



Gemeinsam stark durch Bildung

Bild: © iStock / Ilseagine



Volkshochschule Oberkochen
Programm Frühjahr / Sommer 2022

Bereits seit 6 Jahren.

„DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.

DIE WELT
Januar 2022

SIEGER BANKENTEST
– Beratung Privatkunden –

Kreissparkasse Ostalb
14 Banken im Ostalbkreis

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

DIE WELT
Januar 2022

SIEGER BANKENTEST
– Beratung Firmenkunden –

Kreissparkasse Ostalb
5 Banken im Ostalbkreis

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

DIE WELT
Januar 2022

SIEGER BANKENTEST
– Beratung Private Banking –

Kreissparkasse Ostalb
5 Banken im Ostalbkreis

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

DIE WELT
Januar 2022

**BESTE BANK IN
BADEN-WÜRTTEMBERG**
– Beratung Privatkunden - Gold –

Kreissparkasse Ostalb
Im Test: ca. 1.000 Bankfilialen in
Deutschland in 2021

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

DIE WELT
Januar 2022

**BESTE BANK IN
BADEN-WÜRTTEMBERG**
– Beratung Private Banking - Silber –

Kreissparkasse Ostalb
Im Test: ca. 1.000 Bankfilialen in
Deutschland in 2021

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

LB BW

LBS

SV

 **Kreissparkasse
Ostalb**

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Oberkochen:

Gemeinsam stark durch Bildung – das ist das Motto unseres neuen Programms Frühjahr/Sommer 2022.

Seit nunmehr zwei Jahren müssen wir mit dem Coronavirus leben – und uns damit mit sich häufig ändernden Regeln und Bestimmungen beschäftigen und diese einhalten. Eine daraus resultierende Unsicherheit, ob alle Kurse wie geplant stattfinden können, dürfte uns noch einige Zeit begleiten, weshalb wir flexibel sein müssen. Kurse könnten erneut abgesagt oder verschoben werden – hierfür bedanken wir uns für Ihr Verständnis.

Die vergangenen beiden Jahre haben wir auch genutzt, um uns durch den Landesverband zertifizieren zu lassen. Das gemeinschaftliche Projekt von insgesamt acht Volkshochschulen in der Region wird voraussichtlich im Sommer abgeschlossen.

Die Zertifizierung erfolgt im Bereich einer Verbesserung der Kooperation der beteiligten Volkshochschulen, die Sie in diesem Heft unter dem Logo KOKU (Kooperationskurse) finden. Damit können alle Beteiligten ihr Angebot erweitern und ihren Teilnehmern ein breiteres Spektrum bieten.

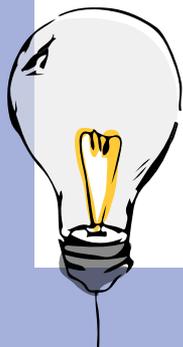
Parallel dazu wurde das digitale Programm unserer Volkshochschule ausgebaut. Auch hier erfolgt eine Kooperation mit anderen Volksschulen, die es uns ermöglicht, Ihnen hochkarätige Dozenten zu verschiedensten und aktuellen Themen zu Politik, Kultur oder Gesellschaft anzubieten – und das Ganze bequem von zuhause aus am Computer.

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

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**



FRÜHJAHR/SOMMER 2022

FRÜHJAHRSEMESTER 2022



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?

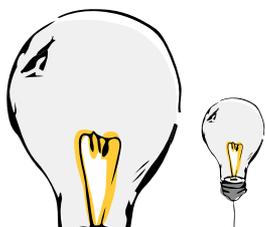
Verschenken Sie einen **Gutschein unserer VHS** – eine Geschenkidee, die immer ankommt!

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 Kultur

- 4 Reisevortrag: Schweden
- 4 Reisevortrag: Libyen
- 5 Erbrecht – Testament – Pflichtteil
- 5 Opernfestspiele Heidenheim: Tannhäuser

5 Gesundheit und Umwelt

- 6 Grüner Putzen – mit selbst hergestellten Produkten nachhaltig und ökologisch haushalten
- 6 Naturkosmetik selbst gemacht – gesunde Hautpflege für die ganze Familie
- 6 Ernten statt Jäten
- 7 Salbenherstellung mit der Heilkraft der Pflanzen

7 Kreativkurse in Zusammenarbeit mit der Kreativwerkstatt Oberkochen

- 7 Der Ton in deiner Hand: keramisches Gestalten
- 8 Patchwork-Nähtreff
- 8 Kreativ-Nähtreff

8 EDV – berufliche Weiterbildung

- 8 Schluss mit dem digitalen Bilderchaos
- 9 Geschäftsbrief und E-Mail nach neuer DIN 5008:2020
- 9 Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief nach DIN 5008
- 9 Excel für Einsteiger
- 9 Excel für Fortgeschrittene
- 10 Lexware Faktura

10 Online-Vorträge mit Live-Chat

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

14 Junge Familien, Kinder und Jugendliche

- 14 Kinderschwimmkurse
- 14 Kosmetikwerkstatt: Kosmetik machen wir selbst!

14 „Die Miniforscher“ für Kinder von 8 bis 11 Jahre

- 14 Naturkundliches Basteln: vom Wildbienenhotel bis zum 3D-Modell aus der Erdgeschichte

Seite

15 Kochen und Genießen

- 15 Weinseminar: Sommerweine für Terrasse und Grillparty

15 Sprachen

- 15 Englisch
- 16 Italienisch
- 16 Spanisch

17 Gesundheit und Entspannung

- 17 Tai Chi Schwert
- 17 Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen
- 18 Tai Chi und Qi Gong
- 18 Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- 18 Abschalten – loslassen – entspannen
- 19 Online-Kurs: KOALA-Yoga für Mamas
- 19 Yoga mit dem Stuhl
- 20 Chi-Yoga und dynamisches Hatha Yoga
- 20 Yoga für Schwangere
- 21 Klangschalen-Meditation und Phonophorese

21 Tanz und Bewegung

- 21 Orientalischer Bauchtanz
- 22 Tänze der Völker – Volkstänze
- 22 Line Dance und Modern Line Dance
- 22 Ausgleichs- und Funktionsgymnastik
- 23 Rückenschule und Fasziendehnung
- 23 Modern Pilates Intense
- 23 Aqua-Workout
- 24 Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

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

24 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem DRK, Kreisverband Aalen

24 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem TSV Oberkochen

25 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

28 Datenschutzbestimmungen



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

KULTUR UND VORTRÄGE

- » **06.04. Kurs 221-100**
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

- » **26.04. Kurs 221-101**
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 Bürgerkrieg ausgetragen wurde, 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).



» **03.05. Kurs 221-102**

**Erbrecht – Testament –
Pflichtteil**

mit Lisa Flämig, Rechtsanwältin und
Dr. Tobias Unfried, Rechtsanwalt



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

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem gesamten Erbrecht. Ein Schwerpunkt bildet das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen beziehungsweise zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform 2010 erläutert. Auch wird dargestellt, wie ein Testament erstellt werden kann und erklärt, aus welchem Grunde ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.

Lisa Flämig ist seit 2013 als Rechtsanwältin zugelassen. Sie ist Fachanwältin für Arbeitsrecht und zudem im Familien- und Erbrecht tätig. In diesen und weiteren Tätigkeitsbereichen berät und vertritt sie Mandanten sowohl der Schulle Rechtsanwälte PartG mbB, als auch der Kanzlei Wiedemann und Kollegen in Giengen an der Brenz.

Dr. Tobias Unfried ist seit 2003 zugelassener Rechtsanwalt. Als Partner der Schulle Rechtsanwälte PartG mbB unterstützt er Mandanten an den Standorten Oberkochen und Lauchheim hauptsächlich in den Bereichen Wirtschaftsrecht, Handels- und Gesellschaftsrecht, Erbrecht sowie Vertragsrecht.

» **29.06. Kurs 221-103**

**Seniorenveranstaltung:
Opernfestspiele Heidenheim
„Tannhäuser“
Oper von Richard Wagner**



(c)hueper.de

Zeit: Mittwoch
Abfahrt: 18.55 Uhr Rathaus Oberkochen
Ort: Heidenheim, Schloss Hellenstein

Ein Leben im Ausnahmezustand: Tannhäuser hat genug, das zieht sich durch sein Leben: Von den mittelalterlichen Rittern und ihrer engen Lebensauffassung hatte er genug, von ihren Verboten erst recht; und so ist er in den Hörselberg bei Eisenach gegangen (verboten!) und hat mit der heidnischen Göttin Venus die sinnliche Liebe erlebt, bis zum Überdruß. Und dann: hatte er genug, schon wieder. Hier beginnt die Oper. Venus wird aufdringlich und versucht ihren sterblichen Lustknaben zum Bleiben zu überreden; Tannhäuser ruft nach der Gottesmutter Maria, und sofort ist Venus samt ihrer Grotte fort und er in einem lieblichen Tal. Zufällig trifft er auf die Ritter, die er einst verlassen hatte, versöhnt sich mit ihnen, und verspricht, beim anstehenden Sängerkunstfest auf der Wartburg teilzunehmen. Der Sieger bekommt Elisabeth, die Nichte des Landgrafen zur Frau, und das ist jetzt Tannhäusers Plan.

Kein Sex vor der Ehe! Beim Sängerkunstfest hat er aber schon wieder genug! Die Minnesänger sollen die Liebe besingen, und sie haben keine Ahnung davon. Er, Tannhäuser, kennt sie als Einziger, und sein eigener Beitrag gerät zum Bekenntnis, dass er die Liebe erfahren hat. Vor der Ehe! Ein riesiger Skandal. Elisabeth erreicht, dass ihr designierter Bräutigam mit den anwesenden Pilgern nach Rom ziehen darf, um Buße zu tun. Wird der Papst ihm verzeihen?

Gemeinsam mit der Volkshochschule Königsbrunn besuchen wir die Generalprobe der Opernfestspiele in Heidenheim.

GESUNDHEIT UND UMWELT

» 11.04. Kurs 221-110

Grüner Putzen – mit selbst hergestellten Produkten nachhaltig und ökologisch haushalten

mit Inés Herrmann



Zeit: Montag, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €
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 oder Schraubgläser für die Putzmittel mitbringen.

Anmeldeschluss: Montag, 4. April

» 02.05. Kurs 221-111

Naturkosmetik selbst gemacht – gesunde Hautpflege für die ganze Familie

mit Inés Herrmann



Zeit: Freitag, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 6,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach aus Kräutern und Pflanzenölen Salben hergestellt werden. Anhand einiger, ausgewählter Kräuter, die leicht zu bestimmen sind, lernen Sie, wieviel Heilkraft die Natur zu bieten hat. Ob als natürliche Alternative zu konventionellen Deos, in der Lippenpflege oder zur Behandlung von Hautproblemen – selbst gerührte Salben sind auf die individuellen Bedürfnisse angepasst. Ebenso trägt hausgemachte Hautpflege der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen entgegen und trägt so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.

Anmeldeschluss: Montag, 25. April

» 23.05. Kurs 221-112

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

KREATIVKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KREATIVWERKSTATT OBERKOCHEN

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, 16. Mai

» 11.07. Kurs 221-113 Salbenherstellung mit der Heilkraft der Pflanzen mit Inés Hermann



Zeit: Montag, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

In diesem Kurs möchten wir zeigen, wieviel Heilkraft die Natur zu bieten hat. Begleiten Sie die Dozentin durch die Jahreszeiten und entdecken Sie die Schätze von Feld und Wald. Wir werden gemeinsam aus Kräutern und hochwertigen Pflanzenölen heilende Salben und duftende Balsame herstellen.

Bitte Schreibzeug und ausgewaschene Tiegel oder Gläser mitbringen.

Anmeldeschluss: Montag, 4. Juli

Kurse für Kinder finden Sie ab Seite 14.

» 25.03. Kurs 221-120

**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, 18. März

» **10.03. Kurs 221-121**
Patchwork-Nähtreff
 mit Bruni Gold



Zeit: donnerstags, 18.30 – 21.30 Uhr
 5 Termine:
 07.04., 05.05., 02.06., 07.07.
 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!

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



Zeit: freitags, 18.00 – 22.00 Uhr
 6 Termine:
 29.04., 20.05., 24.06., 15.07.
 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.

EDV – BERUFLICHE WEITERBILDUNG



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

» **25.04. Kurs 221-140**
Schluss mit dem digitalen Bilderchaos

mit Maurizio Zappala, 3D-Artist
 Montag, 17.00 – 20.00 Uhr
 Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
 PC-Raum
 Gebühr: 25,00 €

Mit kostenloser Bildbearbeitungs-Software:

- Bilder verbessern, retten, stilisieren
- Bearbeiten einzelner oder mehrerer Bilder gleichzeitig durch Automatisierung
- Bilder organisieren und zum einfachen Wiederfinden in Serien archivieren
- Mit Schlagworten versehen, um ein gewünschtes Bild durch gezielte Stichwortsuche schnell zu finden
- Datei-Formate umwandeln

Dieser Kurs richtet sich an jene Personen, die viel fotografieren, ohne tief in die Materie einsteigen zu wollen. So bietet der Softwaremarkt einige gute, kostenlose Programme dazu an. Lernen Sie, wie Sie Serien, Archive, Kataloge erstellen, viele Bilder für dasselbe Druckformat gleichzeitig zuschneiden, wie Sie falsch belichtete Bilder retten oder Farben korrigieren und vieles mehr. Bild für Bild oder automatisiert durch die sogenannte Stapelverarbeitung.

Voraussetzungen: geringe PC-Kenntnisse, eigener Laptop von Vorteil.



Digitale Lernangebote:

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Internetverbindung, PC oder Laptop, Mikrofon und Lautsprecher, Webcam oder Kamera. Sie bekommen den Link und die Zugangsdaten rechtzeitig vorab per E-Mail.

- Absenderangaben
- Anschriftenfeld
- Informationsblock
- Seitennummerierung
- Unterschriftsblock
- Anlagen- und Verteilvermerke
- Serienbriefe erstellen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Anmeldeschluss: Dienstag, 12. April

» **07.04. Kurs 221-141**

Geschäftsbrief und E-Mail nach neuer DIN 5008:2020

mit Sigrid Müller

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Für Büroangestellte ist die DIN 5008 ein wichtiges Regelwerk für den Arbeitsalltag. Inhaltlich müssen nicht nur die Rechtschreibung sowie die Zeichensetzung und die Grammatik stimmen, auch die Optik, Gestaltung und das Layout spielen bei Briefen eine erhebliche Rolle, damit die Schriftstücke schnell und rationell erfasst werden können. Die dazu notwendigen Regeln sind in der DIN 5008 zusammengefasst. Jede Assistentin und jeder Assistent sollte diese Norm, in der Gestaltungs- und Schreibregeln für die geschäftliche Korrespondenz geregelt sind, kennen.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 31. März

» **19.04. Kurs 221-142**

Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief nach DIN 5008

mit Sigrid Müller

Zeit: Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

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

Sie lernen in dem Kurs:

Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008:

- Kopf- und Fußzeile
- Logo

» **26.04. Kurs 221-143**

Excel für Einsteiger

mit Sigrid Müller

Zeit: Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Sie lernen im Kurs:

- Eingabe von Text und Zahlen
- Formatieren von Zellen
- Rechnen mit Formeln und Funktionen
- Speichern und drucken
- Logo
- Absenderangaben
- Anschriftenfeld

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Anmeldeschluss: Dienstag, 19. April

» **28.04. Kurs 221-144**

Excel für Fortgeschrittene

mit Sigrid Müller

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Sie lernen im Kurs:

- Ausfüllen, kopieren, verschieben
- Relative und absolute Bezüge
- Rechnen mit Formeln und Funktionen

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 21. April

» **08.04. Kurs 221-145**

Lexware Faktura

mit Sigrid Müller

Zeit: Freitag, 17.00 – 19.15 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Inhalt des Kurses:

- Firma, Kunden, Warengruppen und Artikel anlegen
- Auftragsbearbeitung
- Druckausgabe

Voraussetzungen: Kenntnisse Windows und sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Für die Schulung benötigt jeder Teilnehmer auf seinem PC Lexware Faktura oder Lexware Warenwirtschaft.

Anmeldeschluss: Freitag, 1. April

ONLINE-VORTRÄGE

vhs • wissen live

das digitale Wissensförderprogramm

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.

» **07.03. Kurs 221-151**

Femizide – Warum Männer töten und was wir dagegen tun müssen

Margherita Bettoni

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann, seine Frau umzubringen. Alle drei Tage wird eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. Hinzu kommen die Morde an Frauen durch ihnen unbekannte Täter. Diese Verbrechen sind keine Ehrenmorde oder Beziehungstaten, sondern Femizide: Morde, die an Frauen verübt werden, weil sie Frauen sind.

Laura Backes und Margherita Bettoni zeigen in ihrem Vortrag, dass die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts auch bei uns ein ernsthaftes gesamtgesellschaftliches Problem ist. Als Familientragödien verharmlost, bleiben viele Frauenmorde verborgen und verdecken

die patriarchalen Macht- und Gewaltmuster, die sich tief durch unsere Gesellschaft ziehen. Margherita Bettoni ist Investigativjournalistin mit den Schwerpunkten Organisierte Kriminalität und sexualisierte Gewalt.

» **09.03. Kurs 221-152**

Galaxien und schwarze Löcher

Prof. Reinhard Genzel

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht. Hierbei haben neue Entwicklungen in der Infrarotinstrumentierung und der adaptiven Optik und Interferometrie am neuen Großteleskop der ESO, dem VLT, eine wichtige Rolle gespielt. Gleichzeitig ist es klargeworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen, und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen.

Reinhard Genzel - Direktor, MPI für extraterrestrische Physik, Garching, Professor of the Graduate School, Physics and Astronomy, University of California, Berkeley, USA

» **15.03. Kurs 221-153**

Zusammentreffen von Mensch und Maschine: Mitbewohner, Diener, Kollege oder Konkurrent?

Prof. Dr. Elisabeth André

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Sowohl im Berufs- als auch im Alltagsleben kommen wir – teils ohne uns dessen bewusst zu sein – ständig mit Techniken der Künstlichen Intelligenz (KI) in Berührung. In stark abgegrenzten Bereichen – etwa bei der Auswertung von medizinischen Bildern – zeigen Maschinen bereits heute quasi-intellektuelle Fähigkeiten, die dem nahekommen oder sogar darüber hinausgehen, was ein Mensch vermag. Welchen Einfluss haben KI-Innovationen auf das Verhältnis zwischen Mensch und Maschine? Wie könnte eine sinnvolle Arbeitsteilung zwischen Mensch und Maschine aussehen? Und wie können Mensch und Maschine voneinander lernen, um komplexe Heraus-

forderungen in hybriden Teams zu meistern. Die Leibnizpreisträgerin Elisabeth André zeigt in ihrem Vortrag, was KI-Systeme wirklich leisten und wie sich Mensch und Maschine in ihrem Zusammenspiel ergänzen – aber nicht ersetzen - können.

Elisabeth André ist Inhaberin des Lehrstuhls für Mensch-zentrierte Künstliche Intelligenz an der Universität Augsburg.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

» 24.03. Kurs 221-154

Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit – Eine wechselvolle Geschichte

Dr. Dr. h. c. Jürgen Osterhammel

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über Globalisierung und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus? Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage.

Jürgen Osterhammel Professor a. D. für Geschichte an der Universität Konstanz.

» 29.03. Kurs 221-155

Deutschland vom Musterstaat zum Entwicklungsland – wie kann es sein, dass wir im Vergleich zu Europa hinterherhinken?

Alexander Hagelüken, Marlene Weiß

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Ausgerechnet in der Corona-Pandemie, der größten Herausforderung seit Jahrzehnten, sieht das sonst recht gut organisierte und verwaltete Deutschland nicht gut aus. Andere Länder kommen viel besser durch die Pandemie. Fehlende Konzepte, mangelnde Vorsorge, Kompetenz-Wirrwarr, nicht digitalisierte Gesundheitsbehörden, verärgerte Bürgerinnen und Bürger, was ist los im Staate D.? Und wie könnte sich das ändern lassen, um weitere Corona-Wellen, überlastete Kliniken, noch mehr menschliches Leid und all die anderen Schattenseiten der Pandemie zu zumindest teilweise zu verhindern?



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

» 07.04. Kurs 221-156

Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten

Dr. Peter Gauweiler, Prof. Dr. Wolfgang Streeck

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt. Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis. Soll es mit dem Umbau des Staatensystems weitergehen wie gehabt, das heißt in Richtung einer noch stärkeren überstaatlichen Zentralisierung? Oder wäre der Weg in eine moderne, auf friedliche Kooperation ausgerichtete »Kleinstaaterei« die bessere Lösung?

Wolfgang Streeck ist Soziologe und Direktor Emeritus am Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung in Köln. Peter Gauweiler ist Rechtsanwalt und Politiker.

» 12.04. Kurs 221-157

Hat Europa eine kulturelle Identität?

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Jürgen Kaube

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Europa ist ein Vielvölkerkontinent. Jede einzelne Nation nimmt für sich in Anspruch, über eine eigene nationale Identität zu verfügen. Gibt es trotzdem so etwas wie eine übergreifende Identität Europas, die über den Verweis auf ein abendländisch-christlich-jüdisches Erbe hinausreicht? Mit was genau wäre Europa in kultureller Hinsicht identisch? Die Frage ist nicht neu, aber sie stellt sich immer wieder neu, weil sich die übergreifenden Themen stetig verändern.

Gegenwärtig steht ein anderes Erbe im Mittelpunkt der Debatten über die kulturelle Identität Europas: die koloniale Vergangenheit des Kontinents und sein Verhältnis zur außereuropäischen Welt.

Welche Konsequenzen dieses Verhältnis und die damit verbundenen Fragen um Schuld und Wiedergutmachung für das europäische kulturelle Selbstverständnis hat, diskutieren Prof. Michael Hochgeschwender und der Feuilletonchef und Herausgeber der FAZ Jürgen Kaube.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Deutsch-Italienischen Zentrum Villa Vigoni und der Gerda Henkel Stiftung statt.

» **26.04. Kurs 221-158**

**Willkommen im Anthropozän:
Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?**

mit Prof. Dr. Helmuth Trischler

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff Anthropozän: Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist. Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive.

Helmuth Trischler ist Professor Technikgeschichte an der LMU München und Bereichsleiter Forschung des Deutschen Museum. Er ist zudem Mitglied von der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) und der Leopoldina.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

» **05.05. Kurs 221-159**

Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen – Reformen – Probleme

mit Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland, sowie mit der Steuerung des Krankensektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache. Abschließend geht der Vortrag auf wichtige Herausforderungen für die Gestaltung der Krankenhausversorgung ein.

Thomas Gerlinger ist Professor an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und Leiter der Arbeitsgruppe „Gesundheitssysteme, Gesundheitspolitik und Gesundheitssoziologie“.

» **10.05. Kurs 221-160**

Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen Geschmack?

Prof. Dr. Andrea Büttner

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet. Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: Was kommt an bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?

Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

» **11.05. Kurs 221-161**

**Kurt Landauer – Der Präsident des FC Bayern.
Briefwechsel mit Maria Baumann**

Dr. Rachel Salamander, Jutta Fleckenstein

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Die Lebensgeschichte des Münchners Kurt Landauer (1884 bis 1961) ist in mehreren Büchern festgehalten und auch verfilmt worden. Er war der legendäre Präsident des FC Bayern und gehörte zu den wenigen im Nationalsozialismus als Juden Verfolgten, die sich nach der Schoa entschieden, aus der Emigration in die Heimat zurückzukehren. Jetzt ist der sensationelle Nachlass von Kurt Landauer und seiner Ehefrau Maria Baumann (1899 bis 1971) zugänglich und eröffnet unbekanntes Einsichten in die Familiengeschichte Landauers in der Vorkriegszeit, Landauers Emigration in die Schweiz und die Nachkriegsgeschichte in München.

Im Gespräch geben die beiden Herausgeberinnen Jutta Fleckenstein und Rachel Salamander Einblicke in den nun veröffentlichten Briefwechsel mit Maria Baumann und den bisher unbekanntem Lebensbericht Kurt Landauers.

» **17.05. Kurs 221-162**

Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können

Prof. Dr. Thomas Junker

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Kinder singen und tanzen, sie malen Bilder und erzählen Geschichten – und sie tun dies freiwillig, mit großer Ernsthaftigkeit und mit Freude. Als Erwachsene führen sie ihre Spiele dann oft fort. Und wenn sie einem Publikum gefallen und vor der Kritik bestehen, nennen wir sie Kunst. All dies ist so vertraut, dass man leicht übersieht, wie ungewöhnlich dieses Verhalten aus biologischer Sicht ist. Wann und warum sind die künstlerischen Talente und Interessen in der Evolution entstanden? Haben sie einen direkten Nutzen für das Überleben oder entstanden sie als entbehrlicher Nebeneffekt? Sind es kulturelle Erfindungen oder reine Lusttechnologien? Und was bedeutet dies für die Zukunft der Kunst? Denn Evolution ist Wandel: Verhaltensweisen entstehen, verändern sich und können wieder verschwinden. Der Vortrag wird schildern, was sich aus Sicht der Evolutionsbiologie zur Entstehung der Kunst sagen lässt und eine mögliche Erklärung vorstellen.

Thomas Junker lehrt Geschichte der Biowissenschaften an der Universität Tübingen.

» **18.05. Kurs 221-163**

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

Prof. Dr. Dr. Aleida Assmann,

Prof. Dr. Herfried Münkler

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine Volksgemeinschaft bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann und Herfried Münkler.

Aleida Assmann ist emeritierte Professorin für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz. Herfried Münkler ist Politikwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideen-

geschichte. Er lehrte als ordentlicher Professor an der Humboldt-Universität zu Berlin.

L.I.S.A. WISSENSCHAFTSPORTAL
GERDA HENKEL STIFTUNG

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

» **22.06. Kurs 221-164**

Geschichte und Zukunft der Mode

Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im 20. Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukunft nachdenken können.

Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u. a. für Mode zuständig.

L.I.S.A. WISSENSCHAFTSPORTAL
GERDA HENKEL STIFTUNG

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenskoleg Berlin und der Gerda Henkel Stiftung statt.

» **23.06. Kurs 221-165**

Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration

Gerd Knaus, Dr. Matthias Hoesch

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert. In diesem Gespräch wird diskutiert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können.

Gerald Knaus ist ein österreichischer Soziologe und Migrationsforscher. Er ist Mitgründer und Vorsitzender des Think Tanks European Stability Initiative. Matthias Hoesch ist Philosoph und einer der führenden deutschen Migrationsethiker. Er forscht am Exzellenzcluster Religion und Politik der Universität Münster.

L.I.S.A. WISSENSCHAFTSPORTAL
GERDA HENKEL STIFTUNG

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

JUNGE FAMILIEN, KINDER UND JUGENDLICHE

» 07.03.

Kinderschwimmkurse für Anfänger ab 4 Jahre

mit Birgit Pössnecker und
Birgit Scheriau



12 Termine

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

Kurs 221-221

Zeit: montags, 14.00 – 15.00 Uhr

Kurs 221-222

Zeit: montags, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 221-223

Zeit: montags, 16.00 – 17.00 Uhr

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

» 07.05.

Kurs 212-224

Kosmetik machen wir selbst! - Kosmetikwerkstatt für Kinder ab 8 Jahre

mit Inés Hermann



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.

Bald ist Muttertag und ein selbst gemachtes Geschenk ist die schönste Art Danke zu sagen. In diesem Kurs lernen Kinder die Heilkraft der Pflanzen kennen und wer möchte, kann aus Kräutern und Pflanzenölen heilende Salben und duftende Cremes zum Verschenken herstellen.

Damit am Ende des Kurses die individuell angefertigten Produkte mit nach Hause genommen werden können, sollten einige gut ausgewaschene Cremetiegel oder Gläser mitgebracht werden. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.

Anmeldeschluss: Freitag, 29. April

„DIE MINIFORSCHER“ FÜR KINDER VON 8 BIS 11 JAHRE

» 05.05. Kurs 221-225

Naturkundliches Basteln: vom Wildbienenhotel bis zum 3D-Modell aus der Erdgeschichte

mit Götz Hopfensitz und Anton Trittlir



Zeit: donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
2 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 12,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Wir bauen für den Garten eine Nisthilfe für Wildbienen, um mitzuhelfen, deren Vielfalt und stark gefährdeten Bestand zu erhalten. Viel Fantasie und Kreativität sind besonders beim Basteln mit Gegenständen aus der Natur gefragt.

Um naturkundliche Erscheinungen und Zusammenhänge aber auch besser begreif- und erklärbar zu machen, werden wir interessante und unterschiedlich anspruchsvolle Modelle selbst bauen, wie zum Beispiel ein Urzeitmobile, einen hungrigen Hai und vieles mehr.

Anmeldeschluss: Dienstag, 26. April



KOCHEN UND GENIESSEN

» 05.05. Kurs 221-250 Weinseminar: Sommerweine für Terrasse und Grillparty

mit Tina Morassi-Wiedemann und das
Weinmarkt-Grieser-Team



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

Ob frische Weißweine, fruchtige Rosés oder ein kräftiger Rotwein zum Steak: An diesem Abend werden wir internationale Weine verkosten, die Lust auf die warme Jahreszeit machen. Lassen Sie sich von unseren Neuentdeckungen überraschen.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 28. April

SPRACHEN

Englisch

» 09.03. Kurs 221-400 English Conversation

mit Anne Kott
(Telefon 07364 5355)

Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, Raum 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**

» 14.03. Kurs 221-401 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 Aussagen 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. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

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

» **17.03. Kurs 221-402**
Englisch für fortgeschrittene Anfänger

mit Christine Mannes-Uhl
 (Telefon 07364 5660)

Zeit: donnerstags, 17.30 – 18.30 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**

Italienisch

» **09.03. Kurs 221-403**
Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

mit Albertina Ulrici-Ittner



Zeit: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
 10 Termine
 Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
 Gebühr: 40,00 €
 Teilnehmer: max. 12 TN

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

Buch: Chiaro A1, Hueber

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

» **09.03. Kurs 221-404**
Italienisch für Fortgeschrittene

mit Albertina Ulrici-Ittner
 mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr
 10 Termine

Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
 Gebühr: 40,00 €
 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 sind herzlich willkommen.

Buch: Chiaro A2 Hueber

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

Spanisch

» **07.03. Kurs 221-405**
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 einen Ausflug planen, Freude und Bedauern ausdrücken, ein Telefongespräch führen, Gebote und Verbote, Hilfsprojekte beschreiben und Annahmen über die Zukunft äußern.

„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**

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

» 26. + 27.03. Kurs 221-300

Tai Chi Schwert

mit Karl-Heinz Rachota



Zeit: Samstag + Sonntag
jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr
2 Treffen
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 95,00 €
Teilnehmer: max. 7 TN

Das Schwert zählt zu den traditionellen Waffen des Tai Chi Chuan. Die Schwertform wird in fließenden Bewegungen ausgeübt. Hierbei wird das Schwert als eine Möglichkeit betrachtet, Bewusstsein und Energie in einem Gegenstand zu konzentrieren und weiterzuleiten. Den Weg des Schwertes zu gehen heißt, einen Weg der Entfaltung unserer geistigen Kraft zu gehen. Das Ziel ist Präsenz und die Fähigkeit, in jedem Augenblick sowohl in seiner Mitte zu sein, als auch mit seiner Umgebung zu verschmelzen.

Wachsamkeit, psychische und physische Kraft, Entspannung im Körper, Sensibilität, Frieden im Geist und Gelassenheit sind nur einige der Fähigkeiten, die dabei entwickelt und gefördert werden.

Wir wollen uns zwei Tage der Tai Chi Schwertform widmen. Die Form umfasst 32 Bewegungen und ist in vier Abschnitte gegliedert. Die ganze Form dauert, wenn

sie beherrscht wird, circa fünf Minuten und ist auch von Einsteigern leicht erlernbar. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Teilnehmer handeln und üben auf eigene Verantwortung.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen sowie ein Sitzkissen, Getränke und Verpflegung.

Schwert wird gestellt.

» 02. + 03.04. Kurs 221-301

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

mit Christian Burkhard



Zeit: Samstag, 02.04., 13.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 03.04., 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Vereinsheim TSG Nattheim,
YUKON Bogenparcours
Gebühr: 85,00 € inkl. Ausrüstung
Teilnehmer: max. 12 TN

In diesem Kurs werden Technik und Basiswissen im instinktiven Bogenschießen vermittelt.

Intuitives Bogenschießen wird ohne technische Hilfsmittel ausgeübt. Vertrauen Sie auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten. Die Kombination von Ruhe und Konzentration, Bewegung und Naturerlebnis lässt Sie die große Faszination des Bogenschießens hautnah erleben.

Inhalt:

- Einführung in die Grundtechnik (Theorie und Praxis)
- Übung und Training

Die Ausrüstung wird gestellt!

Anmeldeschluss: Donnerstag, 24. März

» **07.03. Kurs 221-310**

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

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.

» **07.03. Kurs 221-311**

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. 12 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 unter anderem die Muskeln, fördern den Stoffwechsel und die Durchblutung. Die Atemübungen (Pranayamas) stärken die Eigenwahrnehmung und Achtsamkeit für den Körper. Eine Tiefenentspannung beschließt die Stunde.

» **07.03. Kurs 221-312**

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. 12 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.

» **09.03. Kurs 221-313**

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 Wohlgefühl für Ihren Körper.

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

» **08.03. Kurs 221-314**

KOALA-Yoga für Mamas

Online-Kurs mit Cornelia Schmid
Yogalehrerin



Zeit: dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr
8 Termine
Ort: Online-Kurs zu Hause
Gebühr: 40,00 €

Du möchtest nach Schwangerschaft und Geburt deines kleinen Schatzes fit werden? Ein neues Körpergefühl durch Yoga entwickeln? Zudem deine Weiblichkeit als Mama neu entdecken? Und dabei Nähe zu deinem Kind aufbauen? Und vor allem deine Mitte, deinen Beckenboden stärken?

Yoga für Mamas unterstützt die Rückbildung. Diese einzigartige Kombination bietet dir KOALA-Yoga für Mamas. KOALA ist das Mama-Kind-Fitness-Programm, das Elemente aus Yoga, Fitness, Meditation und gezieltes Beckenbodentraining vereint.

Dein Kind darf für einen Teil der Trainingssequenzen eng an dich gekuschelt im „Beutel“ – analog des Koalabärs deine Nähe spüren und genießen, wenn du und dein Kind das möchten.

Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Spüre in dich hinein, bis zu welchem Zeitraum es für dich und dein Baby oder Kind angenehm ist, das Tragetuch oder den Tragegurt zu verwenden.

» **15.03. Kurs 221-315**

Yoga mit dem Stuhl

mit Brigitte Hofmann,
Yogalehrerin



Zeit: dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine
22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04.,
10.05., 17.05., 24.05., 31.05.
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Yoga mit Unterstützung eines Stuhls bietet für alle Interessierten, die keine Übungen am Boden auf der Matte ausüben können, die Möglichkeit, Yoga zu praktizieren, und sich und ihrem Körper Gutes zu tun.

Jede Stunde besteht aus Mobilisierungsübungen auf, mit oder neben dem Stuhl im Stehen als Vorbereitung auf die jeweilige Yoga-Endhaltung. Weiter beinhaltet jede Stunde 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.

» **17.03. Kurs 221-316**

Hatha Yoga mit Elementen aus dem Chi-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 und Atemübungen erlernt und praktiziert. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln, sie fördern die Beweglichkeit und die körperliche Stabilität. Die Chi-Yoga-Elemente sorgen für einen fließenden Übergang zwischen den einzelnen Asanas.

Das Ziel dieses Kurses ist, Achtsamkeit und Gelassenheit mit in den Alltag zu nehmen. Die Entspannung steht im Vordergrund.

» **17.03. Kurs 221-317**

Yoga für Schwangere

mit Lena Ribow,
Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 19.15– 20.00 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Yoga innerhalb der Schwangerschaft ist ein wundervoller Weg, um den sich verändernden Körper wahrzunehmen und besser kennen zu lernen. Die Körperübungen und -haltungen im Yoga sind hier eine Möglichkeit, Ausgeglichenheit während der Schwangerschaft zu erreichen und sich auf die Geburt vorzubereiten. Der Körper wird gestärkt und die Atmung wird bewusster. Dieser Kurs eignet sich für alle Schwangeren mit und ohne Yogaerfahrung. Hier hast du Zeit und Raum für dich und dein Baby und um achtsam mit dir zu sein.

» **28.04. Kurs 221-318**

Yoga für Schwangere

mit Lena Ribow,
Yogalehrerin

Zeit: donnerstags, 19.15– 20.00 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 221-317

» **17.03. Kurs 221-319**

Dynamisches Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Lena Ribow,
Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 20.10– 21.10 Uhr
10 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

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

TANZ UND BEWEGUNG

Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität.

In diesem Kurs üben wir in einem dynamischen Ablauf die klassischen Asanas des indischen Hatha Yogas, die durch die eingebundene Atmung noch vertieft werden. Jeder kann selbst über das Tempo und die Intensität der Asanas entscheiden, daher ist der Kurs nicht nur für Yoga-Kenner sondern auch für Anfänger sehr gut geeignet.

» 04.04. Kurs 221-320 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.

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

» 08.03. Kurs 221-330

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 entgehen. 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.

» **15.03. Kurs 221-331**

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.

» **16.03. Kurs 221-332**

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.

» **14.03. Kurs 221-340**

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.

» **08.03. Kurs 221-341**

**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.

» **08.03. Kurs 221-342**

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 beziehungsweise 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.

» **09.03. Kurs 221-350**

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.

» **09.03. Kurs 221-351****Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser**

mit mit Annika Hieber,
Aqua-Fitness-Instruktor



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.

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

Anmeldung und Info unter Tel. 07364 5541.

» **21.03. Meditatives Tanzen**

mit Evamaria Siegmund,
Tanz- und Rhythmikpädagogin
montags, 20.00 – 21.30 Uhr
5 Termine:
25.04., 09.05., 20.06., 11.07.

Ort: Rupert-Mayer-Haus
Gebühr: 8,00 € je Abend

Keine Anmeldung erforderlich.

Sich selbst einen wohlthuenden 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.

» **27.04. Tänze aus aller Welt**

mit Evamaria Siegmund
Tanz- und Rhythmikpädagogin
mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
10 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 79,00 €

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!

**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

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 Anmeldeschlusstermin 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 Anmeldeabschluss 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.

Datenschutzbestimmungen

Die Volkshochschule Oberkochen, vertreten durch Herrn Bürgermeister Peter Traub, Eugen-Bolz-Platz 1, 73447 Oberkochen, erhebt, speichert und verarbeitet Ihre im Anmeldebogen abgefragten personenbezogenen Daten, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten und Sie zu kontaktieren.

Die personenbezogenen Daten sind

- Vorname, Name
- E-Mail-Adresse
- Postanschrift
- Telefonnummer, ggf. Mobilrufnummer
- Geburtsdatum
- Bankverbindung

Wir geben Ihren Namen, Telefonnummer und E-Mailadresse an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung der Kurse weiter.

Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 lit. a der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Artikel 9 Absatz 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Artikel 9 Absatz 2 lit. a DSGVO

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre angegebenen Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einwilligen.

Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO und das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO. Ferner haben Sie das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.

Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten unter folgenden Kontaktdaten: datenschutz@oberkochen.de,
Telefon 07361 503-1603.

Die Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit widerrufen. Sie sind nicht verpflichtet, die zum oben genannten Zweck erforderlichen personenbezogenen Daten bereitzustellen. Sind Sie damit nicht einverstanden, kann eine Anmeldung nicht entgegengenommen werden und Sie können nicht an den Kursen der Volkshochschule Oberkochen teilnehmen.

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