch für Kids - für Grundschüler der 3. und 4. Klasse
Sabine Grosz

Mit den Handpuppen Lucy und Mike setzen wir unsere Englisch-Reise mit Spiel, Spaß und Bewegung fort. Angepasst an den Lehrplan der Grundschule soll dieser Kurs fit für die weiterführenden Schulen machen.
Lernen ohne Druck und Freude an der englischen Sprache ist das Ziel.
Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

donnerstags, ab 05.03.2020,
17.00 - 17.45 Uhr, 10 x nachmittags
10 UE
Bahnhotel 1. OG rechts
Kostenlos
Anmeldeschluss: 02.03.2020

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Anmeldung jetzt auch online möglich unter

www.vhs.gerstetten.de

ANGEBOTE UNSERER NACHBARVOLKSHOCHSCHULEN

Die VHS Böhmenkirch bietet an:

Tanzkurs für Paare Anfänger und Wiedereinsteiger Teil 1

Sie möchten möglichst schnell die wichtigsten Tänze lernen?
An 6 Terminen bringen wir Ihnen den Langsamen Walzer, den Wiener Walzer, Disco-Fox und den Foxtrott bei, damit Sie für Veranstaltungen wie Hochzeiten oder viele andere gesellschaftliche Anlässe gut vorbereitet sind.
Wir beginnen von ganz vorn – ideal für reine Anfänger und für diejenigen, die viel vergessen haben. Bitte ein Getränk mitbringen.
Dienstags, ab 03.03.2020,
18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Jochen und Andrea Schneider
Kursgebühr 90,00 €
Foyer der Albsporthalle in Böhmenkirch

Tanzkurs für Paare Fortgeschrittene

Sie wollen die bisher erlernten Grundschritte festigen und neue Figuren und Schrittkombinationen lernen?
Hier wird Ihnen geholfen, Ihre Kenntnisse und Ihren Partner wieder in Schwung zu bringen!
Lernen Sie mit Gleichgesinnten, sich in entspannter Atmosphäre sicher auf dem Parkett zu bewegen.
Dienstags, ab 03.03.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
6 x
Jochen und Andrea Schneider
Kursgebühr 90,00 €
Foyer der Albsporthalle in Böhmenkirch

Italienisch für Anfänger

Dantes „Inferno" werden Sie nach dem Kurs noch nicht lesen können.
Sie bekommen aber eine handfeste Grundlage für Unterhaltungen in Italienisch, die Ihnen den Aufenthalt in Italien und den anderen italienischsprachigen Ländern erleichtern werden.
Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bald werden auch Sie zu den 65 Millionen Menschen gehören, die Italienisch sprechen.
Der Kurs ist strukturiert aufgebaut, sowohl Aussprache als auch die italienische Grammatik spielen eine wichtige Rolle. Wir arbeiten nicht nach einem Lehrbuch, die Unterrichtsmaterialien werden vom Dozenten erstellt.
Mittwoch, ab 29.01.2020, um 18.30 Uhr,
im Multimedia-Schulungsraum bei CTL,
Im Hart 18 in Böhmenkirch.
66,00 €, 8 Termine

Wellnesstage im Kurhotel „Am Reischberg" in Bad Wurzach Entspannen – Genießen – Erholen.

Sonntag, 22.03.2020 – Donnerstag, 26.03.2020
Entspannen, Gesunden, Erfrischen, Wandern, Biken – das Angebot des Kurhotels „Am Reischberg" sowie dem Bad Wurzacher Kurort ermöglichen aktives Relaxen ebenso wie gesunden Aktionismus. Unser Haus liegt am Rande des Wurzacher Naturschutzgebietes – Mitteleuropas größtem aktiven Hochmoor, ca. 40 Autominuten vom Bodensee oder den Allgäuer Alpen entfernt. Unser Restaurant, das Höhencafé mit 270°-Grad-Panoramablick über den Dächern Bad Wurzachs und die Blaue Lagune in unser Thermen- und Saunawelt laden zum gemütlichen Verweilen ein.
Das Angebot umfasst folgende Leistungen:
4 Übernachtungen mit reichhaltigem Vital-Frühstücksbuffet und Abendessen mit 1 Welcome-Sekt im Höhencafé.
1 orientalisches Rasulbad
1 Entspannungsmassage
1 Wellnesspackung nach Wahl
2 x Sole-Relaxraum
500,00 € pro Person im EZ mit Busfahrt.

VHS Böhmenkirch
Hauptstr. 100
89558 Böhmenkirch
Tel. 07332/960031
Fax 07332/9600-50
E-Mail vhs@böhmenkirch.de

Die VHS Giengen bietet an:

Hans Baldur Grien – heilig | unheilig und Kloster Maulbronn

Große Landesausstellung in der Staatlichen Kunsthalle Karlsruhe
Samstag, 29.02.2020
Gebühr: 75,00 € inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen
Abfahrten: Nattheim 7.00 Uhr, Heidenheim 7.15 Uhr, Giengen 7.30 Uhr. Heimkehr ca. 20.30 Uhr

Stadt Murrhardt und Jugendstil-Villa Franck sowie romanischer Waiblingen Walterichskapelle

Samstag, 25.04.2020
Gebühr: 65,00 € inkl. Fahrt, Eintritte, Führungen, Kaffee und Kuchen in der Villa Franck
Abfahrten: Giengen 8.00 Uhr, Heidenheim 8.15 Uhr, Nattheim 8.30 Uhr. Heimkehr ca. 18.30 Uhr.

Überlingen am Bodensee mit Landesgartenschau und karolingischen Fresken in Goldbach

Samstag, 16.05.2020, 7.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
Gebühr: 65,00 € inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen
Abfahrten: Nattheim 7.00 Uhr, Heidenheim 7.15 Uhr, Giengen 7.30 Uhr. Heimkehr ca. 20.30 Uhr

Oberammergauer Passionsspiele

Samstag, 04.07.2020
Gebühr: 160,00 € inkl. Fahrt und Eintrittskarte
Abfahrt Nattheim KSK 8.05 Uhr, Heidenheim ZOB 8.15 Uhr, Giengen 8.30 Uhr, Niederstotzingen 8.40 Uhr
Heimkehr Niederstotzingen ca. 1.15 Uhr, Giengen 1.30 Uhr, Nattheim KSK 1.45 Uhr, Heidenheim ZOB 2.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Walter-Schmid-Halle
Anmeldeschluss: 05.06.2020

Glanzvolles Österreich – kultureller Reichtum und bezaubernde Landschaften

16. – 23. Juni 2020, 8-tägige Busreise
Die detaillierte Reisebeschreibung können Sie unter www.vhs-giengen.de „Downloads" abrufen oder in unserer Geschäftsstelle abholen.
Diese Reise wurde von Guido Kilian konzipiert und wird von der Firma Beck+Schubert, Roßstraße 11, 73430 Aalen (Veranstalter i. S. d. Reiserechts) durchgeführt.
Anmeldeschluss: 31.03.2020

London Sprachreise für Schüler von 14 bis 17 Jahre

02. – 15. August 2020
Flugreise
Die genauen Preise können erst im Frühjahr 2020 bekannt gegeben werden, aufgrund des Brexits kann es Änderungen geben.
Eine ausführliche Reisebeschreibung finden Sie im Internet unter www.vhs-giengen.de bei den Details oder in unserer Geschäftsstelle.

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

11. – 17. September 2020, 7-tägige Busreise
Eine ausführliche Reisebeschreibung finden Sie im Internet unter www.vhs-giengen.de bei den Details oder in unserer Geschäftsstelle.
Diese Reise wurde von Guido Kilian konzipiert und wird von der Firma Beck+Schubert, Roßstraße 11, 73430 Aalen (Veranstalter i. S. d. Reiserechts) durchgeführt.

Information und Anmeldung:
Volkshochschule Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Tel. 07322/7758
Fax 07322/919043
E-Mail vhs@Giengen.de
Internet www.vhs-Giengen.de

Die VHS Herbrechtingen bietet an:

Opernfahrten

Sie erhalten im Bus eine detaillierte Einführung in das Stück mit ausgewählten Musikbeispielen und Hintergrundinformationen. Einstieg ist in Giengen, Heidenheim, Mergelstetten und Herbrechtingen möglich.
Reiseleitung: Helga und Klaus Fezer, Tel. 07324/3958
Emmerich Kálmán: „Die Csárdásfürstin" (Operette)
Ulm / Mittwoch, 26. Februar 2020 / 20.00 Uhr

Gioachino Rossini: „Bianca e Falliero"
Frankfurt / Samstag, 18. April 2020 / 19.00 Uhr

Ein Sommernachtstraum (Ballett) zu Musik von Mendelssohn Bartholdy
Ulm / Mittwoch, 06. Mai 2020 / 20.00 Uhr

Charles Tournemire: „La Légende de Tristan"
Ulm / Donnerstag, 14. Mai 2020 / 20.00 Uhr

Giuseppe Verdi: „Rigoletto"
Ulm / Mittwoch, 03. Juni 2020 / 20.00 Uhr

Vincenzo Bellini: „Beatrice di Tenda" (konzertant)
Mannheim / Freitag, 26. Juni 2020 / 19.30 Uhr

Nachhaltige Mobilität/Klimaschutz/ Arbeitsplätze

Vorstellung und Diskussion der Studie Mobiles Baden-Württemberg
Mittwoch, 11.03.2020, 19.00 Uhr

Vorstellung und Diskussion der Studie Mobiles Baden-Württemberg

Mittwoch, 11.03.2020, 19.00 Uhr
Kloster Herbrechtingen
kostenlos

Ergonomisches & Gelenkschonendes Radfahren

Thomas Lehner
Donnerstag, 19.03.2020, 19.00 Uhr
Kloster Herbrechtingen
5,00 €

Elektroauto - der aktuelle Stand der Technik

Vortrag und Elektroauto vor Ort
Mittwoch, 25.03.2020, 19.00 Uhr
Kloster Herbrechtingen
kostenlos

Lesung:

Das besondere Sachbuch: Umkämpfte Zone. Mein Bruder, der Osten und der Hass
(In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei)
Mittwoch, 17.06.2020, 19.00 Uhr
Kloster Herbrechtingen
7,00 €

VHS Herbrechtingen
Eselsburger Str. 8
89542 Herbrechtingen
vhs@kulturzentrum-kloster.de
www.vhs-herbrechtingen.de

Die VHS Niederstotzingen bietet an:

Trinity – das irische Konzert zum St. Patrick´s day

Das akustische Folk-Duo SLIGO präsentiert unter dem Motto „Trinity" traditionelle irische Lieder, Geschichten über Irland und Gedichte aus dem Lyrikband „Pontoon – oder wann immer ich hier sein werde" von Klaus Zeh. Gesungen wird zur Gitarre, zur Bodhran, der irischen Rahmentrommel oder „a cappella". Eine literarisch-musikalische Hommage an die grüne Insel.
Sehr gerne bewirtet Sie das Team der Württemberger Ritter zu diesem Event mit Irish Stew, Guiness, Whisky und alkoholfreien Getränken.
Dienstag, 17.03.2020, 19.30 – 22.00 Uhr
Rittergut Stetten, Allee 6
Kartengebühr: 12,00 €
Kartenvorverkauf ab 01.02.2020
Vorverkaufsstellen: Bürgeramt Rathaus und Schreibwaren Glauninger, Niederstotzingen
In Zusammenarbeit mit dem Verein der Württemberger Ritter e.V.

Fahrt zum Panoramakonzert Fernsehturm Stuttgart

Mit Patrick Siben und der Formation SALONIKER STRING AND SWING ORCHESTRA
Donnerstag, 07.05.2020, Abfahrt: 14.15 Uhr ab Niederstotzingen, Rathaus
Konzertbeginn: 18.00 Uhr,
Konzertdauer ca. 1 Stunde
Gebühr: 69,00 €
Anmeldeschluss: 30.04.2020
In Zusammenarbeit mit der VHS Sontheim.

Fahrt zur Landesgartenschau nach Überlingen

Samstag, 20.06.2020, Abfahrt: 8.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Kinder im Alter von 0 – 12 Jahren frei.
Anmeldeschluss: 12.06.2020
In Zusammenarbeit mit dem VdK Niederstotzingen und der VHS Sontheim.

Fahrt zur WORLD PRESS PHOTO Ausstellung

Zehntscheuer Balingen
Die weltbesten Pressefotos des Jahrgangs 2019 werden in der Zehntscheuer zu Gast sein.
Sonntag, 28.06.2020, Abfahrt 7.45 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 49,00 € (Busfahrt, Eintritt und Führungen)
Anmeldeschluss: 29.05.2020
In Zusammenarbeit mit der VHS Sontheim.

250 Jahre Albrecht Ludwig Berblinger - Der Schneider von Ulm

Zum Jubiläumsjahr 2020
Freitag, 17.07.2020, Abfahrt: 15.45 Uhr, Niederstotzingen Rathaus
Zeit: 17.00 Uhr
Rückkehr: ca. 22.00 Uhr
Die Führung dauert ca. 2 Stunden, anschließend gemeinsames Abendessen.
Gebühr: 22,00 €
Anmeldeschluss: 10.07.2020
In Zusammenarbeit mit der VHS Sontheim

FAHRT ZU „RIGOLETTO" – BREGENZER FESTSPIELE

Samstag, 01.08.2020, Abfahrt 12.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus
Konzertbeginn: 21.15 Uhr
Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 15.00 Uhr, ca. 50 min. (7,50 € / Person, fakultativ)
Einführung in das Stück: 19.00 Uhr, circa 30 min. (7,50 € / Person, fakultativ)
Gebühr: 159,00 (Fahrt + Karten Kategorie 3)
Gebühr: 133,00 (Fahrt + Karte Kategorie 4)
Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine Gruppenführung, eine Einführung in das Stück oder beides wünschen.
Anmeldeschluss: 15.01.2020
In Zusammenarbeit mit der VHS Sontheim.

Rum Tasting – das braune Gold der Karibik

Freitag, 24.04.2020, 19.00 Uhr – ca. 23.30 Uhr
Ort: Gasthaus „Adler", Kirchstraße 15, Stetten
Gebühr: 43,00 €

VHS Niederstotzingen
Pommernweg 3/1,
89168 Niederstotzingen
Tel. 07325/951 953
E-Mail vhs@niederstotzingen.de
Internet www.niederstotzingen.de

Die VHS Nattheim bietet an:

Ballett „Mayerling"

im Staatstheater Stuttgart
Opernhaus Staatstheater Stuttgart
Sonntag, 26. April 2020, voraussichtlich 19.00 Uhr
Gebühr (inkl. Fahrt, Eintritt) je nach Sitzplatz-Kategorie:
- Kategorie 2: 135,00 €
- Kategorie 3: 117,00 €
- Kategorie 4: 99,00 €

Abfahrt ca. 16.00 Uhr
Einstieg in Nattheim, Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in Heidenheim und Giengen evtl. möglich)
Rückkehr ca. 0.00 Uhr
Max. 35 TN - Anmeldeschluss: 24. Januar 2020

Führung im Geschichtsort „Hotel Silber" in Stuttgart sowie

Führung in der Synagoge Stuttgart mit anschließendem koscheren Essen
Mittwoch, 20. Mai 2020, von 11.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 50,00 €
(Busfahrt, Eintritt Führungen, koscheres Abendessen mit einem alkoholfreien Getränk)
Abfahrt: ca. 11.00 Uhr, Einstieg in Nattheim, Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg in Heidenheim und Giengen evtl. möglich)
Führung Haus der Geschichte: 14.00 – 15.00 Uhr
Führung Synagoge: 16.00 – 17.30 Uhr
Essen im Restaurant: 17.30 – 19.00 Uhr
Ankunft ca. 21.00 Uhr in Nattheim
Bitte Personalausweis mitbringen und bei der Anmeldung das Geburtsdatum angeben. Herren sollten eine Kopfbedeckung mitbringen.
Max. 40 TN - Anmeldeschluss: 06. Mai 2020

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

Sonntag, 21. Juni 2020, um 19.00 Uhr,
in der Gemeindehalle Nattheim
Eintritt: 20,00 € Vorverkauf / 22,00 € Abendkasse

Pfefferle und Zipperle mit „Woisch no?"
Freitag, 20. März 2020, um 19.30 Uhr,
in der Gemeindehalle Nattheim
Eintritt: 12,00 € Vorverkauf / 14,00 € Abendkasse

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

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

Öffnungszeiten VHS Gerstetten:

Montag	9.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch	16.00 – 19.00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet.

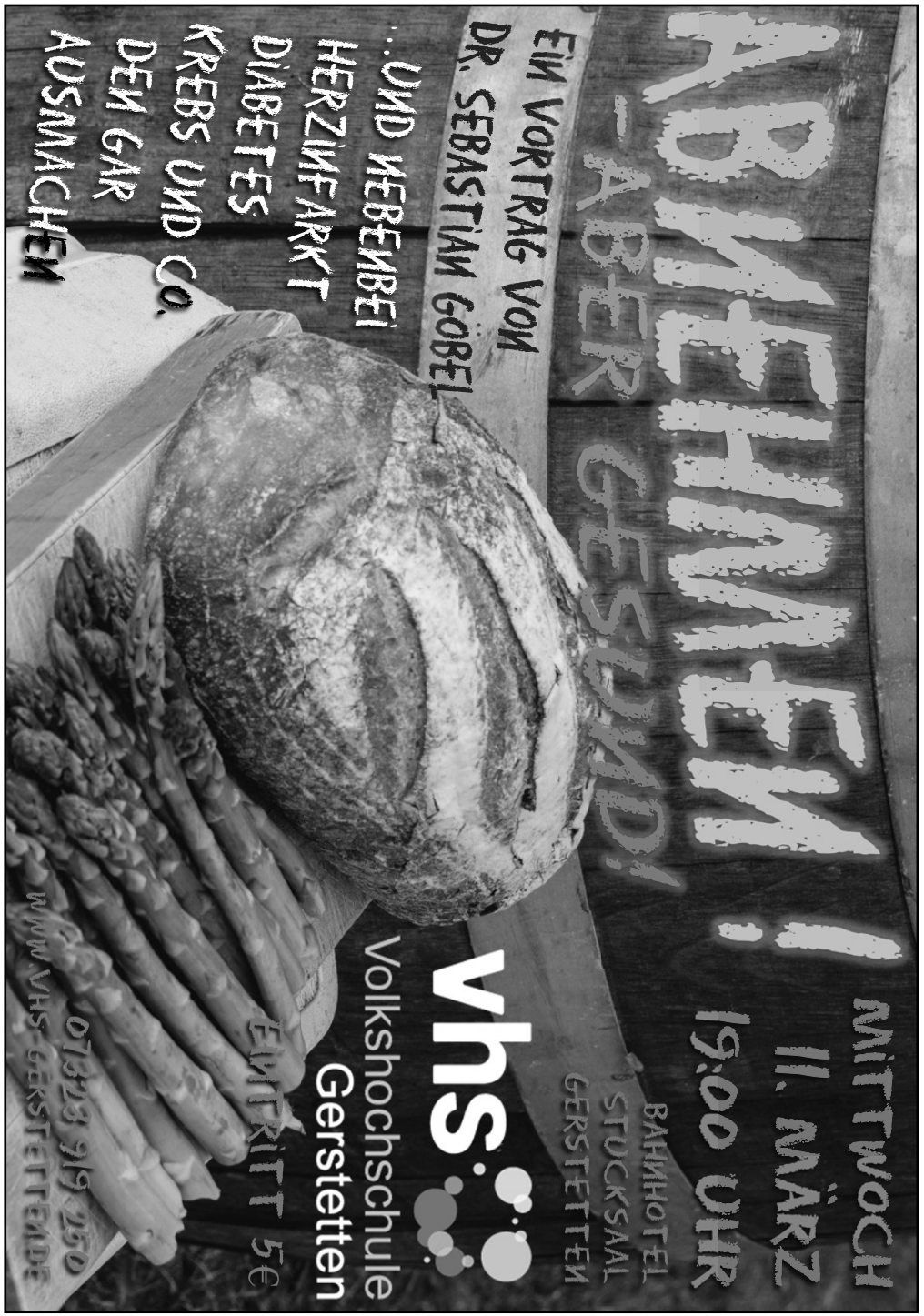
gemeinsam für mehr Bildung

DIE SCHÖNSTEN UND SPEKTAKULÄRSTEN RADWEGE IM SÜDEN EUROPAS

Im Süden Europas entstanden in den vergangenen Jahren immer mehr attraktive Radwege für Jedermann. Dazu gehört allen voran der „Parenzana" von Trieste in Italien, durch Slowenien vorbei an zauberhaften Städten wie Izola und Piran bis nach Porec in Kroatien. In Italien geht es auf der ehemaligen Trasse der Dolomitenbahn von Toblach über Cortina d'Ampezzo nach Belluno. Fortsetzen kann man diese Tour durch die Lagune von Venedig und das Po-Delta bis zu einer der kleinsten Republiken der Welt nach San Marino. Die wunderschöne Naturbrücke „Pont de Arc" im Ardechtal und der Canal de Midi gehören zu den attraktiven Zielen in Frankreichs Süden. Auf den Spuren des Künstlers Salvador Dali radelt man im Norden Spaniens durch das Naturschutzgebiet Cap de Creus.

Mittwoch, 19.02.2020 um 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich, Bahnhotel Gerstetten, Stucksaal, 5,00 €
Anmeldung und Informationen unter: 07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de



Anmeldekarte

vhs gerstetten
Volkshochschule Gerstetten
Karlstr. 34
Bahnhotel
89547 Gerstetten
Tel. 07323 – 919 250
Fax 07323 – 919 251
vhs@gerstetten.de
www.vhs.gerstetten.de

Die Volkshochschule verschickt keine Anmeldebestätigung.
Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

Kurs-Nummer _____ Kurs-Titel _____ Kursgebühr _____

Kurs-Nummer _____ Kurs-Titel _____ Kursgebühr _____

Kurs-Nummer _____ Kurs-Titel _____ Kursgebühr _____

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ / Wohnort _____

Telefon / Mobil _____ E-Mail _____

Geburtsdatum _____ Adressänderung _____ ja ____ nein ____

Ermäßigung nur mit Nachweis* _____ ja ____ nein ____
*siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Gerstetten

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftenmandats

Die Beiträge können von folgendem Konto abgebucht werden:

Kontoinhaber: _____

Name des Kreditinstituts: _____

IBAN _____ BIC _____

Hiermit ermächtige ich die Gemeinde Gerstetten widerruflich, die von mir geschuldeten Kursgebühren bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen.
Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von o.g. Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.:

Ort, Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Gerstetten erkenne ich rechtsverbindlich an.
Diese Angaben sind Voraussetzung für die Durchführung der Kurse und für statistische Zwecke.
Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten zu diesem Zweck erhoben und gespeichert werden.

Datum _____ Unterschrift _____

Falls abweichend Unterschrift des Kontoinhabers _____

Terminübersicht

Wann	Was	Seite
Januar		
23.01.20	Schnupperabend – jetzt Imker werden	2
23.01.20	Spanisch für Fortgeschrittene A1	8
30.01.20	Jetzt Imker werden – Kurs	2
Februar		
12.02.20	Endlisch 9. Klasse Realschule	10
12.02.20	Englisch 10. Klasse Realschule	10
17.02.20	Englisch A2	7
17.02.20	Wirbelsäulengymnastik 1	5
17.02.20	Das Beste aus Yoga, Pilates und der Physiotherapie	6
18.02.20	Pilates am Morgen 1	6
18.02.20	Pilates am Morgen 2	6
18.02.20	Seniorentreff im Bahnhotel	1
18.02.20	Wirbelsäulengymnastik 2	5
18.02.20	Pilates am Abend	6
19.02.20	Yoga am Vormittag 1	5
19.02.20	Yoga am Vormittag 2	5
19.02.20	Faszien Fitness	6
19.02.20	Wirbelsäulengymnastik 3	6
19.02.20	Yoga für Dich	5
19.02.20	Wirbelsäulengymnastik 4	6
19.02.20	English Conversation	8
19.02.20	Yoga für Dich	5
19.02.20	Wirbelsäulengymnastik 5	6
20.02.20	Wirbelsäule, Becken, Beckenboden	6
20.02.20	Rücken Fit	6
20.02.20	PEKiP	8
20.02.20	Aqua Fitness	6
20.02.20	Yoga am Donnerstagabend mit Sabine	5
21.02.20	Yoga und Yoga Nidra zum Start ins Wochenende	05. Jan
24.02.20	Englisch 10. Klasse Realschule Winterferien intensiv	9
März		
03.03.20	Excel Grundkurs	8
03.03.20	Kochclub	7
04.03.20	Qi Gong, Mit Ba Duan Jin in den Frühling starten	4
04.03.20	What Is This Thing Called Jazz? – „Jazz – was ist das	1 + 3
04.03.20	Französisch A2	08. Jan
05.03.20	Englisch für Kids – für Grundschüler der 3. und 4. Klasse	11
05.03.20	Line Dance	7
07.03.20	Lieblingsrezepte	9
07.03.20	Klöppeln	3
07.03.20	Kids-WingTsun jvhs	11
11.03.20	Abnehmen – aber gesund!	2 + 7
13.03.20	Naturseifenherstellung 1	3
18.03.20	Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung	1
23.03.20	SEELE braucht Zeit	2 + 7
24.03.20	Patchwork – Treff	3
26.03.20	Krimi-Lesung, Schlusswort	1
28.03.20	Schnelle Küche leicht gemacht	9

Wann	Was	Seite
April		
02.04.20	Rückbildungsgymnastik	8
02.04.20	Geburtsvorbereitung	8
06.04.20	Hochzeits – und Einsteigertanzkurs	7
22.04.20	Qi Gong, Mit Ba Duan Jin in den Frühling starten	4
22.04.20	Englisch 8. Klasse Realschule	10
22.04.20	Englisch 9. Klasse Realschule	10
24.04.20	Naturseifenherstellung 2	3
24.04.20	„Frauengold" musikalisch-feministisches Kabarett	2
25.04.20	Hosentaschen – Frisbee	11
28.04.20	Sanfte Hände Babymassage	8
Mai		
07.05.20	PEKiP	9
08.05.20	Lippenbalsam und Badebomben	4
09.05.20	Fit am PC jvhs	11
09.05.20	Muttertagsüberraschung	9
11.05.20	„Mich kränkt so schnell keiner"	2 + 7
13.05.20	Literaturfrühstück „Maschinen wie ich „	1
14.05.20	Weinseminar „Mosel"	3
16.05.20	KinderKnigge jvhs	11
16.05.20	Kräuterwanderung	2
27.05.20	Pannenkurs	1
Juni		
20.06.20	Frische vegetarische Küche jvhs	11
Juli		
11.07.20	Cajon-Workshop	4
11.07.20	Cajon-Kurs-Workshop	4
September		
16.09.20	Vorbereitung auf die Eurokom 1	9
16.09.20	Vorbereitung auf die Eurokom 2	9

Frauengold
„Mit Glanz und Gloria“
Musikalisch-feministisches Kabarett

Wie soll das enden? Zu viel Frauengold getrunken, das falsche Öl verwendet, die Noten vergessen, das Kleid zu eng, die Schuhe drücken, die Falten immer noch ungespritzt, im Casting durchgefallen, das Märchen aus!
Zwei Frauen, die äußerlich und innerlich nicht unterschiedlicher sein könnten, nehmen Sie mit in die Niederungen und zu den Höhenflügen des Lebens. Es verbindet sie die Liebe zu Theater und Tasten, zu Schubert und Schuhen, zu Lindenbaum und Lindenberg, zu Männertreu und Frauengold, zu Glanz und Gloria.

Ein temperamentvolles, komisches , hochmusikalisches Duo:
Susanne Geiger, Klavier und Gesang
Birgit Kruckenberg, Gesang und Klavier
www.frauengold-kabarett.de

24.04.2020

Im Stucksaal (Bahnhotel) Gerstetten
Beginn 20.00 Uhr – Einlass ab 19.00 Uhr
Karten erhältlich bei: VHS, Rathaus und Bücherei Gerstetten,
Ticketshop Heidenheim mit allen Geschäftsstellen
VHS Gerstetten ☎ 07323 919250 ✉ vhs@gerstetten.de
VVK: 13,00 € AK: 15,00 €

GESAGT. GETAN. GEHOLFEN.

DEVK

Wir machen Ihr Problem zu unserem.

Von der Altersvorsorge bis zur Haftpflichtversicherung.

DEVK-Geschäftsstelle
Athanasios Patsias
Wilhelmstr. 82
89518 Heidenheim
Tel.: 07321-941833
athanasios-patsias.devk.de