

Programmheft

Frühjahr/Sommer 2021



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: 15.02.2021 – 20.02.2021
Osterferien: 31.03.2021 – 11.04.2021
Pfingstferien: 25.05.2021 – 06.06.2021
Sommerferien: 29.07.2021 – 12.09.2021

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.

Falls keine Lastschrift erteilt wird, muss die Gebühr 1 Woche vor Kursbeginn überwiesen werden.

Bitte beachten Sie den Altböten und die Tagespresse.

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

Nutzen Sie die Chance!

Online-Anmeldung – einfach und schnell unter: www.vhs.gerstetten.de

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts von der VHS hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm angegeben.

Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

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 Euro fällig, bei Rücktritt nach Kursbeginn ist die volle Kursgebühr fällig.

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.

Inhalt

	Seite		Seite
VHS für Senioren		Entspannung/Bewegung	
• Seniorentreff	4	• Entspannung	11 – 13
Vorträge/Einzelveranstaltungen		• Bewegung	13 – 18
• Einzelveranstaltungen	5 – 8	• Tanzen	18
• Literatur	4/5	Sprachen	
• Vorsorge	4	• Englisch	18
Kreativität		• Französisch	18
• Klöppeln/Patchwork	9	• Spanisch	19
• Strickrunde	9	Junge Familie	
• Seifenherstellung	10	• Geburtsvorbereitung, Rückbildung	19
• Körperpflegeprodukte selbstgemacht	10	• Babymassage, PEKiP	19/20
Kochen		Kinder und Jugendliche	
• Kochen und Genießen	11	• Kochen	20/21
		• Training für Babysitter, Bewegung	21
		• Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung	21
		• Junge VHS	22/23

Kursräume

Im Bahnhof

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



Im Schulzentrum Forststraße

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



Im Alten Schulhaus

Westflügel,
2. Stock rechts,
Gartenstraße 7



Gymnastikraum

Flachbau gegen-
über der Turn- und
Festhalle (unter-
halb des alten
Friedhofs)



Schulküche

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

Lehrschwimmbecken

In der Turn- und Festhalle

VHS FÜR SENIOREN

100-000

Seniorentreff im Bahnhofel

Elfriede Heinle und Team

Bahnhofel, 1. OG

dienstags, ab 23.02.2021

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 Fr. Heinle, Tel. 07323/5463.

Öffnungszeiten VHS Gerstetten:

Montag 9.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 16.00 – 19.00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet.

VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

100-018

Erbrecht – Testament – Pflichtteil

Christian Uhrig

Fachanwalt für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielsfällen mit dem gesamten Erbrecht. Ein Schwerpunkt bildet das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren.

Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform 2010 erläutert. Auch wird dargestellt, wie ein Testament erstellt werden kann und erklärt, aus welchem Grunde ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist."

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 24.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Bahnhofel Stucksaal

3,00 € Abend

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.



Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 24.03.2021, 9.30 – 11.00 Uhr

Bibliothek Gerstetten, Forststraße,
im Schulgebäude

10,00 € inklusive Frühstück
(Bücherei, VHS Gerstetten)

201-001

Literaturfrühstück

Eugenie Andres

In gemütlicher Runde, bei einer Tasse Kaffee und einem kleinen Frühstück wird Eugenie Andres aus dem Roman „Lied der Weite“ von Kent Haruf lesen. Diogenes, 2018



Victoria, siebzehn und schwanger, wird von ihrer Mutter vor die Tür gesetzt. Da überredet ihre Lehrerin Maggie die Brüder McPherson, zwei alte Viehzüchter, das Mädchen bei sich aufzunehmen.

Zart und bodenständig zugleich beschreibt der Autor Kent Haruf in „Lied der Weite“ das Leben seiner Protagonisten in der fiktiven amerikanischen Kleinstadt Holt in Colorado.

Zart und leise, aber präzise beobachtend, ohne Action oder Knalleffekte und auch ohne jede Rührseligkeit zeigt er mit seinem klaren Stil, wie einfach es eigentlich ist, als Mensch zu innerer Größe zu gelangen. Doch er verschweigt keineswegs, dass dies ein Kraftakt ist, der manchen einfach nicht gelingen mag.

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 23.06.2021, 9.30 – 11.00 Uhr

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.

Nach der Lesung können an einem Büchertisch der Buchhandlung Lesetraum Bücher des Schriftstellers erworben werden – Herr Bomm signiert diese auch gerne.

Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 16.03.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Einlass: 18.00 Uhr
Bahnhof Stucksaal
9,00 € Vorverkauf
(Bücherei, VHS, Rathaus Gerstetten)

110-008

Multivisionsshow

Abenteurpfade zu den Inseln unter dem Regenbogen: Hawaii

Inge Rötlich

Auf die Frage, wie das mit seinem Kaffee-Verkaufs-Unternehmen mal weitergeht, antwortete Inge's Onkel Emmerich, der seit fast 60 Jahren auf Hawaii lebt : Wieso? Ich mache das jetzt mal noch 10 Jahre, und dann sehen wir weiter. Emmerich ist 81.

Mystisch, betörend,
naturgewaltig.

Die einzigartige Vielfalt der Landschaft macht diese Inseln zum Paradies und die Einwohner dort so lebensfroh! Umgeben nicht nur von Kaffee und Macadamia-Nüssen, erfüllen diese Inseln die tiefsten menschlichen Sehnsüchte: an schwarzen oder goldenen Stränden mit tausenden bunten Fischen um die Wette schwimmen, Ananas, Mangos, Papayas, Kokosnüsse, Guaven, Litschis, Avocados pflücken, die Haut vom samtigen Wind umspielen lassen.



„Hang loose“ sagen die Einheimischen der elysischen Inseln Hawaiis, „Entspann dich!“ und spreizen zum Gruß den Daumen und den kleinen Finger von der Faust ab.

Inge und Matthias, die beiden Dokumentarfotografen und Alpinisten aus Böblingen, sind dieses Mal in einer Welt unterwegs, die 23 von insgesamt 24 Klimazonen umfaßt. 4 Inseln, 4 Welten: Oahu, Kauai, Maui und Big Island. Von Meereshöhe bis auf über 4000 m.

Eine faszinierende Reise führt uns nicht nur zu Touristen-Hot-Spots wie Waikiki Beach, sondern auch zu geschichtsträchtigen Orten wie Pearl Harbour. Tolpatschige Albatrosse, die in den Lüften zu Flugakrobaten werden, säumen die Abenteuerwege ebenso wie die weltbekannten Surfer, die auf den höchsten Wellen vor Hawaii's einsamen Buchten reiten. Eine einmalige Blumen- und Farbenpracht, hohe Berge und tiefe Schluchten erwartet Sie an der weltberühmten Napali-Küste, an der „Jurassic Park“ gedreht wurde. Begleiten Sie die beiden Weltenbummler zu einem traditionellen Luhau der Einheimischen auf Maui, tauchen Sie ein zu den Buckelwalen vor Maui und betreten Sie die Hölle auf Erden: den Kilauea, aktivster Vulkan der Erde!

www.abenteuerpfade.de

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 24.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

7,00 € Abendkasse

110-011

Rundreise durch Südengland mit dem Wohnmobil

Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher
Fritz Merkle

Der Bericht über die Rundreise startet mit der Überfahrt nach Südengland, streift London und führt dann durch die Grafschaften Somerset, Devon und Cornwall bis zum westlichsten Punkt Land's End. Zurück ging es auf einer südlichen Route. Das geheimnisvolle Dartmoor durfte natürlich nicht fehlen. Vorteilhaft war, dass wir unsere Route individuell gestalten konnten.



Lassen Sie sich bezaubern von typischen südeuropäischen Adelshäusern und Gärten, prominenten und historischen Kirchen, Burgen und Schlössern und auch von den Klippen und Aussichten der wildromantischen Küste.

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 17.03.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

5,00 € Abendkasse

201-007

Illusionen einer Ehe – eine französische Komödie mit ausgefeiltem Wortwitz

Klaus Ellmer

ILLUSIONEN
EINER EHE
von Eric
Assous



Ada und Felix sind nicht mehr ganz frisch verheiratet, aber glücklich.

Eigentlich.

Doch nun lockt die Neugierde, der Ausbruch aus dem Ehe-Einerlei.

Sie will von ihm wissen, wie viele Seitensprünge er sich während der Ehe geleistet hat. Eine heikle Frage, die den trauten Ehemann nicht nur in Verlegenheit, sondern auch in außerordentliche Rage versetzt.

Was bleibt nach diesem Nachmittag noch übrig von Adas und Felix' Ehe?

Diese Komödie hat alles, was französische Komödien so einzigartig macht, ein brillanter Stil, raffinierter Handlungsaufbau und ausgefeilten Wortwitz!

Überraschende Wendungen halten den Zuschauer bis zum Ende in Atem und bei bester Laune!

Diese Komödie ist vor allem eines: ein echter Genuss mit Minimalausstattung und Maximalwirkung!

Ein Leckerbissen für drei Schauspieler – und fürs Publikum!

Karten erhältlich bei:
VHS Gerstetten, 07323/919250, vhs@gerstetten.de, beim Rathaus und in der Bücherei in Gerstetten.

Anmeldung erforderlich!

Beginn der Vorstellung: 20.00 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
Freitag, 05.02.2021, 20.00 – 21.30 Uhr
Bahnhotel Stucksaal
15,00 €

110-003

Immer am Wasser entlang

Fahrradtour
Jürgen Malchers



In der niederländischen Hauptstadt Amsterdam sind Fahrräder das Fortbewegungsmittel Nr. 1. Herrliche Radwege führen hier entlang der Grachten, vorbei an den typischen Windmühlen bis hinein ins Stadtzentrum. Derjenige welcher auf der Suche nach Ursprünglichem und Unverfälschtem ist, wird entlang des Havelradwegs in Brandenburg fündig.

Sehenswürdigkeit an Sehenswürdigkeit reiht sich am Schwielower und Templiner See bei Potsdam. Auf dem Gelände des Olbersdorfer Sees wurde vor 30 Jahren noch Braunkohle abgebaut, heute ist zu Fuß des Zittauer Gebirges eine Freizeitoase entstanden.

Wer entlang der „Zwillingsflüsse“ Jagst und Kocher radelt, begegnet einer wechselvollen Geschichte, von Rittern bis zu dem Geburtsort von Sophie Scholl.

Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 14.04.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Bahnhotel 1. OG
6,00 € Abendkasse

110-004

Keine Angst vor Viren und Bakterien

Jürgen Malchers

Der beste Schutz vor Krankheitserregern ist ein intaktes Immunsystem. Das Immunsystem ist kein einzelnes Organ wie das Herz und die Lunge, sondern ein komplexes System, an dem viele Organe, Zellen und Signalstoffe mitwirken. In der modernen Welt wird der Pflege und dem Training des Immunsystems meist wenig Beachtung geschenkt. Die Folge dessen haben wir in den zurückliegenden Monaten erlebt.

Je reaktionsfähiger unser Organismus ist, je besser unser Immunsystem ausgebildet und trainiert ist, desto zuverlässiger funktioniert unsere körpereigene Abwehr!

Im Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen das Immunsystem mobilisiert und gestärkt wird.



Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 10.03.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Ersatztermin: 09.06.2021
Bahnhotel Stucksaal
6,00 € Abendkasse

300-004

Loslassen & Dranbleiben

Sabine Färber

NEU

Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben einfach dazu. Trotzdem neigen wir dazu, sie lieber ausblenden. Denn alles Neue macht zunächst einmal Angst und fordert uns dazu auf, uns von Vertrautem und Liebgewonnenem zu verabschieden.

Gerade in Zeiten großer gesellschaftlicher Umbrüche, wie sie im Moment stattfinden, ist unsere Wandlungsfähigkeit gefragt. Loslassen und dranbleiben ist da gefordert, denn es ist die Basis für unsere Wandlungsfähigkeit und die Bewältigung von schwierigen Situationen. Es klingt wie ein Widerspruch, denn wie sollen wir etwas loslassen und zugleich dranbleiben? Wir lassen los, was uns beschwert, und halten an dem fest, was uns stärkt.

An diesem Abend werden wir uns damit beschäftigen, was wir brauchen, was müssen wir in uns entwickeln, damit wir als Einzelne und als Gemeinschaft mit Veränderungen so umgehen können, dass wir nicht verbittern und uns gekränkt gegen das Neue stellen?

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

Anmeldung erforderlich!

Montag, 14.06.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

6,00 € Abendkasse

300-006

Weibliche Wut – Die versteckten Botschaften hinter Ärger und Co. erkennen und nutzen

Sabine Färber



Lassen Sie Ihre Wut zu oder ist sie für Sie ein eher unangenehmes und ungeliebtes Gefühl? Gerade bei Frauen wird Wut oft verdrängt und versteckt sich hinter Traurigkeit, Enttäuschung und Schmerz. Doch in Wut und Ärger steckt ein häufig ungenutztes Potenzial.

Ich möchte Sie einladen, die verschiedenen Varianten von Wut bei sich zu erkennen, ihren Sinn zu erkennen und sie für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Diese oft ungeliebten Gefühle können uns helfen, nicht nur uns selbst besser zu verstehen, sondern mehr mit der Tiefe unseres Wesenskerns und seinen Werten und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, denn: Hinter jedem Ärger steht ein unerfülltes Bedürfnis!

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

Anmeldung erforderlich!

Montag, 26.04.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

Bahnhotel 1. OG

6,00 € Abendkasse

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

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, 10.06.2021, 19.00 – 22.00 Uhr

Bahnhotel Weinkeller

15,00 €

114-031

Kräuterwanderung

Michaela Kohn

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 Erpfenhäusen wollen wir die „jungen Wilden“ entdecken und kennenlernen und etwas über deren Verwendung erfahren.

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

Samstag, 17.04.2021, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhotel Gerstetten

12,00 €

KREATIVITÄT

213-001

Treffen der Patchwork-Gruppe

Christel Borek

Die Patchwork-Gruppe trifft sich im monatlichen 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, 23.02.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 30.03.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 27.04.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 18.05.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 29.06.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 27.07.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Bahnhotel 1. OG rechts

213-002

Klößeln

Bärbel Fortenbacher

Klößeln???

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 Klößel), die sie zwischen den Händen hin und her werfen. Und heraus kommt – man weiß nicht wie – ein Spitzendecken, das sie auf ihre altmodischen Möbel legen.

Klößeln!!!

- Es stimmt, dass Klößeln ein sehr altes Kunsthandwerk ist, aber es stimmt nicht, dass nur altmodische Spitzen entstehen. Zeitgenössische Spitzen werden für moderne Raumdekorationen, Kleidung und sogar Schmuck geklößelt.
- Es stimmt, dass manche, selbst kleine Spitzen, mit sehr vielen Klößeln gefertigt werden, aber tatsächlich arbeitet man bei einem Schlag (beim



Häkeln oder Stricken würde man sagen „einer Masche“) nur mit 2 Paaren, also 4 Klößeln.

- Es stimmt, dass man sich beim Klößeln 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 Klößeln 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 07323/919250)

Kursgebühr (pro Nachmittag) gestaffelt:

Anfänger 6,50 €

Fortgeschrittene mit Hilfe 3,80 €

Fortgeschrittene ohne Hilfe 2,60 €

Samstag, 06.03.2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 20.03.2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 17.04.2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 08.05.2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 22.05.2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Samstag, 19.06.2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Bahnhotel 1. OG rechts

213-007

Strickrunde für alle, die gern „nadeln“

Birgit Banzhaf

Eine offene Strickrunde für alle, die gerne mit den Stricknadeln schöne Sachen zaubern.

Bei dem wöchentlichen Treffen stricken wir gemeinsam, tauschen Ideen aus, helfen uns bei Bedarf gegenseitig und genießen die Zeit zusammen.

Wer Lust auf Stricken hat, darf gerne einfach mal vorbeikommen und reinschnuppern.

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer.

Wolle und Stricknadeln für den Eigenbedarf bitte mitbringen.

Dienstags, ab 23.02.2021, 14.00 – 16.30 Uhr

Bahnhotel 2. OG

Gebühr pro Nachmittag: 1,00 €



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 selbst-gesiedeter 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, 05.03.2021, 19.00 – 22.30 Uhr

4,7 UE

Bahnhof 1. OG

14,00 € 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, 23.04.2021, 19.00 – 22.30 Uhr

4,7 UE

Bahnhof 1.0G

14,00 € zzgl. Materialkosten ca. 15,00 € – 20,00 € direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

100-003

Allerlei Duftiges und Schönes, selbstgerührt mit natürlichen Zutaten

Michaela Kohn

Ich möchte euch zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, feine Körperpflege (Lippenstifte, Deos



...) und auch tolle Geschenkideen (Fußbalsam / Bodybutter ...) mit natürlichen, hochwertigen Zutaten ohne Chemie selbst herzustellen. Das Experimentieren mit Kräutern und Düften macht Spaß und das Schöne dabei ist, man weiß was drin ist.

Sie dürfen richtig kreativ werden und Blüten, Farben, Düfte ganz nach Ihrem Geschmack verwenden.

Bitte mitbringen:

Alte Kleidung, wer möchte ausgediente Eiswürfel-formen o. kleine Silikonförmchen (die nicht mehr genutzt werden) ..., Schreibzeug, Körbe oder Kartons zum Transportieren der fertigen „Kunstwerke“.

Freitag, 02.07.2021, 19.00 – 22.30 Uhr

4,7 UE

Bahnhof 1. OG

14,00 € zzgl. Materialkosten ca. 15,00 – 20,00 € direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.



KOCHEN

307-010

Basis Kochen – Kochkurs für Erwachsene

Volker Eder

Leichte Rezepte und schnelles Gelingen einfacher Gerichte und Techniken werden unkompliziert erlernt und schmackhaft auf den Teller gebracht. Ein Kochkurs für Teilnehmer*Innen, die sich trauen, selbst leckere Speisen herzustellen und Abschied von Dose, Fertigprodukten und Suppentüten nehmen möchten.

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter mit Deckel, eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher.

Samstag, 20.03.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

5,3 UE

Schulküche / Schulzentrum

16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten, diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen

307-012

Kochen für festliche Anlässe

Volker Eder

Wir wollen für einen besonderen Anlass ein festliches Menü zubereiten, das in Erinnerung bleibt. Ein anspruchsvolles Menü, das optisch und geschmacklich zu einem besonderen Anlass passt.

Wir werden Techniken der besonderen Zubereitung und dem anspruchsvollen Garnieren erlernen.

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter mit Deckel, eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher.

Samstag, 12.06.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

5,3 UE

Schulküche / Schulzentrum

16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten, diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

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 Schnupperkurs, wir üben verschiedene Übungsformen, um zu spüren, was Qi Gong ist.

Ingrid Schabel

Mit Qi Gong mich spüren und wahrnehmen. Qigong bedeutet Energiearbeit für Körper, Geist und Seele, um Entspannung und Energie zu tanken und um die innere Ruhe und Zufriedenheit wieder zu finden. Dabei helfen uns einfache Übungen, um wie die Natur in der kalten Jahreszeit etwas inne zu halten und die Lebensenergie und unser Immunsystem durch ruhige Übungen zu stärken. Zum Schnuppern und Wiedereinsteigen, um unseren Stoffwechsel zu unterstützen.

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

**mittwochs, ab 24.02.2021, 9.45 – 11.15 Uhr,
5x vormittags**

10 UE

Altes Schulhaus Dachjuhe, bei schönem Wetter im Park des alten Friedhofs

35,00 €

301-101

Qi Gong, wir üben verschiedene Übungsformen, um zu spüren was Qi Gong ist.

Ingrid Schabel

Mit Qi Gong mich spüren und wahrnehmen. Qigong bedeutet Energiearbeit für Körper, Geist und Seele, um Entspannung und Energie zu tanken

und um die innere Ruhe und Zufriedenheit wieder zu finden. Dabei helfen uns einfache Übungen, um die Lebensenergie und unser Immunsystem zu stärken.

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

**mittwochs, ab 14.04.2021, 9.45 – 11.15 Uhr,
10x vormittags**

20 UE

Altes Schulhaus Dachjuhe, bei schönem Wetter im Park des alten Friedhofs
70,00 €

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 24.02.2021, 8.00 – 9.30 Uhr,
16 x vormittags**

32 UE

Bahnhotel 3. OG
112,00 €

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

301-005

Yoga am Vormittag 2

Brigitte Kämpf

Anfänger oder Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**mittwochs, ab 24.02.2021, 9.45 – 11.15 Uhr,
16 x vormittags**

32 UE

Bahnhotel 3. OG
112,00 €

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“-Teilnehmer*Innen. Männer sind herzlich willkommen.

**mittwochs, ab 24.02.2021, 18.30 – 20.00 Uhr,
11x abends**

22 UE

Bahnhotel 3. OG
77,00 €

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“-Teilnehmer*Innen. Männer sind herzlich willkommen.

**mittwochs, ab 24.02.2021, 20.15 – 21.45 Uhr,
11x abends**

22 UE

Bahnhotel 3. OG
77,00 €

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,

**Donnerstags, ab 25.02.2021,
20.00 – 21.30 Uhr, 15x abends**

30 UE

Bahnhotel 3. OG

105,00 €

301-016

Yoga und Yoga Nidra am Freitag

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 und wirkt dem Stress entgegen und hat eine positive Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, Wollsocken, evtl. eigene Yogamatte und Trinkwasser.

Freitags, ab 26.02.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

28 UE

Bahnhotel 3. OG

98,00 €

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 / 1. Gruppe

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Montag, 22.02.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 08.03.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 22.03.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 12.04.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 26.04.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 10.05.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 07.06.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 21.06.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 05.07.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-101

Wirbelsäulengymnastik 1 / 2. Gruppe

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Montag, 01.03.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 15.03.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 29.03.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 19.04.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 03.05.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 17.05.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 14.06.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 28.06.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

Montag, 12.07.2021, 18.15 – 19.15 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-002

Wirbelsäulengymnastik 2 / 1. Gruppe

Renate Wörle-Glomb

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

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

Dienstag, 09.03.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 23.03.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 13.04.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 27.04.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 11.05.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 08.06.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 22.06.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 06.07.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 20.07.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-102

Wirbelsäulengymnastik 2 / 2. Gruppe

Renate Wörle-Glomb

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

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

Dienstag, 02.03.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 16.03.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 30.03.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 20.04.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 04.05.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 18.05.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 15.06.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 29.06.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

Dienstag, 13.07.2021, 17.15 – 18.15 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-003

Wirbelsäulengymnastik 3 / 1. Gruppe

Gordon Powell

Rückenschullehrer

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Mittwoch, 24.02.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 10.03.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 24.03.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 21.04.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 05.05.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 19.05.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 16.06.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 30.06.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 14.07.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

12 UE

Grund-, Werkreal- und Förderschule,

Gymnastikraum

42,00 €

302-103

Wirbelsäulengymnastik 3 / 2. Gruppe

Gordon Powell

Rückenschullehrer

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Mittwoch, 03.03.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 17.03.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 14.04.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 28.04.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 12.05.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 09.06.2021, 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch, 23.06.2021, 17.45 – 18.45 Uhr
Mittwoch, 07.07.2021, 17.45 – 18.45 Uhr
Mittwoch, 21.07.2021, 17.45 – 18.45 Uhr
12 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule,
Gymnastikraum
42,00 €

302-004

Wirbelsäulengymnastik 4

Gordon Powell
Rückenschullehrer

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

mittwochs, ab 24.02.2021, 19.00 – 20.00 Uhr,
17x abends
22,7 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule,
Gymnastikraum
79,60 €

302-005

Wirbelsäulengymnastik 5

Heike Kindermann
Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch und Turn-
schuhe.

mittwochs, ab 24.02.2021, 20.15 – 21.15 Uhr,
17x abends
22,7 UE
Grund-, Werkreal- und Förderschule,
Gymnastikraum
79,60 €

302-006

Rücken Fit am Morgen / 1. Gruppe

Elke Ketterle
Physiotherapeutin

Machen Sie Ihren Rücken stark. Funktionelle Wir-
belsäulengymnastik mit Kräftigung, Dehnung und
Entspannung. Einfache Übungen wirken sich posi-
tiv auf die Haltung aus und beugen Schmerzen und
Verspannungen vor.

Donnerstag, 25.02.2021, 9.45 – 10.45 Uhr

Donnerstag, 11.03.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 25.03.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 22.04.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 06.05.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 10.06.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 24.06.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 08.07.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
10,7 UE
Bahnhotel 3. OG
37,30 €

302-106

Rücken Fit am Morgen / 2. Gruppe

Elke Ketterle
Physiotherapeutin

Donnerstag, 04.03.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 18.03.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 15.04.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 29.04.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 20.05.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 17.06.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 01.07.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
Donnerstag, 15.07.2021, 9.45 – 10.45 Uhr
10,7 UE
Bahnhotel 3. OG
37,30 €

302-007

Wirbelsäule, Becken, Beckenboden

Elke Ketterle
Physiotherapeutin

Die Wirbelsäule, das Becken und der Beckenboden
ergeben eine Einheit. Eine gut arbeitende Musku-
latur in diesen Bereichen ist die stabile Basis für
unsere Körper und eine enorme Kraftquelle. In
diesem Kurs sprechen wir speziell diese stabilisie-
rende Muskulatur an und gehen auf Entdeckungs-
reise, um zu erfahren, welche Auswirkungen ein
funktionierender Beckenboden auf den gesamten
Körper haben kann.

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

donnerstags, ab 25.02.2021, 8.30 – 9.30 Uhr,
15x vormittags
20 UE
Bahnhotel 3. OG
70,00 €



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 Sportproben. Wir trainieren mit und ohne versch. Kleingeräte. Erleben Sie es selbst!

302-016

Pilates am Abend 1. Kurs

Renate Wörle-Glomb

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

Dienstag, 09.03.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 23.03.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 13.04.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 27.04.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 11.05.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 08.06.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 22.06.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 06.07.2021, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 20.07.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-116

Pilates am Abend 2. Kurs

Renate Wörle-Glomb

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 Sportproben. Wir trainieren mit und ohne versch. Kleingeräte.

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

Dienstag, 02.03.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 16.03.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 30.03.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 20.04.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 04.05.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 18.05.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 15.06.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 29.06.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 13.07.2021, 18.30 – 19.30 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-010

Das Beste aus Yoga, Pilates und der Physiotherapie 1. Kurs

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).

Montag, 22.02.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 08.03.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 22.03.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 12.04.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 26.04.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 10.05.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 07.06.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 21.06.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 05.07.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-110

Das Beste aus Yoga, Pilates und der Physiotherapie 2. Kurs

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

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

Montag, 01.03.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 15.03.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 29.03.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 19.04.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 03.05.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 17.05.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 14.06.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 28.06.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

Montag, 12.07.2021, 19.30 – 20.30 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-022

Faszien Fitness 1. Kurs

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).

Mittwoch, 24.02.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 10.03.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 24.03.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 21.04.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 05.05.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 19.05.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 16.06.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 30.06.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 14.07.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

302-122

Faszien Fitness 2. Kurs

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

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

Mittwoch, 03.03.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 17.03.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 14.04.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 28.04.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 12.05.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 09.06.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 23.06.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 07.07.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 21.07.2021, 17.00 – 18.00 Uhr

12 UE

Bahnhotel 3. OG

42,00 €

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 25.02.2021,

17.30 – 18.15 Uhr

15x abends

15 UE

Turn- und Festhalle. Lehrschwimmbad

90,00 €



302-009

Fit 50 plus

Claudia Wirth

NEU

Gymnastik 50plus ist anders!

Die reifere Zielgruppe will auch fit bleiben oder wieder fit werden und dies auf schonende Art! Es werden verschiedene Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsübungen gezeigt. Wir trainieren mit und ohne Kleingeräte.

Zielsetzung: Ganzkörpertraining

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch, Turnschuhe.

**Montags, ab 22.02.2021, 17.00 – 18.00 Uhr,
19x abends**

25,3 UE

Bahnhotel 3. OG

88,70 €

302-050

Hochzeits- und Einstieigertanzkurs

Saskia Lörcher

ADTV-Tanzlehrerin

NEU

Los geht's in die
zweite Runde!

In diesem Kurs
wird ausgebaut
und weiter ge-
bastelt. Neue
Kombinationen,
Figuren und

Tänze erwarten Sie im Anschlusskurs zum Einstieger-/Hochzeitskurs vom Februar.

Schnappen Sie sich Ihren Partner und gönnen Sie sich ein paar gemeinsame, lustige Stunden, in denen Sie gleich noch etwas für Ihre Fitness tun.

Achtung: Am Donnerstag beginnen wir erst um 20.00 Uhr, Kursende ist um 21.30 Uhr.

Bitte extra „Tanzschuhe“ mitbringen.

Dienstag, 06.04.2021, 19.45 – 21.15 Uhr

Mittwoch, 07.04.2021, 19.45 – 21.15 Uhr

Donnerstag, 08.04.2021, 20.00 – 21.30 Uhr

Freitag, 09.04.2021, 19.45 – 21.15 Uhr

8 UE

Bahnhotel 3. OG

64,00 € pro Paar



SPRACHEN

Mindestteilnehmerzahl für Sprachkurse beträgt 6 TN.

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

406-002

Englisch B1

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, Unit 3

ISBN 3-526-50431-8 (Langenscheidt, new edition)

**Montags, ab 22.02.2021, 18.00 – 19.30 Uhr,
10x abends**

20 UE

Bahnhotel 2. OG

80,00 €

408-000

Französisch B1

Fortsetzungskurs

Christian Lallemand

Nous sommes toujours en „Voyages“ pour de nouveaux progrès!

Wir werden mit dem Buch „Voyages neu B1“ ISBN 978-3-12-529431-8 ab Lektion 10 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 24.02.2021, 18.30 – 20.00 Uhr,
16x abends**

32 UE

Bahnhotel 2. OG

160,00 €

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 14.01.2021,

19.30 – 21.00 Uhr, 12x abends

24 UE

Bahnhotel 2. OG

120,00 €

JUNGE FAMILIE

Die Kurse **Geburtsvorbereitung** und **Rückbildungsgymnastik** werden von der Krankenkasse bezahlt, nicht wahrgenommene Termine müssen privat bezahlt werden.

Anmeldung über die VHS erforderlich.

300-103

Geburtsvorbereitung

Kamilla Fronz

Für Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Versicherungskarte.

Donnerstags, ab 08.04.2021,

18.15 – 19.45 Uhr, 9x abends

Bahnhotel 3. OG

Kostenlos

300-005

Geburtsvorbereitung am Freitag

Amelie Schiele

Für Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Versicherungskarte.

Freitags, ab 05.03.2021, 17.15 – 18.45 Uhr, 9x abends

Bahnhotel 3. OG

Kostenlos

302-020

Rückbildungsgymnastik

Kamilla Fronz

Beginn ca. 8 Wochen nach der Entbindung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Versicherungskarte, Handtuch.



Donnerstags, ab 08.04.2021,

17.15 – 18.15 Uhr, 10x abends

Bahnhotel 3. OG

Kostenlos

302-025

Rückbildungsgymnastik am Freitag

Amelie Schiele

Beginn ca. 8 Wochen nach der Entbindung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Versicherungskarte, Handtuch.

Freitags, ab 05.03.2021, 16.00 – 17.00 Uhr,

10x abends

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 13.04.2021, 10.00 - 11.15 Uhr,
5x 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 25.02.2021,
10.00 – 11.30 Uhr, 9x vormittags
20 UE
Bahnhotel 2. OG
72,00 €

**Bitte
beachten Sie:**

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

KINDER UND JUGENDLICHE



307-003
Tolle Knolle – Alles mit Kartoffel

Für Mädchen und Jungen ab 6 - 13 Jahre.
Volker Eder

Wir lernen vielfältige Gerichte mit der Kartoffel kennen. Von leckeren Aufläufen und Suppen, bis zu einem tollen Grillgemüse kann die Kartoffel schmackhaft zubereitet werden. 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: 3 Plastikbehälter mit Deckel, eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher,

Samstag, 06.02.2021, 9.00 – 13.00 Uhr
5,3 UE

Schulküche / Schulzentrum
9,60 € zzgl. 3,00 € Lebensmittelkosten, diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen,
Anmeldeschluss: 01.02.2021

307-004
Nudel Fans

Für Mädchen und Jungen ab 6 - 13 Jahre.
Volker Eder

Bei diesem Kochkurs machen wir selber Nudeln und Ravioli, die wir mit tollen Saucen verfeinern und genießen. Wer also Nudeln liebt, sollte unbedingt mitmachen. 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: 3 Plastikbehälter mit Deckel, eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher.

Samstag, 19.06.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

5,3 UE

Schulküche / Schulzentrum

9,60 € zzgl. 3,00 € Lebensmittelkosten, diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

106-001

Training für Babysitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren.

Stefanie Gallner

Babysitten ist für Jugendliche eine gute Möglichkeit, ihr Taschengeld etwas aufzubessern. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Jugendlichen in diesem Kurs:

- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder
- Grundlagen der Pflege und Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Die zukünftigen Babysitter/innen erhalten eine Checkliste und Teilnahmebestätigung.



Freitag, 30.04.2021, 15.00 – 18.00 Uhr

4 UE

Bahnhotel 2. OG

15,00 €

301-017

Kinder Yoga (8-12 Jahre)

Sabine Färber

Ob mit Baum, Berg, Löwe, Krokodil oder Adler, im Kinderyoga wird auf spielerische und phantasievolle Weise, ohne Wertung und Leistungsdruck, die Freude an Bewegung und sanftes, kindgerechtes Körpertraining verbunden mit Schulung des Vorstellungsvermögens, Konzentration, Atemwahrnehmung und Entspannung.

Die Yoga-Haltungen wirken unmittelbar auf den Körper. Deshalb sollte ein Kind nicht direkt vor dem Yoga essen. Am besten liegt die letzte Mahlzeit mindestens 1-2 Stunden zurück.



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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evtl. eigene Matte.

Freitags, ab 12.03.2021, 17.00 – 18.15 Uhr,

10x nachmittags

16,7 UE

Altes Schulhaus Dachjuhe

50,00 €

VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHUL- ABSCHLUSSPRÜFUNG

406-005

Englisch 10. Klasse Realschule

Abschlussprüfung

Carmen Thomas

In diesem Kurs für Klasse 10 werden wir uns auf Klassenarbeiten vorbereiten, d. h. Grammatik, Wortschatz und Texte schreiben. Regelmäßig arbeiten wir Prüfungen der Vorjahre durch. Seid ihr dabei?? Let's start!!



Mittwochs, ab 24.02.2021, 14.30 – 16.00 Uhr,

12x nachmittags

24 UE

Bahnhotel 1. OG rechts

EUR 92,40 €

406-004

Englisch 10. Klasse Realschule

Abschlussprüfung

Carmen Thomas

In diesem Kurs für Klasse 10 werden wir uns auf Klassenarbeiten vorbereiten, d. h. Grammatik, Wortschatz und Texte schreiben. Regelmäßig arbeiten wir Prüfungen der Vorjahre durch. Seid ihr dabei?? Let's start!!

Mittwochs, ab 24.02.2021, 16.15 – 17.45 Uhr,

12x Nachmittags

24 UE

Bahnhotel 1. OG rechts

92,40 €

ANGEBOTE JUNGE VHS

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

In Gerstetten finden folgende Veranstaltungen statt:



206-9002

Das **SUMM-BIENCHEN** – ein originelles Spielzeug **jvhs**

Annette Kosztovits

Samstag, 12.06.2021, 14.00 – 16.15 Uhr

3 UE

Bahnhotel 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 07.06.2021

106-9000

Kinder Knigge jvhs – **Gute Manieren sind gefragt**

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1-4.

Stefanie Gallner

Samstag, 24.04.2021, 10.00 – 13.00 Uhr

4 UE

Bahnhotel 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 19.04.2021

302-9017

Selbstverteidigung und Selbstbe- **hauptung mit Kids-WingTsun jvhs**

Für Mädchen und Jungen der Klasse 1 bis 4.

Ulrich Von Bock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallen-
turnschuhe und evtl. Getränk.

Samstag, 27.02.2021, 14.00 – 15.30 Uhr

Samstag, 06.03.2021, 14.00 – 15.30 Uhr

Samstag, 13.03.2021, 14.00 – 15.30 Uhr

Samstag, 20.03.2021, 14.00 – 15.30 Uhr

8 UE

Bahnhotel 3. OG

Kostenlos

307-9004

Kochkurs: Kinderparty jvhs

für Mädchen und Jungen der Klasse 1 – 4.

Volker Eder

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter mit Deckel,
eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher.

Samstag, 17.04.2021, 9.00 – 13.00 Uhr

5,3 UE

Schulküche / Schulzentrum

Kostenlos, zzgl. 3,00 € Lebensmittelkosten diese
sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

406-9000

Englisch für Kids – für Grundschüler **der 1. und 2. Klasse jvhs**

Annika Keppler

Montags, ab 01.03.2021, 17.00 – 17.45 Uhr,
8x nachmittags

8 UE

Dettingen Schule, 1. Klassenzimmer

Bitte mitbringen: Mäppchen und Hausschuhe/
dickere Socken.

406-9001

Englisch für Kids – für Grundschüler **der 3. und 4. Klasse jvhs**

Annika Keppler

Dienstags, ab 02.03.2021, 17.00 – 17.45 Uhr,
8x nachmittags

8 UE

Dettingen Schule, 1. Klassenzimmer

Bitte mitbringen: Mäppchen, Hausschuhe/
dickere Socken.

212-009

Wir bauen ein Insektenhotel jvhs

Alter: 8 - 10 Jahre
Janette Allgöwer

Wildbienen und andere Insekten freuen sich über einen schönen Ort zum Nisten. Deshalb möchten wir mit euch schöne, bunte und kreative Insektenhotels gestalten, für die ihr zu Hause bestimmt einen tollen Platz findet!

Bitte mitbringen: Hammer, Schere, alte Kleidung.

Samstag, 17.04.2021, 14.00 - 16.00 Uhr

2,7 UE

Bahnhotel 1. OG

Kostenlos zzgl. Materialkosten, diese sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

501-9003

Fit am PC

Für Mädchen und Jungen der Klassen 3 und 4.
Michael Thorbahn

Bitte mitbringen: USB-Stick, Vesper und Getränk.

Samstag, 20.03.2021, 9.00 - 13.00 Uhr

Samstag, 27.03.2021, 9.00 - 13.00 Uhr
10,7 UE

Grund-, Werkreal- und Förderschule
Computerraum

Kostenlos

DIE VOLKSHOCHSCHULEN IN UNSERER NACHBARSCHAFT

VHS Böhmenkirch

Hauptstraße 100
89558 Böhmenkirch
Tel. 07332/9600-31 oder -34
Fax 07332/960050
vhs@boehmenkirch.de

VHS Giengen

Spitalstraße 4
89537 Giengen
Tel. 07322/7758
Fax 07322/919043
vhs@giengen.de

VHS Heidenheim

Rieger am Markt
Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim
Tel. 07321/3274422
Fax 07321/3274411
vhs@heidenheim.de

VHS Königsbronn

Herwartstraße 2
89551 Königsbronn
Tel. 07328/9625-13
Fax 07328/9625-27
vhs@koenigsbronn.de

VHS Nattheim

Schulstraße 18
89564 Nattheim
Tel. 07321/979419
Tel. 07321/7302050
(Homeoffice)
Fax 07321/73617
vhs@nattheim.de

VHS Niederstotzingen

Im Städtle 26
89168 Niederstotzingen
Tel. 07325/102-27
vhs@niederstotzingen.de

VHS Oberkochen

Eugen-Bolz-Platz 1
73447 Oberkochen
Tel. 07364 27221 (vormittags)
vhs@oberkochen.de

VHS Sontheim

Brenzer Straße 25
89567 Sontheim
Tel. 07325/1772
Fax 07325/1747
vhs@sontheim-an-der-brenz.de

IN KOOPERATION MIT DER VHS OSTALB

ONLINE-KURSE

Anmeldung nur über die
VHS Ostalb
Strutrain 2 | 73492 Rainau
Telefon 07961/8786-986
Fax 07961/8789-061
E-Mail: info@vhs-ostalb.de

Beschreibung zur Zoom Einwahl für die folgenden Online-Kurse

1. Es wird eine Woche vorher eine Zoom Session Nummer erstellt und Ihnen zugesandt.
2. Sie gehen in Ihrem Browser auf www.zoom.us (Website ist in Deutsch)
Klickt auf „einem Meeting beitreten“
3. Internet ist ohnehin Bedingung, ob per Tablet, PC oder Laptop. Zoom lässt sich ebenfalls auf jedem Tablet oder Smartphone nutzen.

Unsere IT Security Firma nutzt selber bedenkenlos Zoom, da hier Performance und Leistung stimmen.

Smartphones sicher beherrschen

21F500030
Thilo Herzau
So., 21.2.2021, 10.00 – 12.00 Uhr
Online 49,00 €

21F500080
Thilo Herzau
So., 18.4.2021, 10.00 – 12.00 Uhr
Online 49,00 €

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

21F501020
Thilo Herzau
Sa., 20.2.2021, 14.00 – 16.00 Uhr
Online 49,00 €

21F501060
Thilo Herzau
Sa., 17.4.2021, 14.00 – 16.00 Uhr
Online 49,00 €
Bedingung: PC-Kenntnisse, PC oder eigener Laptop.

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen: Ebay & Co. Momox, Rebuy

21F502010
Thilo Herzau
Sa., 20.2.2021, 10.00 – 12.00 Uhr
Online 49,00 €

21F502050
Thilo Herzau
Sa., 17.4.2021, 10.00 – 12.00 Uhr
Online 49,00 €

Die Welt der Apps

21F506040
Thilo Herzau
So., 21.2.2021, 14.00 – 16.00 Uhr
Online 49,00 €

21F506080
Thilo Herzau
So., 18.4.2021, 14.00 – 16.00 Uhr
Online 49,00 €

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



ANGEBOTE UNSERER NACHBARVOLKSHOCHSCHULEN

Angebote der VHS Herbrechtingen im Semester Frühjahr/Sommer 2021:

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

Buchvorstellung

„Plötzlich schwankte der Boden“

– Der Tag, an dem MS mein ganzes Leben veränderte

H. T. Herrmann

Mittwoch, 17.03.2021, 19.00 Uhr

Kloster, Karl-Saal

Buchvorstellung „Vögel im Kopf“

– Geschichten aus dem Leben seelisch erkrankter Jugendlicher

Mittwoch, 30.06.2021, 19.00 Uhr

Kloster, Karl-Saal

Autor im Gespräch:

Rüdiger von Fritsch im Gespräch mit Wolfgang Niess

„Russlands Weg: Als Botschafter in Moskau“

Mittwoch, 07.07.2021, 19.00 Uhr

Kloster, Karl-Saal

Ein Erzählabend mit Musik für Erwachsene

– Märchen von Gold und Geld

Samstag, 27.03.2021, 19.00 Uhr

Kloster, Parlatorium

Elektroauto – der aktuelle Stand der Technik

– eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts

„Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität“ der

Baden-Württemberg-Stiftung

Mittwoch, 28.04.2021, 19.00 Uhr

Kloster, Parlatorium

Viele Kurse im Gesundheitsbereich werden von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig bezuschusst.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn nach einer möglichen Förderung direkt bei Ihrer Kasse.



Gemeinsam
für mehr Bildung

Anmeldekarte



Volkshochschule Gerstetten
Karlst. 34
Bahnhof
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

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

KEINE ANGST VOR VIREN UND BAKTERIEN

Jürgen Malchers, Heilpraktiker

Der beste Schutz vor Krankheitserregern ist ein intaktes Immunsystem. Das Immunsystem ist kein einzelnes Organ, sondern ein komplexes System an dem viele Organe, Zellen und Signalstoffe mitwirken. In der modernen Welt wird der Pflege und dem Training des Immunsystems wenig Beachtung geschenkt. Die Folge dessen haben wir in den vergangenen Monaten erlebt. Je besser unser Immunsystem trainiert ist, desto zuverlässiger funktioniert unsere körpereigene Abwehr!

Im Vortrag erfahren Sie mit welchen Maßnahmen das Immunsystem mobilisiert und gestärkt wird.

Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 10.03.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ersatztermin: 09.06.2021

Bahnhotel Stucksaal

6,00 € Abendkasse

Anmeldung und nähere Informationen unter:

07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de



KRIMI-LESUNG MIT MANFRED BOMM SCHLUSSWORT

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.

Anmeldung unbedingt erforderlich !!!!

25.03.2021

Beginn 19.00 Uhr – Einlass ab 18:00 Uhr

Im Stucksaal im Bahnhof Gerstetten

Karten erhältlich bei: Rathaus und Bücherei Gerstetten,

Bücherwelt Gerstetten, VHS Gerstetten 07323 919250

vhs@gerstetten.de

VVK: 8,00 €

