

Bildung ist vielseitig



Bild: © iStock / Xanadra

Auch 2021: „DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



 **Kreissparkasse
Ostalb**

LB BW

 LBS

 SV

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Oberkochen:

Bildung ist vielseitig – das ist das Motto unseres neuen Programms Herbst/Winter 2021. Die vergangenen Monate haben auch uns als Volkshochschule gefordert, vor allem durch die Unsicherheit, was aufgrund der Pandemie möglich und erlaubt ist, und was nicht. Diese Unsicherheit wird uns sicherlich noch einige Zeit begleiten, weshalb wir flexibel sein müssen. Kurse könnten erneut abgesagt oder verschoben werden – hierfür bedanken wir uns für Ihr Verständnis.

Gleichzeitig haben auch wir als Volkshochschule Oberkochen die Chance genutzt, uns vielseitiger aufzustellen. Ob eigene Dozenten oder in Kooperationen mit anderen Volkshochschulen und Organisationen sind wir in die digitale Bildung eingestiegen, die wir im neuen Programm noch vielseitiger anbieten werden. Darüber hinaus haben wir die Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen in der Region intensiviert, um Ihnen als Kursteilnehmer auch ein vielseitiges Programm bei den Präsenzkursen anbieten zu können.

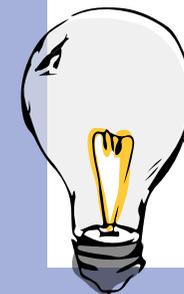
Entdecken Sie die zahlreichen Angebote mit neuen Kursen zu den Themen Umwelt, Natur, Sprachen oder im Computerbereich für alle Altersschichten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und der Auswahl Ihres persönlichen Programms. Nutzen Sie auch die vielen neuen Angebote, die wir im Bereich Digital anbieten.

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen wie gewohnt gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag jeweils von **8.30 bis 12.00 Uhr unter der Telefonnummer 07364 27-221**.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr **Thomas Ringhofer** und Ihre **Andrea Elmer**



HERBST/WINTER 2021

HERBSTSEMESTER 2021



Anmeldung persönlich:

Sie kommen zur VHS-Geschäftsstelle im Rathaus, Eugen-Bolz-Platz 1, 1. Stock, Zimmer 1.06, lassen sich bei Bedarf beraten, melden sich an und füllen eine Einzugs-ermächtigung aus. Der Abbuchungstermin wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Anmeldung per Post:

Sie trennen die letzte Seite aus dem Programmheft, füllen Vorder- und Rückseite aus und senden diese an die VHS.

Anmeldung über Internet:

Online-Anmeldung unter www.oberkochen.de.

Anmeldung telefonisch:

Sie können sich telefonisch über das Kursangebot informieren, den Kurs bzw. die Kurse Ihrer Wahl belegen und Ihre Einzugsermächtigung abgeben. Sie erreichen uns hierzu unter Tel. 07364 27-221.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit der Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach den aktuellen Bestimmungen der DSGVO zum Zweck der Durchführung des VHS-Programmes der Stadt Oberkochen einverstanden. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 36.

Anmeldeschluss:

Wenn kein Anmeldeschluss angegeben ist, gelten zwei Werktage vor Kursbeginn als Anmeldeschluss.

Ermäßigungen:

Bei Vorlage des Familien- und Sozialpasses der Stadt Oberkochen erhalten Sie auf die Kursgebühren eine Ermäßigung von 30 Prozent. Schüler, Studenten, Auszubildende und Schwerbehinderte (ab 60 Prozent) erhalten bei Vorlage eines gültigen Ausweises eine Ermäßigung von 20 Prozent auf alle Kurse.

Kurstreuebonus:

Für langjährige und treue Teilnahme bei der VHS Oberkochen ist jeder elfte VHS-Kurs kostenlos. Nachweis durch VHS-Teilnahmebestätigungen oder Kontoauszüge; ausgenommen sind Seminare und Einzelveranstaltungen.

Mindestteilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses liegt bei sieben Personen. Bei Begrenzung der maximalen Teilnehmerzahl ist die zeitliche Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Wir bitten Sie, das Amtsblatt „Bürger und Gemeinde“ und die Tagespresse zu beachten, da Programmänderungen vorbehalten sind.

Geschenkgutscheine:

Wie oft haben Sie schon über eine Aufmerksamkeit für Freunde oder Verwandte zu einem besonderen Anlass nachgedacht?

Verschenken Sie einen **Gutschein unserer VHS** – eine Geschenkidee, die immer ankommt!

Informationen erhalten Sie unter Tel. 07364 27-221.

VHS Oberkochen Eugen-Bolz-Platz 1 / 73447 Oberkochen

Telefon: Andrea Elmer
07364 27-221 (vormittags)
E-Mail: vhs@oberkochen.de
Internet: www.oberkochen.de
Bank: KSK Ostalb
IBAN: DE66 6145 0050 0110 0006 77

Inhalt

Seite

4 Exkursionen

- 4 Waldführung durch die Wälder Oberkochens – rund um den Rodstein
- 4 Reisevortrag: Libyen
- 5 Reisevortrag: Schweden

5 Gesundheit und Umwelt

- 5 Das Immunsystem durch Ernährung stärken
- 6 Loslassen & Dranbleiben
- 6 Produkte für die Hausapotheke herstellen
- 6 Ernten statt Jäten
- 6 Mit Kastanien ökologisch, kostenlos und regional waschen
- 7 Naturseifenherstellung
- 8 Grüner Putzen – mit selbst hergestellten Produkten nachhaltig und ökologisch haushalten

8 Kreativkurse in Zusammenarbeit mit der Kreativwerkstatt Oberkochen

- 8 Aquarell-Seminar für Einsteiger
- 8 Acrylmalerei: Pouring – Acryl Fließtechnik
- 9 Der Ton in deiner Hand: Keramisches Gestalten
- 10 Kreativ-Nähtreff
- 10 Patchwork-Nähtreff
- 10 Die Stricklieseln

10 Senioren

- 10 Rollator-Training – fit mit dem Rollator
- 11 Ernährung, Bewegung und Schlaf 60+
- 11 Yoga auf dem Stuhl
- 12 Smartphone für Einsteiger
- 12 WhatsApp: einsteigen – nutzen – umziehen
- 12 Online-Vorträge für Senioren im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw

14 EDV – berufliche Weiterbildung

- 14 Die besten Excel-Formeln
- 14 Excel: Formeln, Formeln, Formeln
- 14 Effizientes Arbeiten mit MS Outlook
- 14 OneNote – der digitale Notizblock auf dem PC, Smartphone und Tablet

15 Online-Vorträge mit Live-Chat

- 15 vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm: Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

Diese Angebote finden in Kooperation mit den Volkshochschulen Gerstetten, Giengen, Herbrechtingen, Königsbronn, Nattheim, Niederstötzingen und Sontheim statt.



Seite

18 Junge Familien, Kinder und Jugendliche

- 18 Kinderschwimmkurse
- 18 Naturseifenherstellung
- 19 Kunterbunte Filzstifte
- 19 Kosmetikwerkstatt: Kosmetik machen wir selbst!
- 19 Häkelgrundkurs

20 „Die Miniforscher“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren

- 20 Wir bauen ein Futterhäuschen für Vögel
- 20 Forschungsreise in den Mikrokosmos

21 Kochen und Genießen

- 21 Pasta und Gnocchi
- 21 Lust auf schwäbische Küche?
- 21 Weinseminar: Nordamerika
- 22 Bierseminar: Bierspezialitäten und Craft-Bier

22 Sprachen

- 22 Englisch
- 23 Italienisch
- 24 Spanisch
- 25 Französisch
- 25 Russisch

25 Gesundheit und Entspannung

- 25 Yoga
- 26 Tai Chi und Qi Gong
- 26 Klangschalen-Meditation
- 27 Abschalten – loslassen - entspannen

28 Tanz und Bewegung

- 28 Orientalischer Bauchtanz
- 29 Tänze der Völker – Volkstänze
- 29 Line Dance und Modern Line Dance
- 29 Ausgleichs- und Funktionsgymnastik
- 30 Rückenschule und Fasziendehnung
- 30 Modern Pilates Intense
- 30 Aqua-Workout
- 31 Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

32 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem DRK, Kreisverband Aalen

32 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem TSV Oberkochen

32 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung

33 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

36 Datenschutzbestimmungen



KULTUR

» 06.10. Kurs 212-100

Waldführung durch die Wälder Oberkochens – rund um den Rodstein

mit Reinhold Vogel, Revierförster



Zeit: Mittwoch, 16.00 - ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt: Unterführung beim katholischen Friedhof
Gebühr: kostenlos
Teilnehmer: max. 25 TN

Der Wald in Oberkochen hat einen Anteil von 73 Prozent der Markungsfläche und gehört zu den walddreichsten Gebieten in Baden-Württemberg.

Bei dieser Waldführung werden wir auf der Härtsfeldseite unterwegs sein und zum Rodstein hochgehen. Unterwegs erfahren Sie etwas über die Geologie, über Baumarten und über die Entstehung der Realgenossenschaft sowie alles, was zum Wald gehört. Der Förster erklärt uns die ökologischen Zusammenhänge zwischen Pflanzen und Tieren und wie sich Ökonomie und Ökologie sinnvoll verbinden lassen.

Bitte geeignetes Schuhwerk tragen.

Um Anmeldung wird gebeten.

» 26.01.2022 Kurs 221-010

60 Jahre Kontakt mit Schweden – ein etwas anderer Reisebericht

mit Prof. Dr.-Ing. Wilfried Koch



Schloss Läckö

Zeit: Mittwoch, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
Ort: Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 5,00 €

Mehrere Reisen durch Süd- und Mittelschweden sind in diesem Vortrag zusammengefasst. Die Großstädte Stockholm, Göteborg und Malmö werden ebenso bereist wie die Unesco-Welterbestätten Falun, Engelsberg und Öland oder die Bischofsstädte Lund und Uppsala. Neben diesen bekannten Orten werden auch zahlreiche weniger bekannte Sehenswürdigkeiten besucht.

Der Vortrag basiert auf fast 60 Jahren Kontakt mit Schweden und derselben schwedischen Familie. Der Referent konnte während dieser Zeit das Land durch das Schlüsselloch dieser sehr persönlichen Beziehung intensiv erleben und beobachten.



Öland

» 01.02.2022 Kurs 221-011

Reisevortrag: Libyen – antike Städte und faszinierende Landschaften aus Sand und Fels

mit Karla und Wolfgang König



Zeit: Dienstag, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
Ort: Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 5,00 €

Libyen, ein Land in dem ein Stellvertreterkrieg ausgeht, kann in den nächsten Jahren nicht bereist werden. Von den vier vor dem Krieg stattgefundenen Reisen zeigt Familie König die landschaftlichen Schönheiten der Hamada al Hamra (rote Steinwüste), die im Sandmeer von Ubari liegenden Mandaraseen und die bizarre Felslandschaft des Akakus-Gebirges. Die steinzeitlichen Felsgravuren im Wadi Mathendous und viele Felszeichnungen im Akakus-Gebirge zeugen von der langen Besiedlung der Region. Die Karawanenstadt Ghadames, die Perle der Sahara, hat die besterhaltene Altstadt unter den Oasen in Libyen. In dem küstennahen Gebirge Jebel Nafusa befinden sich von Berbern angelegte Speicherburgen.

Die rund 2000 Jahre alten antiken römischen Städte Sabratha und Leptis Magna am Mittelmeer beeindruckten durch ihre prächtigen Steinmetzarbeiten (Weltkulturerbe).



GESUNDHEIT UND UMWELT

» 30.11. Kurs 212-110

Das Immunsystem durch Ernährung stärken

mit Monika Potter,
Oecotrophologin und
Ernährungswissenschaftlerin



Zeit: Dienstag, 19.30 – ca. 21.00 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
Ort: Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 5,00 €

Unser Immunsystem spielt eine wichtige Rolle in der Bekämpfung von Erkrankungen. Vitamin C, Zink und weitere Nährstoffe stehen schon lange im Fokus. Darüber hinaus werden im Internet viele Versprechen über weitere Nährstoffe und Produkte gegeben. Diese finden besonders heutzutage einen großen Zulauf.

In diesem Vortrag werden verschiedene Nährstoffe, Lebensmittel und Ernährungsweisen unter die Lupe genommen. Wir finden heraus, was aus wissenschaftlicher Sicht hilfreich ist und was nicht.

Monika Potter studierte Oecotrophologie und Ernährungswissenschaften an der Universität in Gießen. Als Mutter ist es ihr wichtig, leckeres und gleichzeitig gesundes Essen auf den Tisch zu bringen, wobei die Nachhaltigkeit einen großen Faktor spielt. Berufliche Erfahrung konnte sie bislang im Ausland sowie an der Charité in Berlin sammeln.

» **15.11. Kurs 212-111**

Loslassen & Dranbleiben
mit Sabine Färber



Zeit: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Bahnhof 1. OG, Gerstetten
Gebühr: 6,00 €

Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben dazu. Trotzdem neigen wir dazu, sie lieber auszublenden. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, ist unsere Wandlungsfähigkeit gefragt. Loslassen und Dranbleiben ist gefordert, denn es ist die Basis für unsere Wandlungsfähigkeit und die Bewältigung von schwierigen Situationen. Wir lassen los, was uns beschwert und halten an dem fest, was uns stärkt.

An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, 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, Dipom Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin BDY/EYU.

Anmeldeschluss: Montag, 8. November

» **24.09. Kurs 212-112**

Produkte für die Hausapotheke selbst herstellen
mit Melanie Sternberg



Zeit: Freitag, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 15,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Die Hausapotheke lässt sich mit natürlichen Produkten, die man selbst herstellen kann, sehr gut ergänzen. Im Kurs werden Erkältungsbalsam, Schmerzweg-Gel, Nasefrei-Balsam, erholsame Mischungen für strapazierte

Venen und Beine und entspannendes Massageöl produziert. Die Herstellung wird Schritt für Schritt erklärt. Dazu gibt es viele wertvolle Tipps für die Anwendung der neuen Hausmittel.

Anmeldeschluss: Montag, 20. September

» **04.10. Kurs 212-113**

Ernten statt Jäten
mit Carmen Adler



Zeit: Montag, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 15,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Erfahre Wissenswertes über die Welt der Pflanzen im eigenen Garten. Für Einsteiger gibt es Tipps zum Entdecken, Trocknen und Verarbeiten der gesammelten Schätze der Natur.

Aus einfachen, erprobten Rezepten bereiten wir zum Beispiel Moos-Tannen-Salbe, Rosensalbe, Kaltauszüge aus Brennnesseln und Holunder und mischen unseren Lieblingstee. Außerdem lernen wir die heilende Kraft der Räucherware kennen.

Anmeldeschluss: Montag, 27. September

» **25.10. Kurs 212-114**

Mit Kastanien ökologisch, kostenlos und regional waschen!
mit Inés Hermann



Zeit: Montag, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 3,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Ob Waschmittel, Putzmittel oder zur Körperreinigung: Kastanien sind sanft zur Haut, kostenlos, ökologisch abbaubar und verpackungsfrei. In diesem Kurs lernen wir die vielfältigen Einsatzgebiete der heimischen Waschnuss kennen und stellen aus ihr natürliche Alternativen zu konventionellen Reinigern und Kosmetika her.

Bitte bringen Sie Kastanien und einige Schraubgläser mit.

Anmeldeschluss: Dienstag, 19. Oktober

» **08.11. Kurs 212-115**

Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger
mit Inés Hermann



Zeit: Montag, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 20,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Hausgemachte Naturseife wirkt der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen in unseren Haushalten entgegen und trägt so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei.

Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.

Bitte Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Schürze und Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 2. November

» **29.11. Kurs 212-116**

Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene
mit Inés Hermann



Zeit: Montag, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 20,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

In diesem Kurs sieden wir besonders milde Milchseifen, die sowohl zur Haarpflege, als auch als Rasierseifen verwendet werden. Handgesiedete Naturseife ist nicht nur eine Wohltat für die Haut, sondern eignet sich auch hervorragend zur ökologischen Haushaltsreinigung.

Wir fertigen Schmierseifen aus pflanzlichen Ölen, Kalilauge und mit natürlichen, mechanischen Hilfsstoffen. Diese sind, wie die Seife selbst, gut biologisch abbaubar und somit sehr umweltfreundlich. Der Einsatz ätherischer Öle in den Putzseifen lässt diese nicht nur gut duften, sondern sie unterstützen auch die Reinigungswirkung und senken die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Putzen mit Naturseife schafft gesunde Sauberkeit!

Bitte Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Schürze, Schraubgläser und Chips-Dosen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 23. November

Kurse für Kinder von 8 bis 12 Jahren finden Sie ab Seite 18.

» **07.02.2022 Kurs 221-012**

Grüner Putzen – mit selbst hergestellten Produkten nachhaltig und ökologisch haushalten

mit Inés Hermann



Zeit: Montag, 18.30 – 21.30 Uhr
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 15,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 4,00 €
 Teilnehmer: max. 10 TN

Ressourcenschonung, Nachhaltigkeit, Plastik vermeiden und Müllreduktion sind die wichtigen Aspekte eines nachhaltigen Haushalts. Wegwerferzeugnisse werden durch kreative selbsthergestellte Produkte ersetzt, die nicht nur ökologischer, sondern auch ökonomischer sind.

Selbst hergestellte Wachstücher ersetzen Plastikverpackungen, Ob genäht, gehäkelt oder gestrickt - handgearbeitete Taschen, Putztücher und Haushaltshelfer aus natürlichen Materialien sehen nicht nur gut aus, sondern sind frei von umweltschädlichem Mikroplastik. Viele konventionelle Haushaltsreiniger sind nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel, Bienenwachstücher, Putztücher und vieles mehr einfach selbst hergestellt werden können.

Bitte saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel mitbringen

Anmeldeschluss: Dienstag, 1. Februar

KREATIVKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KREATIVWERKSTATT OBERKOCHEN

» **05.10. Kurs 212-120**

Aquarell-Seminar für Einsteiger

mit Lilo Burger



Zeit: dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr
 5 Termine
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 50,00 €, zzgl. Materialkosten
 Teilnehmer: max. 7 TN

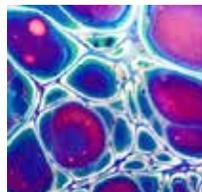
Das Aquarell gilt als eine der anspruchsvollsten Techniken der Malerei. Aber ausgestattet mit gutem Material, so lidem Grundwissen und ein paar Tricks gelingen bereits Anfängern ansprechende Ergebnisse. Wir lernen die Grundtechniken und das richtige Mischen der Farben – und wir malen natürlich auch unsere ersten Bilder.

Die Materialliste für die Grundausstattung erhalten Sie bei der VHS Oberkochen. Weitere Materialkosten im Kurs zirka 10,00 €.

» **17.11. Kurs 212-121**

Acrylmalerei: Pouring – Acryl Fließtechnik

mit Tatjana Hasselbach



Zeit: mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr
 2 Termine
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 20,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 10,00 €
 Teilnehmer: max. 10 TN

Die Acrylmalerei stellt neben der Ölmalerei und dem Aquarell eine der beliebtesten Techniken in der Malerei dar. Das Besondere beim Malen mit Acryl sind die mit Wasser verdünnbaren Farben, die jedoch im getrockneten Zustand nicht mehr wasserlöslich sind. Acrylfarben besitzen darüber hinaus eine großartige Leuchtkraft. Man kann unterschiedlichste Maltechniken anwenden - auch Airbrush ist mit Acrylfarben möglich.

Pouring steht für Acryl Fließtechnik. Mit dieser Technik werden verdünnte Acrylfarben üblicher Weise auf eine Leinwand gegossen und durch Neigung der Oberfläche in ihrem Farbverlauf verändert. Die gestalterischen Variationen entstehen durch die Auswahl an geeigneten Materialien, also Farben, Bindemittel, Öle und weitere Zusätze, die beigemischt werden. Durch verschiedene Beimischungen können so Zellstrukturen in unterschiedlichsten Ausprägungen entstehen. Die Technik ist vielfältig und eröffnet jedem Künstler eine unendliche Palette an interessanten Farbspielen, Farbverläufen, Zellenbildungen und abwechslungsreichen Gestaltungsvarianten, die oftmals unvorhersehbare Kreationen hervorbringen.

Für Anfänger ermöglicht das Pouring einen guten Einstieg, um ein Gefühl für Acrylfarben zu entwickeln. Erfolgserlebnisse sind, sofern man einige Grundlagen beachtet, garantiert.

Wir arbeiten mit Acryl auf Leinwand, Themen und Formate sind frei wählbar. Es wird individuell auf den Kenntnisstand der Teilnehmenden eingegangen. Jeder arbeitet im eigenen Rhythmus.

- Benötigte Materialien:
- Leinwand 30x30 oder 40x40 Zentimeter
 - Acrylfarben
 - Pinsel und Lappen

- Für den Arbeitsplatz:
- Folie (alternativ alte Tapete, Zeitungen ...)
 - eventuell Einmalhandschuhe

Anmeldeschluss: Dienstag, 9. November

» **08.10. Kurs 212-122**

Der Ton in deiner Hand – keramisches Gestalten für Jugendliche und Erwachsene mit Vorkenntnissen

mit Eberhard Irion



Zeit: freitags, 18.00 – 19.30 Uhr
 5 Termine
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 52,00 €, inkl. Materialkosten
 Teilnehmer: max. 10 TN

Ton oder Lehm ist ein Material, das schon vor Tausenden von Jahren als wichtiger Baustoff erkannt wurde. Auch zur Herstellung von Geräten des täglichen Bedarfs wie Krüge, Becher oder Schüsseln wurde Ton verwendet. Es ist heute noch faszinierend, einen Klumpen Ton in die Hand zu nehmen, den Daumen hinein zu graben und eine Form entstehen zu lassen, zu modellieren – und dies alles ohne Hilfsmittel.

Lehm kann man kneten, ihn schlagen, aufbauen und gestalten, formen und rollen. Die Eigenschaften werden über die Sinne erfahren. Beim Tonen geben wir unserem inneren Formwillen unmittelbar Ausdruck. Der zunächst spielerische Umgang führt zu fachgerechter Handhabung und bewusstem, materialgerechtem Gestalten.

Selbstverständlich werden die so geschaffenen Kunstwerke auch im Brennofen gebrannt. Die letzte Kursstunde führt dann in die Geheimnisse der Glasur ein. Schließlich folgt der zweite Brand, der sogenannte Glasurbrand: fertig! Das Werk kann bewundert werden!

Dieser Kurs soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, Kreativität und Fantasie zu entwickeln, um am Schluss eine oder mehrere Eigenkreationen mit nach Hause nehmen zu können.

Anmeldeschluss: Freitag, 1. Oktober

» **24.09. Kurs 212-123**
Kreativ-Nähtreff
 mit Bianca Maier



Zeit: freitags, 18.00 – 22.00 Uhr
 6 Termine:
 29.10., 26.11., 17.12., 28.01., 25.02.
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: kostenlos
 Teilnehmer: max. 8 TN

Wer Lust hat, in gemütlicher Runde mit motivierten Hobbynäherinnen Kreatives an der Nähmaschine zu erarbeiten, der ist hier richtig. Jeder arbeitet an seinem eigenen Projekt und hilft dem anderen so gut er kann. Nähmaschine, Stoffe sowie alle anderen Utensilien, die man benötigt, sind selbst mitzubringen. Kreative mit Nähgrundkenntnissen sind herzlich willkommen.

» **14.10. Kurs 212-124**
Patchwork-Nähtreff
 mit Bruni Gold



Zeit: donnerstags, 18.30 – 21.30 Uhr
 5 Termine:
 11.11., 09.12., 13.01., 10.02.
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: kostenlos
 Teilnehmer: max. 8 TN

Sie haben noch Stoffreste zu Hause und wissen nicht, was Sie damit machen sollen? Als Putzlappen sind sie oft zu schade. Eine tolle Verwendungsmöglichkeit ist es, daraus Patchwork zu nähen. Ob Sie die bunte Flickensammlung als Kissen, Decke, Wandteppich oder Schlummerrolle verwenden – ob klassisches oder modernes Patchwork: Genäht wird, was gefällt.

Wir sind eine bunte, generationenübergreifende Gruppe, die gemeinsam näht und sich gegenseitig hilft. Wir freuen uns über jedes bekannte und neue Gesicht. Patchwork-Interessierte mit Nähgrundkenntnissen sind herzlich willkommen!

» **23.09. Kurs 212-125**
Die Stricklieseln
 mit Brunhilde Witzmann und
 Gabi Köchler-Hölzl



Zeit: donnerstags, 9.30 – 12.00 Uhr
 Ort: Wirtshaus Scheerer-Mühle
 Gebühr: kostenlos

Handarbeit ist unsere große Leidenschaft. Wir stricken, häkeln oder basteln. Denn Selbstgemachtes ist immer trendig. Alle Strick- und Häkelbegeisterten sind herzlich willkommen.

SENIOREN

» **28.09. Kurs 212-130**
Rollator-Training:
fit mit dem Rollator
 mit Manfred Meyer



Zeit: Dienstag, 15.30 – 17.30 Uhr
 Ort: Sitzungssaal im Rathaus und
 Eugen-Bolz-Platz (bei schlechtem
 Wetter im Foyer)
 Gebühr: kostenlos
 Teilnehmer: mind. 8 TN, max. 12 TN

Viele Alltagssituationen sind häufig für Menschen, die mit dem Rollator unterwegs sind, nicht ganz einfach zu bewältigen.

An diesem Nachmittag erhalten Sie Hinweise zur richtigen Nutzung Ihres Rollators. Es besteht die Möglichkeit, die Höheneinstellung der Griffe zu überprüfen sowie eine kurze Funktionsüberprüfung des Rollators durchführen zu lassen.

Danach geht es im Praxisteil um das Üben an kleinen und großen Hindernissen:

- Slalomlauf: Tipps für das Überwinden von kleinen Absätzen
- Aufzug, Treppen- und Bordsteinsimulation
- Laufen auf unterschiedlichen Bodenbelägen
- Tipps für die Benutzung von Bus und Bahn beim Ein- und Aussteigen

Je nach Witterung finden die Übungen auf dem Eugen-Bolz-Platz und im angrenzenden Park oder im Foyer des Rathauses statt.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 22. September

In Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Ostalbkreis.



» **13.10. Kurs 212-131**
Ernährung, Bewegung
und Schlaf 60+
 mit Monika Potter,
 Oecotrophologin und
 Ernährungswissenschaftlerin



Zeit: mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
 3 Termine
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 23,00 €
 Teilnehmer: max. 10 TN

Es wird häufig als normal angesehen und akzeptiert, dass ab einem bestimmten Alter Einschränkungen und Krankheiten auftreten. Muss das sein? Es sind oftmals die Resultate eines unvorteilhaften Lebensstils. Durch Ernährung, Schlaf und Bewegung kann ein positiver Einfluss auf den Alterungsprozess genommen werden.

In diesem Kurs wird besprochen, wie das Wohlbefinden bis ins hohe Alter erhalten bleiben oder verbessert werden kann. Alltagsstaugliche Schlafempfehlungen und Rezepte für eine gesunde Ernährung sowie Bewegungsübungen werden gezeigt.

» **27.10. Kurs 212-304**
Yoga auf dem Stuhl
 mit Brigitte Hofmann,
 Yogalehrerin



Zeit: mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr
 5 Termine
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 25,00 €
 Teilnehmer: max. 10 TN

Yoga auf dem Stuhl bietet für ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen eine gute Möglichkeit, sich und ihrem Körper Gutes zu tun. Jede Stunde beinhaltet Mobilisierungsübungen als Vorbereitung auf die jeweilige Yoga-Endhaltung (Asana), bewusstes Atemtraining sowie eine Entspannung. Die achtsamen und langsamen Übungen schaffen einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper und geben innere Kraft.

Bitte bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken und eine Decke mitbringen.

» **21.01.2022 Kurs 221-020**

Smartphone für Einsteiger
mit Thomas Ringhofer



Zeit: freitags, 14.30 – 16.00 Uhr
3 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 39,00 € inkl. Handbuch
Teilnehmer: max. 10 TN

Ein Smartphone kann weit mehr als nur telefonieren, Nachrichten versenden und Fotos machen. Zahlreiche Funktionen wollen erforscht werden, um ein Maximum aus diesem technischen Wunderwerk herauszuholen. Man kann zum Beispiel Tickets fürs Theater oder Zugfahrkarten bestellen. Mit einem Smartphone kann man wie an einem Computer im Internet surfen und sich über eine Landkarte mühelos überall orientieren.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Smartphone richtig und effektiv zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie dessen Fähigkeiten ausreizen, um es als den perfekten multimedialen Begleiter für unterwegs und auch daheim einzusetzen.

Kursinhalt:

- Telefonfunktionen, Telefonbuch, Kontakte
- Kalender, Notizen, E-Mails und deren Verwaltung
- Kamera: Fotos oder Filme machen, bearbeiten, speichern und teilen
- Orientierung: Landkarte, Routen erstellen, Bahn, Nahverkehr
- Informationen und Hilfsquellen im Internet

Bitte eigenes Smartphone mitbringen. Dieser Kurs ist für alle Betriebssysteme geeignet.

Anmeldeschluss: Dienstag, 11. Januar

» **11.02.2022 Kurs 221-021**

WhatsApp: einsteigen – nutzen – umziehen
mit Thomas Ringhofer



Zeit: Freitag, 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 17,00 € inkl. Handbuch
Teilnehmer: max. 10 TN

WhatsApp ist ein Messaging-Dienst, also ein Programm, mit dem Nachrichten schnell versendet und angezeigt werden können. Benutzer können über WhatsApp neben Textnachrichten auch Bild-, Video- und Ton-Dateien sowie Standortinformationen, Dokumente und Kontaktdaten zwischen zwei Personen oder in Gruppen austauschen.

Kursinhalt:

- WhatsApp sicher und einfach nutzen
- Einrichten, Texte, Fotos und Videos versenden
- Sprach- und Videoanrufe

Bitte eigenes Smartphone mitbringen. Dieser Kurs ist für alle Betriebssysteme geeignet.

Anmeldeschluss: Dienstag, 11. Januar

Online-Vorträge für Senioren



Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Im Rahmen des Pilotprojekts gesundaltern@bw wird eine Veranstaltungsreihe zu aktuellen Themen aus dem digitalen Gesundheitswesen veranstaltet. Die Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop, Ihr Tablet oder Ihr Smartphone möglich.

Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer.

Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und werden unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

» **28.09. Kurs 212-132**

Elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept

mit dem Referenten-Team der gematik GmbH

Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Dieses Jahr werden mit der elektronischen Patientenakte (ePA) und dem elektronischen Rezept (E-Rezept) gleich zwei neue Anwendungen im medizinischen Alltag eingeführt. Mit der elektronischen Patientenakte erhalten Sie einen transparenten Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Mit Hilfe des E-Rezepts sollen Rezepte einfach per App empfangen und verwaltet werden.

Um ausführlich zu informieren, gibt dieser Vortrag einen Überblick über Aufbau, Inhalte und Funktionen der elektronischen Patientenakte und des E-Rezepts.

» **19.10. Kurs 212-133**

Personalisierte Medizin

mit Dr. Anna-Maria Ordelheide,
Zentrum für Personalisierte
Medizin Tübingen

Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz sollen die Medizin weiterbringen. Personalisierte Medizin steht für eine zielgenaue, auf die jeweilige Person zugeschnittene Diagnostik- und Behandlungsstrategie. Aufgezeigt werden im Vortrag die Möglichkeiten, Herausforderungen und Grenzen der individualisierten Therapien.

» **16.11. Kurs 212-134**

Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept

mit Marcel Weigand, Leiter für
digitale Transformation, Unabhängige
Patientenberatung Deutschland

Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Apps, die auf Rezept ausgestellt werden können. Was können diese Apps ganz konkret? Kann man ihnen vertrauen? Wo liegen deren Grenzen? Und was muss ich tun, um ein Rezept für eine Gesundheits-App zu erhalten? Diese und viele weitere Fragen werden in dem Vortrag erläutert.

» **07.12. Kurs 212-135**

Digitalisierung im Gesundheitswesen – Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt

mit Prof. Dr. Oliver Opitz, Dr.
Armin Pscherer und Florian Burg,
Koordinierungsstelle Telemedizin
Baden-Württemberg (KTBW)

Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Gebühr: kostenlos

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen hat in den vergangenen beiden Jahren im deutschen Gesundheitswesen nicht zuletzt durch die COVID-Pandemie stark an Tempo gewonnen. Wir möchten gerne einen Blick darauf werfen, was wir bereits erreicht haben und - noch viel wichtiger - wohin die Reise geht. Ausgehend von Erfahrungen aktueller Projekte skizzieren die Experten der Koordinierungsstelle Telemedizin Baden-Württemberg (KTBW), die weitere Entwicklung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und digitale Strategien zur Bekämpfung der Pandemie.

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen an. Sie bekommen anschließend den Zugangslink für den YouTube Livestream und die digitale Pinnwand von uns zugesendet. Beide Links erhalten Sie von uns rechtzeitig vor den jeweiligen Veranstaltungen.



EDV – BERUFLICHE WEITERBLDUNG



Diese Angebote finden in Kooperation mit den Volkshochschulen Gerstetten, Giengen, Herbrechtingen, Königsbronn, Nattheim, Niederstotzingen und Sontheim statt.

Die Onlinekurse finden über Zoom statt. Sie bekommen den Link und die Zugangsdaten vorab per E-Mail.

» 11.10. Kurs 212-140

Die besten Excel-Formeln
mit Heinz Ulm



Zeit: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine
Gebühr: 36,00 €

Wissen Sie, was \$; ; ! in Formeln alles bedeutet, und warum manchmal ein ^ (Hochkomma) in den Funktionen steht? Wer dies zu nutzen weiß, kann in Excel viel Zeit sparen und braucht nicht Formeln 100 Mal zu kopieren und einfügen.

Dieses Seminar bietet einen Wegweiser durch Excels Funktionsvielfalt, die wir anhand praktischer Aufgaben üben und festigen.

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse.

Anmeldeschluss: Montag, 4. Oktober

» 08.11. Kurs 212-141

Excel: Formeln, Formeln, Formeln
mit Heinz Ulm

Zeit: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine
Gebühr: 36,00 €

Auf unserer Wanderung durch die Excelwelt lernen wir die Möglichkeiten der Excelformeln kennen. Dadurch sind Sie in der Lage, Ihre Aufgaben effektiver zu erledigen.

- Wir werten Tabellen mit den verschiedenen Formeln wie VERWEIS und VERGLEICH aus.

Auch werden die Möglichkeiten der Zeitsparfunktion INDIREKT aufgezeigt

- Wie nutze ich effektiv Google für meine Fragen?
- Wie lasse ich zur Sicherheit die Zelleingaben protokollieren?
- Wie kann ich mit der Formelbewertung Fehler in meiner Formel finden?

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows und Excel-Grundkenntnisse.

Anmeldeschluss: Dienstag, 2. November

» 13.10. Kurs 212-142

Effizientes Arbeiten mit MS Outlook

mit Hanns Wulff Schinke

Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr
3 Termine
Gebühr: 36,00 €

Microsoft Outlook bietet weitaus mehr Möglichkeiten als es oft im beruflichen und privaten Kontext von den Anwendern genutzt wird und Sie könnten mehr als 30 Prozent ihrer Arbeitszeit für andere wichtige Aufgaben nutzen.

Dieser praxisbezogene Kurs vermittelt Ihnen fundiertes Wissen im professionellen Umgang mit Microsoft Outlook und zeigt Ihnen, wie Sie zum Beispiel im Team effektiv arbeiten, Ihre Daten verwalten, Aufgaben delegieren oder Projekte überwachen können. Interessante Features wie eine verbesserte Übersicht über alle Kontakte, die so genannten Pop-Ups, ja sogar eine Wettervorhersage im Kalender sowie ein „lernendes“ Postfach namens Clutter runden die Schulung ab.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 6. Oktober

» 10.11. Kurs 212-143

OneNote – der digitale Notizblock auf dem PC, Smartphone und Tablet

mit Hanns Wulff Schinke

Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr
2 Termine
Gebühr: 24,00 €

Wenn jemand gefragt wird, was OneNote ist oder was es macht, wird häufig geantwortet: *OneNote ist ein Notizbuchprogramm, also geht es darum einfache Notizen in einer digitalen Umgebung zu erfassen.* Das ist eine der großen Irrtümer über Microsoft OneNote.

Das Tool kann nicht nur einfache Notizen strukturiert und übersichtlich erfassen, sondern dient unter anderem auch als Projekt Management Tool, Reise- oder Geschäftsfahrtbuch, Wissens- und Supportdatenbank sowie als einer Lern- und Trainingsumgebung (OneNote Kursnotizbuch für Schüler und Studenten). Die Zettelwirtschaft hat ausgedient. Immer mehr Menschen gelingt es, sich eine funktionierende, papierlose Umgebung zu schaffen, die von überall durch die Cloud erreichbar ist.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 3. November

ONLINE-VORTRÄGE

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

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

Alle Veranstaltungen finden in Kooperation mit der VHS Erding statt und werden live gestreamt. Der Live-Chat bietet die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zu den Livestreams. Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Informationen zu den Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage www.oberkochen.de/vhs.

» 20.09. Kurs 212-150

Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und des Orients

mit Thomas Bauer

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der bedeutendsten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden.

» 21.09. Kurs 212-151

IT-Sicherheit: Herausforderung für Wissenschaft und Gesellschaft

mit Prof. Dr. Claudia Eckert

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Dr. Claudia Eckert ist Professorin an der Technischen Universität München und forscht und lehrt seit mehr als 20 Jahren im Bereich der IT-Sicherheit. Sie ist geschäftsführende Leiterin des Fraunhofer-Instituts für Angewand-

te und Integrierte Sicherheit AISEC in München und Professorin der Technischen Universität München.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

» 22.09. Kurs 212-152

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert.

mit Thomas Bauer

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der bedeutendsten Islamwissenschaftler.

» 27.09. Kurs 212-153

Die Realität des Risikos

mit Julian Nida-Rümelin

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Julian Nida-Rümelin gilt als einer der renommiertesten Philosophen in Deutschland und lehrt Philosophie und politische Theorie an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München. Er gehörte als Staatsminister für Kultur und Medien dem ersten Kabinett Schröder an. Er ist Mitglied der Akademie der Wissenschaften zu Berlin und der Europäischen Akademie der Wissenschaften.

» 01.10. Kurs 212-154

Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und die Kurie in Rom

mit Prof. Martin Zimmermann

Zeit: Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München.

» 04.10. Kurs 212-155

Was heißt Provinz – Und gibt es sie noch in Deutschland?

mit Prof. Hans Ulrich Gumbrecht

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Hans Ulrich Gumbrecht ist Literaturwissenschaftler an der Universität Stanford.

» **12.10. Kurs 212-156**

Das Risikoparadox – warum wir uns vor dem Falschen fürchten

mit Ortwin Renn

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Ortwin Renn ist Wissenschaftlicher Direktor am Institut für Transformative Nachhaltigkeitsforschung (Institute for Advanced Sustainability Studies, IASS) in Potsdam und Professor für Umwelt und Techniksoziologie an der Universität Stuttgart.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

» **19.10. Kurs 212-157**

Wie lässt sich unser Gesundheitssystem fairer und effizienter gestalten?

mit Prof. Dr. Dr. Karl Lauterbach und Prof. Dr. Thomas Pogge

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Dr. Dr. Karl Lauterbach ist Mediziner und Gesundheitsökonom. Er ist Mitglied der SPD und seit 2005 Abgeordneter im Deutschen Bundestag. Von 1992 bis 1993 hatte er ein Fellowship der Harvard Medical School inne. Einer seiner Betreuer war Amartya Sen.

Prof. Dr. Thomas Pogge ist Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University an. Er promovierte an der Harvard University bei John Rawls.

» **21.10. Kurs 212-158**

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte

mit Prof. Dr. Ulrich Raulff

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Dr. Ulrich Raulff ist Historiker. Er war Feuilleton-Redakteur der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und leitet die Redaktion im Feuilleton der Süddeutschen Zeitung. Von 2004 bis 2018 war Raulff Direktor des Deutschen Literaturarchivs Marbach. Seit Oktober 2018 ist er Präsident des Instituts für Auslandsbeziehungen.

» **29.10. Kurs 212-159**

Die Wiedererfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

mit Aleida Assmann und Prof. Herfried Münkler

Zeit: Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Aleida Assmann ist emeritierte Professorin für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz.

Prof. Herfried Münkler ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte. Er lehrte als Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

» **10.11. Kurs 212-160**

Srebrenica 1995: ein europäisches Thema

mit Marie-Janine Calic

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Marie-Janine Calic ist Professorin für Geschichte Ost- und Südosteuropas an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

» **11.11. Kurs 212-161**

Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten – Die Gemälde der Neuen Pinakothek „Wohnzimmer mit der Schwester des Künstlers“ und „Prozession in Hofgastein“

Live aus der Pinakothek

mit Dr. Joachim Kaak

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Dr. Joachim Kaak ist zweiter stellvertretender Generaldirektor der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen und Referent für Malerei und Plastik 1850-1900 in der Neuen Pinakothek.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Neuen Pinakothek statt.

» **16.11. Kurs 212-162**

Was ist Technik – und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik

mit Prof. Dr. Armin Grunwald

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Dr. Armin Grunwald wurde in Physik promoviert und in Philosophie habilitiert. Seit 1999 leitet er das Institut

für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und hält dort auch eine Professur für Technikethik und Technikphilosophie. Seit 2002 berät er den Deutschen Bundestag in Fragen der Technikfolgenabschätzung.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

» **25.11. Kurs 212-163**

Femizide. Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen

mit Margherita Bettoni

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Margherita Bettoni ist Investigativjournalistin mit den Schwerpunkten Organisierte Kriminalität und sexualisierte Gewalt.

» **02.12. Kurs 212-164**

Klimawandel und Klimapolitik

mit Prof. Ottmar Edenhofer

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Ottmar Edenhofer ist Direktor sowie Chefökonom am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK). Er ist einer der meistzitiertesten Wissenschaftler der Welt und berät als Experte für Umweltökonomik u.a. die OECD und die Vereinten Nationen.

» **09.12. Kurs 212-165**

Die Resiliente Gesellschaft

mit Markus Brunnermeier

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Markus Brunnermeier ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Princeton University und dort Direktor des Bendheim Center for Finance.

» **10.12. Kurs 212-166**

Chinas große Umwälzung: soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem

mit Felix Wemheuer

Zeit: Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Felix Wemheuer ist Professor für moderne China-Studien an der Universität zu Köln. Zuvor war er Gastwissenschaftler an der Harvard University und studierte „Geschichte der KPCh“ an der Volksuniversität in Beijing.

» **15.12. Kurs 212-167**

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen

mit Prof. Felix Warneken

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Prof. Felix Warneken ist Psychologe und Professor an der University of Michigan. Davor war er Professor an der Harvard University und von 2007-2009 wissenschaftlicher Mitarbeiter von Michael Tomasello am Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft statt.

» **16.12. Kurs 212-168**

Malerfürst und barocke Üppigkeit – Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten

Live aus der Pinakothek

mit Dr. Mirjam Neumeister

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Dr. Mirjam Neumeister ist Oberkonservatorin und Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Alten Pinakothek München.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alten Pinakothek statt.

» **20.12. Kurs 212-169**

Schule in Zeiten von Corona – was kosten die Schulschließungen?

mit Dr. Katharina Werner

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Dr. Katharina Werner ist promovierte Ökonomin und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifo Zentrum für Bildungsökonomik in München. Ihre Forschung beschäftigt sich unter anderem mit Fragen der Bildungsfinanzierung und Bildungsungleichheit.

» **20.01.2022 Kurs 221-025**

Religion und Nation in den USA

mit Michael Hochgeschwender

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte an der LMU München und zählt zu den besten Kennern der USA.

» **15.02.2022 Kurs 221-026**

Zwischen Herabwürdigung und Idealisierung: „Die Barbaren“ in Geschichte und Gegenwart.

mit Mischa Meier und Durs Grünbein
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Mischa Meier lehrt als Professor für Alte Geschichte an der Universität Tübingen.

Durs Grünbein ist ein vielfach ausgezeichnete Lyriker und Essayist. Er ist Professor für Poetik an der Kunstakademie Düsseldorf und hat lateinische und griechische Klassiker ins Deutsche übersetzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

Süddeutsche Zeitung

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

**JUNGE FAMILIEN,
KINDER UND JUGENDLICHE**

» **20.09. Kinderschwimmkurse für Anfänger ab 4 Jahren**
mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau



Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 96,00 €
Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

Kurs 212-220
montags, von 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 212-221
montags, 14.00 – 15.00 Uhr

Kurs 212-222
montags, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 212-223
montags, 16.00 – 17.00 Uhr

**Infos und Anmeldung bei der VHS Oberkochen oder an der Kasse des Freizeitbades „aquafit“
Telefon 07364 27-640**

» **05.11. Kurs 212-224
Naturseifenherstellung für Kinder ab 10 Jahren**
mit Inés Herrmann



Zeit: Freitag, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 12,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen wir Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Hausgemachte Naturseife wirkt der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen in unseren Haushalten entgegen und trägt so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei.

Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.

Bitte Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Schürze und Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen.

Anmeldeschluss: Freitag, 29. Oktober

» **05.11. Kurs 212-225
Kunterbunte Filzstifte für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
mit Inés Herrmann



Zeit: Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 12,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 4,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beim Filzen entstehen fantasievolle Stifte umhüllt von farbiger Wolle. Die Filzstifte sehen nicht nur toll aus, sondern liegen auch gut in der Hand. Die Hülle ist immer wieder verwendbar, denn der Stift kann zum Anspitzen oder Austauschen herausgezogen werden. Man kann sogar seinen Lieblingsstift mitbringen, damit dieser dann eine passgenaue Hülle bekommt!

Bitte zwei alte Handtücher, Kleidung, die nicht sauber bleiben muss, mitbringen.

Anmeldeschluss: Freitag, 29. Oktober

» **20.11. Kurs 212-226
Kosmetik machen wir selbst! - Kosmetikwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren**
mit Inés Herrmann



Zeit: Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 12,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Es gibt keine natürlichere Kosmetik als selbstgemachte Naturkosmetik. Gerade die jugendliche Haut benötigt besondere Sorgfalt und sanfte Pflege. Wir erfahren, warum Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzenölen und

Blütenwasser so gesund für die Haut ist. Dann stellen wir aus pflanzlichen Rohstoffen einfache und unkomplizierte Pflegeprodukte her. So werden Haut und Haare auf sanfte und natürliche Art und Weise gepflegt und geschützt.

Damit am Ende des Kurses die individuell angefertigten Produkte mit nach Hause genommen werden können, sollten einige gut ausgewaschene Cremetiegel mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: Montag, 15. November

» **27.11. Kurs 212-227
Häkelgrundkurs für Kinder ab 8 Jahren**
mit Ute Rong



Zeit: samstags, 10.00 – 12.00 Uhr
3 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 18,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 4,00 € (inklusive Häkelnadel Nr. 4)
Teilnehmer: max. 7 TN

Häkeln ist Trend und macht Spaß!

Schon mit den einfachsten Maschen können mit etwas Übung originelle und einzigartige Gegenstände entstehen. Eine Häkelnadel, Wolle und ein gemütliches Plätzchen im Sitzen – mehr braucht es nicht.

Wir beginnen mit Luftmaschenschnüren und verpacken damit einen Überraschungskarton. Aus festen Maschen häkeln wir Rechtecke, die verziert als Geschenkanhänger dienen. Beim dritten Treffen geht es rund und es entsteht ein bunter Glasuntersetzer oder ein Trinkglasdeckel als Insektenschutz.

Der Kurs ist nur für Rechtshänder oder Kinder, die beidhändig arbeiten können, geeignet.

Anmeldeschluss: Montag, 22. November

„DIE MINIFORSCHER“ FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN

» 27.11. Kurs 212-228

Wir bauen ein Futterhäuschen für Vögel

mit Götz Hopfensitz und Anton Trittler



Zeit: samstags, 9.30 – 12.00 Uhr
2 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 20,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 7,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Wenn die Tage kälter werden und es friert und schneit, kann man unseren überwinternden Vögeln durch Aufstellen eines Vogelhäuschens helfen. Beim Bau eines Futterhäuschens ist darauf zu achten, dass später das Futter im Häuschen trocken bleibt und der Kot der Vögel nicht ins Futter gelangt. Ein solches Futterhäuschen ist auch eine ideale Möglichkeit zur Vogelbeobachtung und Bestimmung einheimischer Vogelarten und der Wintergäste.

Solche Vogelhäuschen wollen wir aus zum Teil schon vorgefertigten Teilen miteinander basteln und auch bemalen. Nebenbei erfahren wir viel Interessantes über die Vögel, die unser Futterhaus besuchen werden.

Anmeldeschluss: Montag, 15. November

» 10.02.2022 Kurs 221-030

Forschungsreise in den Mikrokosmos

mit Götz Hopfensitz und Anton Trittler



Zeit: donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
2 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 12,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Die Welt der kleinsten Dinge und Winzlinge können wir mit unseren Augen nicht sehen. Sie blieben für uns ein Geheimnis, wenn es da nicht besondere Vergrößerungsgeräte wie Lupe und Stereomikroskop (Binokular) gäbe, mit denen wir die Welt des Mikrokosmos sichtbar machen und erforschen können.

Die jungen Forscher lernen die Arbeitsweise und den Umgang mit Lupe und Stereomikroskop kennen. Sandkörner werden damit zu glitzernden Kristallen, kleine Fliegen zu riesigen „Monstern“ und das Brennhaar einer Brennesel entpuppt sich als „Injektionsspritze“.

Es warten viele spannende Untersuchungen und Experimente, mit denen viele Geheimnisse aus den verschiedensten Bereichen des Mikrokosmos gelüftet werden.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 3. Februar



KOCHEN UND GENIESSEN

» 29.10. Kurs 212-231

Pasta und Gnocchi mit Beta Pfeiffer



Zeit: Freitag, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Dreißentalschule, Schulküche
Gebühr: 16,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten ca. 15,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Es gibt wohl kaum ein Essen, auf das sich so viele Menschen bedingungslos einigen können, wie auf Pasta und Gnocchi. Ob Penne, Spaghetti, Rigatoni oder Conchiglioni, die Vielfalt an Nudelsorten ist groß. Noch größer ist die Auswahl der Saucen, die zu Pasta und Gnocchi gereicht werden. Probieren wir es zusammen aus!

Anmeldeschluss: Montag, 25. Oktober

**Bitte zu allen Kochkursen Getränke, Schürze
und Frischhalteboxen mitbringen.**

» 28.01.2022 Kurs 221-014

Lust auf schwäbische Küche? mit Bruni Gold



Zeit: Freitag, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Dreißentalschule, Schulküche
Gebühr: 16,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten ca. 10,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Sie sind neu im Schwabenländle oder haben schon lange nicht mehr regionale Speisen selbst gekocht? Dann machen Sie mit uns gemeinsam einen leckeren, kulinarischen Streifzug durch die schwäbische Küche.

Wir kochen eine Grießklößchensuppe, Maultaschen nach „Opa Max“ mit schwäbischem Kartoffelsalat und als süßen Abschluss gibt's einen Ofenschlupfer mit Vanillesoße. Appetit bekommen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs richtig.

Anmeldeschluss: Montag, 24. Januar

» 18.11. Kurs 212-250

Weinseminar: Nordamerika - eine Reise in die Welt des Weines

mit Tina Morassi-Wiedemann und dem Weinmarkt Grieser Team



Zeit: Donnerstag, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 28,00 €
Teilnehmer: max. 48 TN

Bei diesem Weinseminar wird es richtig spannend: Wir verkosten zusammen die Weine der beiden Weinanbaugebiete Washington State und Kalifornien, die geografisch 1300 Kilometer auseinander liegen, um aufzuzeigen, was das für den Weinbau bedeutet.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. November



» **21.01.2022 Kurs 221-013**

**Bierseminar:
Bierspezialitäten und Craft-Bier**
mit Christiane Majer-Allgeier,
Diplom-Braumeisterin, Biersommelière



Zeit: Freitag, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 48 TN

Christiane Majer-Allgeier, Diplom-Braumeisterin und Biersommelière, ist geschäftsführende Gesellschafterin der Königsbräu Brauerei in Heidenheim-Oggenhausen. Sie führt in der siebten Familiengeneration die Brauerei, die im Jahr 1827 von König Wilhelm von Württemberg an die Familie Majer verkauft wurde. Seither befindet sich die Brauerei schon im Familienbesitz. Gegründet wurde die Brauerei bereits 1686 vom Herzogtum Württemberg – daher auch der Name Königsbräu.

Dass bei Königsbräu Brautradition mit Moderne verknüpft werden, zeigt sich an den in den vergangenen Jahren entstandenen innovativen Bierspezialitäten aus der Craft-Bier-Szene. Die Teilnehmer erleben, wie mittels besonderer Hopfensorten Biere anhand von Kalthopfung variiert werden können. Wie immer wird das Biererlebnis mit einer kleinen und passenden Gaumenfreude begleitet.

Anmeldeschluss: Freitag, 14. Januar

SPRACHEN

Englisch

» **30.09. Kurs 212-400**
Englisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Christine Mannes-Uhl
(Telefon 07364 5660)



Zeit: donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Sie möchten ohne Zeitdruck und Stress in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern?

Einfach vorbeikommen und unverbindlich zuhören oder gleich mitmachen. Unsere fröhliche kleine Runde würde sich über Verstärkung freuen. Sie werden herzlich empfangen!

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

» **04.10. Kurs 212-401**
**English in Relaxation –
Englisch in Entspannung**
mit Anne Kott
(Telefon 07364 5355)



Zeit: montags, 9.30 – 10.30 Uhr
10 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Die letzte Englischstunde ist schon sehr lange her? Der Lebenslauf hat das Englischlernen nicht möglich

gemacht? Warum nicht einen Neustart wagen? Die Teilnehmer werden alltägliche Redewendungen und Ausagen lernen, ihren Wortschatz langsam aufbauen und gleichzeitig Wege des Loslassens üben.

Das Erlernen einer Fremdsprache aktiviert die kleinen grauen Zellen viel besser als jedes Kreuzworträtsel. Nette Teilnehmer sind herzlich willkommen.

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

» **06.10. Kurs 212-402**
English Conversation
mit Anne Kott
(Telefon 07364 5355)
Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.7
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Your English is a little bit rusty and you want to revive it? You'd like to talk about different topics like politics, history, Landeskunde, short stories, poems, clips from newspapers and magazines, etc. in a relaxed atmosphere, where some revision of grammar and word power is included? Then you are most welcome to our circle of friends of English. Just join us on our first evening and stay if you like it.

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

Kurse ab Januar 2022:

» **17.01.2022 Kurs 221-031**
**English in Relaxation –
Englisch in Entspannung**
mit Anne Kott
(Telefon 07364 5355)
Zeit: montags, 9.30 – 10.30 Uhr
10 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-401.

» **19.01.2022 Kurs 221-032**
English Conversation
mit Anne Kott
(Telefon 07364 5355)
Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.7
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

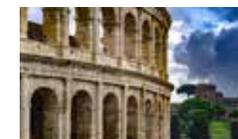
Beschreibung siehe Kurs 212-402.

» **20.01.2022 Kurs 221-033**
Englisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Christine Mannes-Uhl
(Tel. 07364 5660)
Zeit: donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
5 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.5
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-400.

Italienisch

» **06.10. Kurs 212-403**
Italienisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Albertina Ulrici-Ittner



Zeit: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
8 Termine
Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Die Teilnehmer arbeiten mit dem Buch, üben aber zwischendurch auch spontan und mit viel Spaß am Ausprobieren. Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Chiaro A1, Hueber

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

» **06.10. Kurs 212-404**

Italienisch für Fortgeschrittene

mit Albertina Ulrici-Iltner
mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr
8 Termine

Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Die Teilnehmer arbeiten mit dem Buch Chiaro! A2 und wiederholen zusätzlich bekannte Themen und den dazugehörigen notwendigen Wortschatz auf lockere Weise. Mittels kleiner Inputs werfen wir ab und zu auch einen Blick auf Gesellschaftliches oder Neuheiten. Neue Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Chiaro A2 Hueber

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

Kurse ab Januar 2022:

» **19.01.2022 Kurs 221-034**

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

mit Albertina Ulrici-Iltner
mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
5 Termine

Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-403.

» **19.01.2022 Kurs 221-035**

Italienisch für Fortgeschrittene

mit Albertina Ulrici-Iltner
mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr
5 Termine

Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-404.

Spanisch

» **04.10. Kurs 212-405**

Spanisch für Fortgeschrittene

mit Alicia Reziale



Zeit: montags, 18.45 – 20.15 Uhr
10 Termine

Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

„Te invitamos cordialmente a nuestro curso.“ Wir sind eine kleine motivierte Gruppe und würden uns über neue gleichgesinnte Teilnehmer sehr freuen.

Einige der Themen dieses Kurses sind Gespräche in einem Geschäft und per Telefon führen, Einladungen aussprechen, annehmen und ablehnen, ein Geschenk überreichen und sich bedanken, Gebote und Verbote, Freude und Bedauern ausdrücken.

“Ya podemos hablar en tiempo pasado (perfecto, indefinido e imperfecto) y lo seguiremos practicando. Te invitamos cordialmente a nuestro curso.“ Wir können schon in den Vergangenheitsformen (Perfekt, Indefinido und Imperfekt) sprechen und wir werden weitermachen.

Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-514990-8)

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

Kurse ab Januar 2022:

» **17.01.2022 Kurs 221-036**

Spanisch für Fortgeschrittene

mit Alicia Reziale

Zeit: montags, 18.45 – 20.15 Uhr
5 Termine

Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 30,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-405.

Französisch

» **23.09. Kurs 212-406**

Französisch A1, on y va!

mit Monika Herrmann



Zeit: donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine

Ort: Realschule Königsbronn
Gebühr: 60,00 € bei 8 TN
80,00 € bei 6 TN

Au travail, nous continuons á apprendre la plus belle langue du monde.

Wir machen weiter mit Lektion 5 unseres Übungsbuchs (Hueber/On y va). Anfänger mit Vorkenntnissen sind willkommen.

In diesem Kurs verfeinern Sie Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Der Fokus liegt auf Grammatik, Aussprache und Wortschatz und Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse.

Russisch

» **14.09. Kurs 212-407**

Russisch für Anfänger (A1 bzw. A2)

mit Swetlana Farger



Zeit: dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
14 Termine

Ort: Realschule Königsbronn
Gebühr: 70,00 € bei 8 TN
94,00 € bei 6 TN

Dieser Lehrgang ermöglicht es Ihnen, sich Grundkenntnisse in der russischen Sprache anzueignen und damit auch ein weiteres Werkzeug der Kommunikation zu beherrschen!

Durch das Erlernen einer der meistgesprochenen Sprachen Europas eröffnen sich Ihnen völlig neue Möglichkeiten: Sie könnten in Ihrem Beruf punkten, indem Sie sich mit Ihren russisch sprechenden Geschäftspartnern auf Ihrer Muttersprache unterhalten oder sich auf Reisen mit Einheimischen problemlos verständigen, das hinterlässt Eindruck! Neben der Sprache ist auch das kyrillische Alphabet besonders spannend, da es sich sehr von unserem unterscheidet und es dadurch besonders viel zu entdecken gibt. Lassen Sie uns gemeinsam auf dieses sprachliche Abenteuer gehen und Stück für Stück eine neue Art der Verständigung entdecken!

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

» **23.09. Kurs 212-301**

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Melanie Sternberg
Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr
10 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum

Gebühr: 75,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Yoga erfrischt und stärkt Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden die Grundstellungen des Hatha-Yoga (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) erlernt und praktiziert. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln, sie fördern die Beweglichkeit und die körperliche Stabilität. Das Ziel dieses Kurses ist, Achtsamkeit und Gelassenheit mit in den Alltag zu nehmen. Die Entspannung steht im Vordergrund.

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

» **27.09. Kurs 212-302**

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Brigitte Hofmann,
Yogalehrerin



Zeit: montags, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

Yoga stärkt Körper, Geist und Seele. Jede Stunde beginnt mit einer inneren Sammlung, bevor der Körper durch unterschiedliche Lockerungsübungen auf die jeweilige Yoga-Endhaltung (Asana) vorbereitet wird. Die Übungen dehnen und kräftigen u.a. die Muskeln, fördern den Stoffwechsel und die Durchblutung. Die Atemübungen (Pranayamas) stärken die Eigenwahrnehmung und Achtsamkeit für den Körper. Eine Tiefenentspannung beschließt die Stunde.

» **27.09. Kurs 212-303**

Hatha Yoga/Mindful Yoga für Fortgeschrittene

mit Dieter Edinger,
Yogalehrer



Zeit: montags, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 75,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

In diesem Kurs werden wir uns mit den Grundlagen von Hatha Yoga vertraut machen. Wir erlernen die richtige Ausrichtung der einzelnen Asanas (Haltungen) und verschiedene Atemtechniken. Die Stunde wird von kleinen Achtsamkeitsübungen oder Meditationen begleitet.

Langweilig wird es in diesem Kurs nicht! Denn selbst die Grundübungen haben es ganz schön in sich. Bereits nach kürzester Zeit werden Sie die ersten positiven Entwicklungen an sich selbst feststellen, denn Yoga ist entgegen vieler Vorurteile nicht nur Entspannung, sondern beansprucht ebenso die Muskulatur und fördert die Ausdauer. Zu steif, unbeweglich oder zu unruhig? Kein Problem, das lässt sich ändern. Wir begeben uns auf eine Reise, die uns mit unserem Körper in Einklang bringt.

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

» **27.10. Kurs 212-304**

Yoga auf dem Stuhl

mit Brigitte Hofmann,
Yogalehrerin



Zeit: mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr
5 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Seite 11

» **20.09. Kurs 212-311**

Tai Chi und Qi Gong

mit Karl-Heinz Rachota



Zeit: montags, 19.15 – 20.15 Uhr
10 Treffen
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen für Körper, Seele und Geist. Bei der fernöstlichen Bewegungslehre Qi Gong steht die Lebensenergie Qi im Mittelpunkt. Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen

Medizin, soll Stress reduzieren und die Gesundheit fördern.

Tai Chi ist Bewegung in der Ruhe und Stille. Tai Chi fördert die Beweglichkeit, Konzentration, das Gleichgewicht und den Kreislauf.

» **27.09. Kurs 212-320**

Klangschalen-Meditation und ätherische Öle

mit Carmen Adler,
Klangtherapeutin



Zeit: montags, 17.30 – 19.00 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 38,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte, setzt schöpferische Energie frei und erleichtert die Tiefenmeditation.

Ätherische Öle wirken vor allem auf den ätherischen Körper, der einige Zentimeter über der Haut liegt und den sichtbaren Körper umhüllt. Durch ihn übermitteln und empfangen wir Vitalenergie, Lebenskraft, Duft und physische Empfindungen. Die beiden Therapieformen unterstützen sich in ihrer Wirkung.

» **08.11. Kurs 212-321**

Klangschalen-Meditation und Phonophorese

mit Carmen Adler,
Klangtherapeutin



Zeit: montags, 17.30 – 19.00 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 38,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Klangschalen-Meditation mit Elementen der Phonophorese.

Phonophorese, auch Tonpunktur genannt, ist das Anwenden von Schwingungen, die mit Stimmgabeln auf Muskeln, Knochen, Organe, Chakren und unterschiedlichen Körperzonen übertragen werden. Hierbei wird die Stimmgabel auf bestimmte Punkte (meist Akupunkturpunkte und Meridiane) gesetzt. Die Resonanz der Schwingungen harmonisiert und stärkt das Energiesystem und regt so die Selbstheilungskräfte an. Die im Körper spürbare Vibration des Stimmtones bewirkt - oft gleich nach dem Aufsetzen der Stimmgabel - ein angenehmes Wohlempfinden.

» **10.11. Kurs 212-322**

Abschalten – loslassen – entspannen

mit Brigitte Hofmann,
Yogalehrerin



Zeit: mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Eine Stunde Wohlfühl für Ihren Körper.

Mit einer Körperentspannung kommen Sie zur Ruhe und schenken sich eine wohlthuende Auszeit. Eine Fantasiereise erfrischt Geist und Seele und Sie kehren gestärkt ins Hier und Jetzt zurück.

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Kurse ab Januar 2022:

» 17.01.2022 Kurs 221-040

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Brigitte Hofmann,
Yogalehrerin

Zeit: montags, 17.30 – 18.30 Uhr
5 Termine

Ort: Mühlensaal

Gebühr: 25,00 €

Teilnehmer: max. 15 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-302.

» 17.01.2022 Kurs 221-041

Hatha Yoga/Mindful Yoga für Fortgeschrittene

mit Dieter Edinger,
Yogalehrer

Zeit: montags, 19.00 – 20.30 Uhr
5 Termine

Ort: Mühlensaal

Gebühr: 38,00 €

Teilnehmer: max. 15 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-303.

» 20.01.2022 Kurs 221-042

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Melanie Sternberg,
Yogalehrerin

Zeit: donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr
5 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum

Gebühr: 38,00 €

Teilnehmer: max. 15 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-301.

» 17.01.2022 Kurs 221-043

Tai Chi und Qi Gong

mit Karl-Heinz Rachota

Zeit: montags, 19.15 – 20.15 Uhr
5 Treffen

Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum

Gebühr: 25,00 €

Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-311

» 17.01.2022 Kurs 221-044

Klangschalen-Meditation und ätherische Öle

mit Carmen Adler,
Klangtherapeutin

Zeit: montags, 17.30 – 19.00 Uhr
5 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum

Gebühr: 38,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-321

TANZ UND BEWEGUNG

» 28.09. Kurs 212-330

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Regina Lienert



Zeit: dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr
10 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Bauchtanz ist als echtes Ganzkörper-Fitnesstraining für jeden geeignet. Auch Anfänger, die vielleicht noch nie mit dem orientalischen Tanz in Berührung gekommen sind, können sich schon bald der Freude und Faszination dieser Bewegungsform nicht mehr entziehen. Wer die positiven Veränderungen für die eigene Gesundheit spürt, wird den Bauchtanz sicher schon bald zu einem regelmäßigen Bestandteil seines Lebens machen wollen.

In jedem Lebensalter kann mit dem Bauchtanz begonnen werden und auch Bauchtänzerinnen und Bauchtänzer im hohen Lebensalter sind keine Seltenheit. Denn der orientalische Tanz fördert und erhält Gesundheit und Vitalität und ist damit ein echter Jungbrunnen.

Durch die anregende Musik sowie das Training in einer Gruppe kann man dem Alltagstrott sehr gut entgegen. Diese Tanzform strahlt Temperament, Lebensfreude und Sinnlichkeit aus und hat deswegen viele positive Aspekte auf die Psyche. Weiterhin sorgt der Tanz für einen Ausgleich zu meist einseitig belastenden Tätigkeiten auf der Arbeit oder im Alltag und ist ein „kleiner Aufenthalt in der orientalischen Welt“.

Bitte ein Tuch für die Hüfte und eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

» 05.10. Kurs 212-331

Tänze der Völker - Volkstänze

mit Elisaveta Dihanova



Zeit: dienstags, 19.45 – 20.45 Uhr
10 Termine

Ort: Mühlensaal

Gebühr: 40,00 €

Teilnehmer: mind. 8 TN

Egal aus welchem Breitengrad die Volkstänze stammen, sie sind wieder gefragt. Die grundlegenden Schritte sind einfach zu erlernen. Die Teilnehmer werden traditionelle Tänze aus Europa und angrenzenden Gebieten nach traditioneller oder neu arrangierter Musik tanzen. Die Tänze stammen aus verschiedenen Kulturen und Epochen: Griechenland, Italien, Russland, Bulgarien, Balkan und mehr.

Entdecken Sie die Freude an Bewegung und ergreifen Sie die Gelegenheit, in die Musik- und Tanzkultur anderer Länder einzutauchen.

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, bequeme Schuhe sind sinnvoll.

» 06.10. Kurs 212-332

Line Dance und Modern Line Dance

mit Elisaveta Dihanova



Zeit: mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr
10 Termine

Ort: Mühlensaal

Gebühr: 40,00 €

Teilnehmer: mind. 8 TN

Fitness für den Körper und Jogging für das Gehirn!

Line Dance erfreut sich als Breitensport einer immer größeren Beliebtheit. Jeder tanzt für sich allein, aber in der Gruppe. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts, nach Klassikern des Tanzsports und auch nach Countrymusik.

Es werden keine besonderen Anforderungen gestellt, Freude an der Musik und Bewegung sollte vorhanden sein. Schrittfehler beim Tanzen sind kein Problem: Man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Einsteiger sind schnell in der Lage, sich mit wenigen Schrittfolgen und viel Spaß in der Gruppe zu bewegen.

Line Dance schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, ist ein hervorragendes Fitnessprogramm und macht riesigen Spaß! Für alle, die gerne tanzen und keinen Partner haben, der dieses Hobby teilt.

Bitte bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe mitbringen.

» 20.09. Kurs 212-340

Ausgleichs- und Funktionsgymnastik für den Alltag & Rückenschule

mit Inge Weiland-Butcher,
Aerobic- und Pilates-Instructor



Zeit: montags, 10.00 – 11.15 Uhr
10 Termine

Ort: Mühlensaal

Gebühr: 63,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Rumpfmuskulatur und des gesamten Rückens:

Balanceübungen zur Sturzprophylaxe, Yogaelemente sowie Entspannung in Form von Atemübungen und progressive Muskelentspannung nach Jacobsen bilden die Schwerpunkte dieses Gesamtkörpertrainings, wobei der Wohlfühlfaktor des Teilnehmers im Vordergrund steht.

Bitte Gymnastikmatte, Theraband, kleine Hanteln (max. 1 kg Gewicht) und Handtuch mitbringen.

» **21.09. Kurs 212-341**

Total Body Toning Workout, Rückenschule und Fasziendehnung

mit Inge Weiland-Butcher, Aerobic- und Pilates-Instructor



Zeit: dienstags, 17.15 – 18.00 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 38,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Dieses Workout ist nicht nur sehr effektiv, sondern auch abwechslungsreich. Es erfüllt mehrere Ziele gleichzeitig: Muskelaufbau, Straffung des Gewebes und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem sorgt die Gruppendynamik in Zusammenhang mit dem Einsatz von Musik für eine gleichbleibend hohe Motivation.

Die Fasziendehnung führt zu einer besseren Beweglichkeit, die Rückenschule mobilisiert die Wirbelsäule und beugt Rückenbeschwerden vor.

» **21.09. Kurs 212-342**

M. P. I. Modern Pilates Intense

mit Inge Weiland-Butcher, Aerobic- und Pilates-Instructor



Zeit: dienstags, 18.15 – 19.30 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 63,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Yoga und östliche Bewegungsformen verbindet. Bei diesem Körpertraining werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen effizient gestärkt, gedehnt und geformt. Dominante Muskeln werden entspannt, um die tieferen Muskelschichten zu erreichen und zu aktivieren. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von kontrollierter Atmung und langsamen,

fließenden Bewegungen entsteht ein neues Körperbewusstsein bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung.

Neben der klassischen Pilates-Methode werden teilweise auch Hilfsmittel wie leichte Gewichte oder Theraband mit in den Unterricht einbezogen. Zur effektiven Fettverbrennung bietet sich das neu konzipierte Cardio-Pilates an.

Für jedermann geeignet.

Bitte Gymnastikmatte, Theraband, kleine Hanteln (max. 1 kg Gewicht) und Handtuch mitbringen.

» **22.09. Kurs 212-350**

Aqua-Workout

mit Inge Weiland-Butcher, Aerobic- und Pilates-Instructor



Zeit: mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine
Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 85,00 €
inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 10 TN

Wenn Sie zu den Wasserfans gehören, dann nichts wie rein ins kühle Nass! Aqua-Aerobic beziehungsweise Aqua-Gymnastik ist eine besonders intensive Wassergymnastik, verbraucht reichlich Kalorien, strafft Beine, Bauch und Po und bringt mehr als normales Training im Trockenen. Denn der Druck im Wasser ist 50 Mal höher als in der Luft. Man muss also erheblich mehr Kraft aufbringen und verstärkt dadurch die Trainingswirkung.

Genau das Richtige für alle, die Muskeln auf- und Fettpölsterchen abbauen wollen. Zusätzlich erhöht sich die Lymphdrainage, die den Stoffwechsel anhebt und das Gewebe intensiv durchblutet. Cellulitis ist also bald kein Thema mehr.

Dazu werden durch die Auftriebskraft des Wassers Wirbelsäule und Gelenke geschont. Selbst Anfänger bekommen keinen Muskelkater.

» **22.09. Kurs 212-351**

Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

mit Annika Hieber, Aqua-Fitness-Instructor



Zeit: mittwochs, 18.35 – 19.35 Uhr
10 Termine
Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 85,00 €
inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 10 TN

Es handelt sich hier um ein Ganzkörpertraining. In diesem Kurs bringen wir mit Hilfe des Wasserdrucks den Kreislauf gelenk- und rüchenschonend in Schwung und stärken einzelne Muskelgruppen sowie den Beckenboden.

Für diesen Kurs sollten Sie sicher schwimmen können.

Kurse ab Januar 2022:

» **18.01.2022 Kurs 221-045**

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Regina Lienert
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum

Zeit: dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-330.

» **18.01.2022 Kurs 221-046**

Tänze der Völker - Volkstänze

mit Elisaveta Dihanova
5 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: mind. 8 TN

Zeit: dienstags, 19.45 – 20.45 Uhr

Beschreibung siehe Kurs 202-331.

» **19.01.2022 Kurs 221-047**

Line Dance und Modern Line Dance

mit Elisaveta Dihanova
mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr
5 Termine

Zeit: mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: mind. 8 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-332.

» **18.01.2022 Kurs 221-048**

Total Body Toning Workout, Rückenschule und Fasziendehnung

mit Inge Weiland-Butcher, Aerobic- und Pilates-Instructor
5 Termine
Ort: Mühlensaal

Zeit: dienstags, 17.15 – 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-341.

» **18.01.2022 Kurs 221-049**

M. P. I. Modern Pilates Intense

mit Inge Weiland-Butcher, Aerobic- und Pilates-Instructor
5 Termine
Ort: Mühlensaal

Zeit: dienstags, 18.15 – 19.30 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-342.

» **19.01.2022 Kurs 221-050**

Aqua Workout

mit Inge Weiland-Butcher, Aerobic- und Pilates-Instructor
5 Termine
Ort: Freizeitbad „aquafit“

Zeit: mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr: 43,00 €, inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 9 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-350.

» **19.01.2022 Kurs 221-051**

Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

mit Annika Hieber,

Aqua-Fitness-Instruktor

Zeit: mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr
5 Termine

Ort: Freizeitbad „aquafit“

Gebühr: 43,00 €

inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)

Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 212-351.



**BEWEGUNGSANGEBOTE
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM DRK,
KREISVERBAND AALEN**

DRK Gymnastik:

dienstags:

„Fit bis ins Alter“

mit Maria Eiffert-Jochem, Telefon 07364 6555

15.00 – 16.00 Uhr, TSV Turnhalle

Gebühr: 2,50 € je Stunde

donnerstags:

„Fit bis ins Alter“

mit Maria Wilfling, Telefon 07364 5615

17.00 – 18.00 Uhr, Kindergarten Heide

Gebühr: 2,50 € je Stunde

**BEWEGUNGSANGEBOTE
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM
TSV OBERKOCHEN**

Für eine Teilnahme an den folgenden Angeboten ist eine Mitgliedschaft im TSV Oberkochen notwendig, da sie ganzjährig angeboten werden. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Nähere Informationen direkt vor Ort bei der TSV Geschäftsstelle: Tel. 07364 41559 (Di. 16 – 18 Uhr / Do. 10 – 12 Uhr) oder per Email an tsv-oberkochen@t-online.de

Das aktuelle Angebot an Gesundheitskursen finden Sie auf unserer Homepage: www.tsv-oberkochen.de

**BEWEGUNGSANGEBOTE IN
ZUSAMMENARBEIT MIT DER EV. UND
KATH. ERWACHSENENBILDUNG**

Anmeldung und Info unter Tel. 07364 5541.

» **20.09. Meditatives Tanzen**

mit Evamaria Siegmund,
Tanz- und Rhythmikpädagogin



Zeit: montags, 20.00 – 21.30 Uhr
5 Termine:

18.10., 22.11., 06.12., 17.01.

Ort: Rupert-Mayer-Haus

Gebühr: 8,00 € je Abend

Keine Anmeldung erforderlich.

Sich selbst einen wohltuenden Abend gönnen. Aussteigen aus Alltagshektik, Entspannung finden, für andere Gedanken Platz schaffen und gemeinsam mit anderen Menschen, die Freude an Musik und Bewegung haben, in den Abend hineintanzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequeme Schuhe sind sinnvoll. Die Abende können regelmäßig monatlich aber auch einzeln besucht werden.

» **22.09. Tänze aus aller Welt**

mit Evamaria Siegmund
Tanz- und Rhythmikpädagogin

Zeit: mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach

Bewegungsraum

Gebühr: 80,00 €

Eine Mischung aus traditionellen und modernen Choreographien aus der Folklore und dem meditativen Tanzen. Ein Angebot für alle, die gerne regelmäßig in einem Kurs diese Form des Tanzens wahrnehmen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wer gern einmal unverbindlich schnuppern möchte, ist am ersten Abend herzlich willkommen. Bequeme Schuhe sind sinnvoll!

**ALLGEMEINE
GESCHÄFTSBEDINGUNG (AGB)**

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, mittels Fax, E-Mail, über das Internet oder durch persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle erfolgen.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von zehn Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Anmeldebestätigungen auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Anmeldebestätigung mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Amtsblatt, Homepage etc.).
- (2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Erteilen Sie bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat, werden die Gebühren zum Kursbeginn durch die vhs abgebucht.
- (4) Für Inhaber des Oberkochener Familien- und Sozialpasses werden zum Teil Ermäßigungen gewährt.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe sieben Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von zehn Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von fünf Prozent des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 Euro. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind, als die vereinbarte Pauschale.
- (4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebs durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegen über Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,

- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Höhere Gewalt

- (1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

8. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Bei allen Kursen ist der Rücktritt bis spätestens zum Anmeldeschluss des Kurses zu erklären. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts entstehen keine Kosten. Nach Ablauf dieser Frist werden die Kursgebühren sowie Materialkosten in voller Höhe fällig.

- (2) Der Rücktritt muss telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Fax der vhs-Geschäftsstelle gegenüber erklärt werden. Eine Abmeldung bei den Dozenten ist nicht rechtskräftig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

- (3) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

- (4) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

- (5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

- (6) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

9. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und

Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

- (4) Erfüllungsort für alle Rechte und Pflichten aus dem Teilnahmevertrag ist Oberkochen.

11. Streitbeilegung

(Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die VHS Oberkochen, Eugen-Bolz-Platz 1, 73447 Oberkochen, E-Mail vhs@oberkochen.de, Telefax 07364 2727, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular auf unserer Website www.oberkochen.de herunterladen, ausfüllen und übermitteln. Sie erhalten in allen Fällen eine Bestätigung über den Eingang Ihres Widerrufs. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Anmeldung nach den AGB der VHS Oberkochen

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung.

Kurs-Nr. : - , Kurstitel: _____

Kurs-Nr. : - , Kurstitel: _____

Kurs-Nr. : - , Kurstitel: _____

Name/Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____ Geb.: _____

Tel. (tagsüber)/Mobil: _____

Email: _____

Familien- und Sozialpass der Stadt Oberkochen

Schülerausweis

Datum/Unterschrift: _____

Hiermit anerkenne ich die AGB und Datenschutzbestimmungen der VHS Oberkochen



VHS Oberkochen

Eugen-Bolz-Platz 1
73447 Oberkochen
E-Mail: vhs@oberkochen.de

Bank: Kreissparkasse Ostalb
IBAN: DE66 6145 0050 0110 0006 77



familien- und kinderfreundliches

Oberkochen

Anmeldung

Telefon: Andrea Elmer
07364 27-221 (vormittags)
Internet: www.oberkochen.de