

# Bildung beflügelt



Bild © iStock / LightField Studios

# Bereits seit 6 Jahren.

## „DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



# SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER DER VOLKSHOCHSCHULE OBERKOCHEN!



## BILDUNG BEFLÜGELT – DAS IST DAS MOTTO UNSERES NEUEN PROGRAMMS HERBST/WINTER 2022.

Nach mehr als zwei Jahren unter Corona ist wieder ein Stück weit Normalität eingeleitet. Dennoch schwingt eine gewisse Unsicherheit immer mit. Je nach Lage müssen wir damit rechnen, dass Kurse nur unter bestimmten Bedingungen, wie z. B. Maskenpflicht, abgehalten werden können. Je nach Lage kann es auch sein, dass der eine oder andere Kurs auch verlegt werden muss.

Nichtsdestotrotz hat Ihre Volkshochschule Oberkochen aber wieder ein Programm aufgestellt, das abwechslungsreich und vielfältig ist. Zudem freuen wir uns, dass wir neue Dozentinnen und Dozenten in unseren Reihen begrüßen dürfen. Sie bringen neue Ideen und neue Angebote – lassen Sie sich überraschen.

Bereits 2020 hat die VHS Oberkochen in einem gemeinschaftlichen Projekt von insgesamt acht Volkshochschulen in der Region eine vom Landesverband ausgetragene Zertifizierung gestartet. Seit Sommer nun sind wir offiziell ZBQ-zertifiziert. ZBQ steht für zertifizierte Bildungsqualität.

Unsere Zertifizierung erfolgte 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 Volkshochschulen, 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 wie die Schreibwerkstatt oder Selbstverteidigung für Anfänger und Fortgeschrittene.

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 2022/2023

### 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 Einzugsermächtigung 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](http://www.oberkochen.de) oder über den QR-Code auf der letzten Seite.

### Anmeldung telefonisch:

Sie können sich telefonisch über das Kursangebot informieren, den Kurs bzw. die Kurse Ihrer Wahl belegen und Ihre Einzugs-ermächtigung 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 34.

### 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](mailto:vhs@oberkochen.de)

Internet: [www.oberkochen.de](http://www.oberkochen.de)

Bank: KSK Ostalb

IBAN: DE66 6145 0050 0110 0006 77

# INHALTSVERZEICHNIS

## HERBSTSEMESTER 2022

### 6 KULTUR – GESTALTEN

- 6 Reingehört: „Du hast mich“, Autorenlesung
- 6 Die Schreibwerkstatt
- 7 Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger
- 7 Naturseifenherstellung für Fortgeschrittene
- 8 Kreativ-Nähtreff
- 8 Patchwork-Nähtreff
- 8 Acrylmalerei: Pouring – Acryl Fließtechnik
- 9 Der Ton in deiner Hand: keramisches Gestalten

### 10 JUNGE FAMILIEN, KINDER & JUGENDLICHE

- 10 Kindertheater: Weihnachtsmann vergiss mich nicht
- 10 Naturseifenherstellung für Kinder ab 10 Jahre
- 11 Die Miniforscher: Kinder entdecken die Hydraulik

### 11 POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

- 11 Wald 2040 – Umbruch im Klimawandel
- 12 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- 12 Mit Kastanien ökologisch, kostenlos und regional waschen
- 12 Weinseminar: Nordamerika
- 13 Bierseminar: Bierspezialitäten und Craft-Bier
- 13 Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg
- 15 Online-Vorträge mit Live-Chat: vhs.wissen live – das digitale Wissensschaffungsprogramm: Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

### 17 BERUF – EDV

- 17 MS-OneNote - Grundlagen
- 18 Brief nach Norm DIN 5008
- 18 Serienbrief mit Microsoft Office

### 18 SPRACHEN

- 18 Deutsch als Fremdsprache
- 19 Englisch
- 20 Italienisch
- 20 Spanisch
- 21 Französisch
- 22 Kroatisch

### 22 GESUNDHEIT – BEWEGUNG

- 22 Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen
- 23 Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- 24 Yoga mit dem Stuhl
- 25 Online-Kurs: KOALA-Yoga für Mamas
- 25 Tai Chi und Qi Gong
- 26 Klangschalen-Meditation
- 26 Abschalten – loslassen - entspannen
- 26 Orientalischer Bauchtanz
- 27 Balkan Zumba Kurs
- 27 Line Dance und Modern Line Dance
- 27 Modern Pilates Intense
- 28 Rückenschule und Fasziendehnung
- 28 Selbstverteidigung für Anfänger und Fortgeschrittene

### 29 BEWEGUNGSANGEBOTE

- 29 **Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung**
- 29 **Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem DRK, Kreisverband Aalen**
- 29 **Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem TSV Oberkochen**
- 31 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
- 34 Datenschutzbestimmungen



27.10.

Kurs 222-100

## REINGEHÖRT: „DU HAST MICH“ LESUNG MIT MUSIKALISCHER BEGLEITUNG MIT SANDRA GOTTWALDT



**Zeit:** Donnerstag, 19.30 – ca. 22.00 Uhr  
**Einlass:** 19.00 Uhr  
**Ort:** Stadtbibliothek  
**Gebühr:** 7,00 €, ermäßigt 5,00 €

Eine Geschichte wie sie nur das echte Leben schreibt. Man verliebt sich, man wird unsicher. Gefühle sind schnell, sie ändern sich. Man wird älter, reifer, macht Erfahrungen. Nicht jede Erfahrung ist schön. In der Lesung von Sandra Gottwaldt bekommt man einen Einblick in den Roman „Du hast mich“, der am 31.10.2021 veröffentlicht wurde. Der Roman erzählt die Geschichte zweier Frauen, die mit verschiedenen Aufgaben des Lebens konfrontiert werden. Während sich die Protagonistin Savannah Goats ihren Gefühlen zu ihrem Arbeitskollegen und Freund stellen muss, der selbst nicht genau weiß, was er will, kümmert sich Mabel Appleby um ihre alte Tante. Zwischen Mut und Angst, Leben und nicht mehr leben wollen, stellt sich der Leser vielen Fragen des alltäglichen Lebens, die zeigen sollen, dass wir mit unseren eigenen Geschichten oft nicht so allein sind, wie es scheint. Es ist ein ernster, realistischer Roman mit mehreren Liebesgeschichten und verschiedenen Perspektiven, der es wert ist gehört und gelesen zu werden. Und alle die nicht gerne lesen, können sich bald auf ein Hörbuch freuen.

Die Lesung wird musikalisch untermalt von Jonas Esslinger und Enea Taurozza an den akustischen Gitarren, was das Zuhören zu einem ganz besonderen Erlebnis macht.

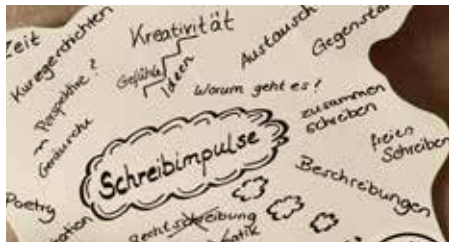
Im Anschluss an die Lesung findet noch ein Austausch mit der Autorin statt. Falls man das Buch schon gelesen hat, ist das die Möglichkeit sich mit der Autorin persönlich darüber zu unterhalten. Die Teilnehmer der Lesung können (auf Wunsch) einen kleinen Einblick in die Fortsetzung erhalten.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberkochen.

11.11.

Kurs 222-101

## DIE SCHREIBWERKSTATT MIT SANDRA GOTTWALDT



**Zeit:** freitags, 15.00 – 16.30 Uhr  
**5 Termine:**  
11.11., 25.11., 09.12., 13.01., 27.01.  
**Ort:** Stadtbibliothek  
**Gebühr:** 30,00 €  
**Teilnehmer:** max. 10 TN

Songwriting, Poesie oder Prosa – alles ist erlaubt

Wenn wir schreiben haben wir unbegrenzte Möglichkeiten. Aus welcher Perspektive schreiben wir? Worüber schreiben wir? Wie schreiben wir? Was schreiben wir?

Bei der Schreibwerkstatt geht es um neue Impulse und ein paar gute Schreibeipps, die Lust auf mehr machen. Schreiben ist ein guter Ausgleich zu unserem Alltag und vor allem ist es eine Form der Kunst. Bei der Schreibwerkstatt geht es daher nicht um Rechtschreibung oder Grammatik, sondern u. a. um die Fantasie, Ideen, Ausdruck vom Gefühlen und den Umgang mit verschiedenen Perspektiven.

In den einzelnen Kursen werden ein paar Übungen gezeigt, die zu Hause vertieft werden können. Ziel des Kurses ist es, gemeinsam über geschriebene Texte zu sprechen, Ideen zu sammeln und über den gemeinsamen Austausch die Texte zu verfeinern.

Am Ende eines Kurses hat jeder Teilnehmer einen Text über den er stolz sagen kann, dass er ihn selbst verfasst hat. Wie dieser Text dann am Ende aussieht, bestimmt der Autor selbst.



07.11.

Kurs 222-110

### 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: Montag, 31. Oktober

28.11.

Kurs 222-111

### 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: Montag, 21. November



**30.09.**

**Kurs 222-112**

## KREATIV-NÄHTREFF MIT BIANCA MAIER



**Zeit:** freitags, 18.00 – 22.00 Uhr  
6 Termine:  
30.09., 28.10., 25.11., 16.12., 27.01., 17.02.  
**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.

**06.10.**

**Kurs 222-113**

## PATCHWORK-NÄHTREFF MIT BRUNI GOLD



**Zeit:** donnerstags, 18.30 – 21.30 Uhr  
5 Termine:  
06.10., 03.11., 01.12., 12.01., 02.02.  
**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.

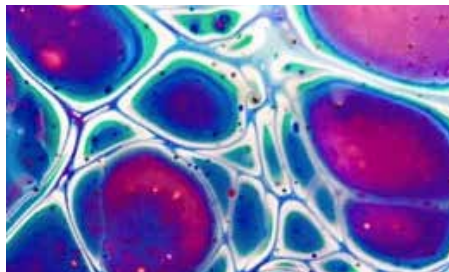
Wir sind eine bunte, generationenübergreifende Gruppe, die gemeinsam näht und sich gegenseitig hilft. Wir freuen uns über jedes bekannte und neue Gesicht. Patchwork-Interessierte mit Nähgrundkenntnissen sind herzlich willkommen!

## KREATIVKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KREATIVWERKSTATT OBERKOCHEN

**12.10.**

**Kurs 222-114**

## 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, 4. Oktober**



**14.10.**

**Kurs 222-115**

### **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, 7. Oktober**



22.12.

Kurs 222-120

## WEIHNACHTSMANN VERGISS MICH NICHT FÜR KINDER AB 3 JAHRE MIT DEM KINDERTHEATER PATATI-PATATA, REUTLINGEN



Zeit: Donnerstag, 14.30, ca. 45 Minuten  
Ort: Mühlensaal  
Gebühr: Kinder 2,00 €, Erwachsene 3,00 €  
Vorverkauf: Stadtbibliothek, Telefon 27-700

Eine kleine, liebevolle Geschichte zur Weihnachtszeit für die kleinsten Theaterbären ab 3 Jahren, nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Norbert Landa.

Im Winter gibt es im Bärenthal keine Pilze, keine Brombeeren und keinen Honig. Im Winter gibt es im Bärenthal nur Schnee, Schnee, Schnee. Da schlafen alle großen und kleinen Bären tief unter der Schneedecke in ihrer Höhle. Sie halten Winterschlaf. Sie verschlafen Schnee und Eis und wachen erst wieder auf, wenn es Frühling wird. Ja, sie verschlafen sogar Weihnachten...

Alle? – Nein, einer nicht. Berti, der liegt in seiner Höhle und kann nicht schlafen, denn ein Gedanke jagt ihm durch den Kopf: Wird der Weihnachtsmann mich auch nicht vergessen? Und schon macht sich Berti auf in die dunkle Winternacht, um den Weihnachtsmann zu suchen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberkochen.

12.11.

Kurs 222-121

## NATURSEIFENHERSTELLUNG FÜR KINDER AB 10 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

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: Montag, 7. November**



## „DIE MINIFORSCHER“ FÜR KINDER VON 8 BIS 11 JAHRE

17.11.

Kurs 222-122

### KINDER ENTDECKEN DIE HYDRAULIK MIT GÖTZ HOPFENSITZ UND ANTON TRITTLER



Zeit: donnerstags, 16.30 – 18.30 Uhr  
2 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 16,00 €  
Teilnehmer: max. 10 TN

Hydraulik ist in der Technik eine Getriebeart. Sie dient u. a. zur Kraftübertragung von der Pumpe zur Maschine. Die Übertragung erfolgt dabei durch eine Flüssigkeit.

Ziel des Projekts ist die Konstruktion und der Bau einfacher hydraulischer Systeme wie zum Beispiel eine Hebebühne, Türöffner und vieles mehr.

**Anmeldeschluss: Mittwoch, 9. November**



30.09.

Kurs 222-200

### WALD 2040 – UMBRUCH IM KLIMAWANDEL MIT MICHAEL EISELE, FORSTWIRTSCHAFTSMEISTER UND WALDPÄDAGOGE



Zeit: Freitag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr  
Ort: Schützenhaus Oberkochen  
Gebühr: 19,00 €  
Teilnehmer: max. 15 TN

Der Wald verbindet drei wichtige Hauptfunktionen: die Nutz-, Schutz- und Erholungsfunktion. Diese sind zum Teil durch Umwelteinflüsse und klimatische Veränderungen stark gefährdet.

Bei einem Waldspaziergang wollen wir auf diese Gegebenheiten eingehen und Ideen zum möglichen Gegensteuern erörtern. Wir fühlen uns ins Jahr 2040 versetzt und diskutieren über sinnvolle Verbindungen zu Ökologie und Ökonomie.

- Wie steht es um den Wald in der Zukunft?
- Wie ist es um die Artenvielfalt bestellt?
- Welche Ansätze können wir heute schon dazu beisteuern?

Sicherlich werden diese und weitere interessante Fragen und Antworten zu regen Diskussionen anregen.

**Anmeldeschluss: Montag, 26. September**



11.10.

Kurs 222-201

## VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG 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 €

Um sich auch in einem Moment, in dem man selbst nicht mehr in der Lage ist, Entscheidungen zu treffen, gut versorgt zu wissen, ist die Errichtung einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung unerlässlich. Rechtsanwalt Dr. Unfried und Rechtsanwältin Flämig erläutern in diesem Vortrag, was die Vorteile einer Vorsorgevollmacht sind, welche Anforderungen an eine wirksame Vollmacht bestehen und in welchem Verhältnis sie zur Patientenverfügung steht.

Lisa Flämig ist seit 2013 als Rechtsanwältin zugelassen. Sie ist Fachanwältin für Arbeitsrecht und zudem im Zivil- und Erbrecht tätig. In diesen und weiteren Tätigkeitsbereichen berät und vertritt sie Mandanten der Schulle Rechtsanwälte PartG mbB an den Standorten Oberkochen und Giengen.

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.

24.10.

Kurs 222-202

## 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, 18. Oktober**

17.11.

Kurs 222-203

## WEINSEMINAR: NORDAMERIKA - EINE REISE IN DIE WELT DES WEINES MIT TINA MORASSI-WIEDEMANN UND DAS WEINMARKT GRIESER TEAM



**Zeit:** Donnerstag, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Bürgersaal im Rathaus  
**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, 10. November**

**03.02.2023**

**Kurs 231-010**

### 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. Geegründet 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, 27. Januar**

## VERBRAUCHERBILDUNG

*Das Projekt „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“ wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.*



*Die Veranstaltungen finden digital statt. Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zu der Veranstaltung.*

**20.09.**

**Kurs 222-210**

### Kinder richtig versichern Ana Lozancic

**Zeit:** Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Kaum etwas liegt Eltern näher als das Wohl ihrer Kinder. Versicherungen können Schicksalsschläge nicht ungeschehen machen, aber die Folgen finanziell bewältigen. Um Kinder gut und sinnvoll abzusichern, braucht es nicht viel. Zwei private Absicherungen sind für Kinder stets wichtig – für den Fall, dass sie etwas anstellen und für den Fall, dass sie in Folge einer Krankheit oder eines Unfalls invalide werden: die private Haftpflichtversicherung und die Kinderinvaliditätsversicherung.

Der Vortrag zeigt auf, warum diese Sparten für Kinder so wichtig sind und erläutert die Versicherungen. Auf welche Knackpunkte besonders geachtet werden sollte, wird ebenso beleuchtet. Außerdem bietet der Vortrag Tipps, wie man die Versicherungen am besten abschließt. Der Vortrag richtet sich besonders an Eltern.





18.10.

Kurs 222-211

## Geldanlage mit ETFs

Werner Bareis

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Indexfonds, auch ETFs genannt, werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig und renditestark. Wie Indexfonds funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Sie in unserem Webseminar zum Thema. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit.

25.10.

Kurs 222-212

## Energieanbieterwechsel einfach gemacht

Sylvia Scheibenberger

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Immer wieder erschrecken Verbraucher über die Höhe ihrer Jahresabrechnung. Den Tarif oder den Anbieter zu wechseln, ist eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen. Egal, ob es um einen Wechsel in einen günstigeren Tarif beim bisherigen Versorger oder zu einem anderen Anbieter geht: Verbraucher können mit einem Wechsel beim Strom teilweise mehrere hundert Euro im Jahr sparen. Doch wie kann ein geeigneter Anbieter gefunden werden? Was sollte beim Vertragsabschluss beachtet werden?

Der Vortrag informiert darüber, wie ein Wechsel funktioniert und worauf zu achten ist. Er hilft, Fallstricke zu vermeiden, damit der Wechsel möglichst reibungslos läuft und am Ende tatsächlich Geld gespart wird.

25.10.

Kurs 222-213

## Online erben: Digitaler Nachlass

Alexandra Hennike

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

### Digitaler Nachlass - Online erben leicht gemacht

Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn Nutzer versterben?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites - für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige,

persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Wer kann darauf zugreifen? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone - immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls persönliche Daten des Nutzers speichert.

Das Online-Seminar zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen.

27.10.

Kurs 222-214

## Smart Home: Neue digitale Anwendungen im Wohnbereich

Jenny Pfeifer

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Immer mehr Haushalte setzen auf technische Verfahren und vernetzte Haushaltsgeräte. Durch die zentrale Steuerung kann nicht nur Energie eingespart, sondern auch der Lebensalltag deutlich einfacher werden. Doch sind die Daten vor dem Zugriff Dritter sicher? Vom Saugroboter über den Rasensprenger, digitalen Assistenzsystemen bis hin zur Heizung - immer mehr Haushaltsgeräte werden vernetzt und kommunizieren miteinander.

Der Vortrag beleuchtet die Art der Systeme und zeigt den Kosten-Nutzen-Faktor auf. Auch geht der Vortrag auf mögliche Nachteile und Sicherheitsaspekte sowie den Datenschutz eines vernetzten Zuhauses ein.

10.11.

Kurs 222-215

## Energiesparen mit Solarwärme

Andreas Köhler

Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Solarthermische Anlagen gewinnen Wärme aus Sonnenlicht - ohne Brennstoff und ohne Emissionen. Die Aussicht auf niedrige Heizkosten und eine großzügige öffentliche Förderung macht die Technik auch für Privathaushalte attraktiv. Solarthermie ist für Haushalte ab etwa drei bis vier Personen geeignet - in kleineren Haushalten ist der Warmwasserverbrauch häufig zu gering. Die Anlage ist vor allem dann sinnvoll, wenn sie einen erheblichen Teil des Warmwasserbedarfs decken kann.



Bei Anlagen zur Heizungsunterstützung muss die Größe der Anlage am Wärmebedarf orientiert sein – Pauschalangebote ohne Berücksichtigung des Wärmebedarfs sind nicht empfehlenswert.

Der Vortrag informiert darüber, wie viel Haushalte mit Solarwärme an Energie einsparen können und gibt Antworten zur benötigten Größe der Anlage und zu möglichen Förderprogrammen.

**13.12.****Kurs 222-016**

### Geldanlage mit ETFs

Manuel Mauch

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Was sind ETFs? Was spricht dafür, was spricht dagegen? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Indexfonds, auch ETFs genannt, werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig und renditestark.

Wie Indexfonds funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Sie von Verena Stämpfle. Sie gibt praktische Tipps für die Anlage und beantwortet Ihre Fragen.

**19.01.2023****Kurs 231-011**

### Strom- und Gasrechnung – (k)ein Buch mit sieben Siegeln

Sylvia Scheibenberger

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Energieabrechnungen sind häufig nur mit viel Mühe nachzuvollziehen: Mal fehlt der ursprünglich vereinbarte Preis, mal ist dieser nur schwer zu finden. Wie kann man dennoch erkennen, ob die Rechnung stimmt? Was sind die wichtigsten Punkte, auf die bei der Überprüfung geachtet werden sollte? Die genaue Prüfung der Rechnung lohnt sich immer, nicht nur, wenn eine Nachzahlung fällig ist: So können Verbraucher feststellen, ob der Zählerstand korrekt übernommen wurde oder nur geschätzt ist, ob der richtige Preis berechnet und alle Abschläge berücksichtigt wurden.

Anhand der letzten Jahresabrechnung können auch individuelle Nachfragen beantwortet werden.

## ONLINE-VORTRÄGE

**vhs • wissen live**  
das digitale Wissensförderungsprogramm

*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](http://www.oberkochen.de/vhs).**

**04.10.****Kurs 222-220**

### Künstliche Intelligenz in der Medizin – Wie lässt sich ihr Potential verantwortlich nutzen?

Prof. Dr. Peter Dabrock

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

*In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).*

**05.10.****Kurs 222-221**

### Grenzen der Menschheit

Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

*In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft statt.*

**17.10.****Kurs 222-222**

### Das Erbe der Sklaverei – Eine Reise durch die amerikanische Geschichte

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Clint Smith  
In englischer Sprache

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr



28.10.

Kurs 222-223

**Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert**  
Prof. Dr. Ian Kershaw

Zeit: Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

16.11.

Kurs 222-227

**Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.**  
Mischa Meier

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

03.11.

Kurs 222-224

**Fall und Aufstieg der Weltmacht China**  
Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

23.11.

Kurs 222-228

**Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee**  
mit Dr. Philipp Blom

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

08.11.

Kurs 222-225

**Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft**  
Prof. Dr. Ing. Jan Wörner

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

*In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).*



27.11.

Kurs 222-229

**Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt**  
mit Prof. Dr. Martin Zimmermann

Zeit: Sonntag, 19.30 – 21.00 Uhr

14.11.

Kurs 222-226

**Wie hätten ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.**  
Özlem Topcu, Richard C. Schneider

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

06.12.

Kurs 222-230

**Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird**  
Prof. Lucia Reisch

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

*In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).*



**vhs** Gemeinsam  
für mehr Bildung

**Schenken Sie Bildung**  
mit dem Geschenkgutschein der  
vhs Oberkochen

Informationen erhalten Sie unter  
Tel. 07364-27221

**08.12.****Kurs 222-231****Ein Jahr Bundesregierung – eine Bilanz**

Prof. Dr. Ursula Münch, Hans Moritz

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

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

**14.12.****Kurs 222-232****Die Menschenrechte: Geschichte,  
Philosophie, Konflikte**

Prof. Dr. Angelika Nußberger

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

**19.10.****Kurs 222-240****MS-OneNote - GRUNDLAGEN**

MIT MAURIZIO ZAPPALA, 3D-ARTIST

Zeit: Mittwoch, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sontheim, Gartenstraße 6,  
PC-Raum

Gebühr: 28,00 €

Mehr als nur ein digitaler und vielseitiger Notizblock, für Einsteiger erklärt:

- Ideen skizzieren
- To-Do-Listen erstellen
- Informationen festhalten
- Anstehende Aufgaben organisieren, verwalten und bewältigen

Als zentrale Anwendung für die Erstellung und Verwaltung von Notizen ist OneNote ein effizientes Tool zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben in der persönlichen, familiären und beruflichen Organisation.

Die Vorteile zum herkömmlichen Notizblock bestehen in der Einbindung vielfältiger Medien wie Sprach- und Videoaufzeichnungen, Bildern, Texten und Tabellen. Außerdem können Sie Personen zur Mitarbeit oder zum Betrachten einladen. Die Eingabemöglichkeiten beschränken sich hierbei nicht nur auf die konventionelle Tastatur, auch die eigene Handschrift und das Zeichnen sowie Sprache sind eine Art der Eingabe.

In diesem Kurs erlernt der Teilnehmer anhand eines Leitfadens und Praxisbeispielen die Basis und den Umgang mit dieser Anwendung.

Voraussetzungen: vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

**15.12.****Kurs 222-233****A Master in the Making –  
Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek**

Dr. Mirjam Neumeister

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

**18.01.2023****Kurs 231-015****Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen**

Prof. Dr. Rainer Schlösser

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

**30.01.2023****Kurs 231-016****Ist Geschichte gestaltbar?**

Prof. Kurt Bayertz, Patrick Bohners

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr





## 08.11.

## Kurs 222-241

### BRIEF NACH NORM DIN 5008 MIT MAURIZIO ZAPPALA, 3D-ARTIST

**Zeit:** Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Schulzentrum Sontheim, Gartenstraße 6,  
PC-Raum  
**Gebühr:** 28,00 €

Präzise und korrekt Briefe gestalten:

- Seitenformat
- Schriftgestaltung
- Gliederung von Informations- und Textblöcken
- Abkürzungen, Zahlenformate

Briefe nach DIN 5008 unterliegen Schreib- und Gestaltungsregeln, um eine einheitliche Formatierung zu erlangen und die Lesbarkeit zu verbessern.

Nicht nur im Büro, Verwaltung und Unternehmen sondern auch im privaten Gebrauch findet dieses Regelwerk Anwendung. So kann der Schriftverkehr mit Behörden, Institutionen, Arbeitgebern oder auch bei Bewerbungen etc. sauber und ordentlich gestaltet werden.

Der Teilnehmer erlangt in diesem Kurs alle nötigen Kenntnisse für die Umsetzung mit Microsoft Word und zusätzliche Tipps.

Voraussetzungen: vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

## 10.11.

## Kurs 222-242

### SERIENBRIEF MIT MICROSOFT OFFICE MIT MAURIZIO ZAPPALA, 3D-ARTIST

**Zeit:** Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Schulzentrum Sontheim, Gartenstraße 6,  
PC-Raum  
**Gebühr:** 28,00 €

Mit einer einzigen Briefvorlage mehrere individuelle Empfänger anschreiben:

- Seriendruckfunktion
- Datenbank erstellen

- Serienbrief erstellen
- Abfragen und Bedienungsfelder

Soll ein Schreiben an mehrere Empfänger versandt werden, jeder mit individueller Ansprache und Empfängeradresse, ist die Erstellung eines Serienbriefes in Microsoft Word der richtige Workflow. Eine Briefvorlage genügt – das Ziel sind einzelne Exemplare mit jeweils anderem Empfänger.

In diesem Kurs wird dem Teilnehmer vermittelt, wie er eine Datenbank mit den Daten der Empfänger anlegt, wie das Schriftstück nötige Informationen daraus bezieht und Vieles mehr, bis hin zur fertigen Briefserie.

Ob Büro-Fachangestellte oder Privatpersonen, geschäftliches oder privates Anschreiben: Der Serienbrief macht alles leichter und die Datenbank ist auf lange Sicht ein zeitsparender Faktor bei der Kommunikation über Brief.

Voraussetzungen: vertraut mit PC, Tastatur und Mouse.

## DEUTSCH

## 28.09.

## Kurs 221-400

### ONLINE: DEUTSCH – C1 MIT AMIR MAHDI MESKIN MEHR

**Zeit:** mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr  
5 Termine  
**Ort:** Online-Kurs  
**Gebühr:** 75,00 €  
**Teilnehmer:** max. 7 TN

Dieser Online-Kurs richtet sich an Deutschlernende mit B2-Sprachkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe ihre schriftliche und mündliche Kompetenzen verbessern möchten. Ziel ist dabei die anspruchsvolle Kommunikation zu unterschiedlichen Themenbereichen auf dem Niveau C1. Je nach Bedarf der Teilnehmenden können auch bestimmte Grammatikthemen wiederholt und geübt werden.

Lehrbuch: Sicher! C1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-001208-4, ab Lektion 1

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.



## ENGLISCH

05.10.

Kurs 222-401

**DON'T BE CAUGHT „SPEECHLESS“**

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

Häufig treffen wir nette Englisch sprechende Leute im Alltag, im Urlaub oder auch im Berufsleben, die nicht nur über Essen und Trinken reden wollen, sondern eher an unserer Meinung zu Politik, Gesellschaft, Geschichte usw. oder genauso an unseren Lebensumständen interessiert sind. Da ist es gut, wenn uns unser Wortschatz nicht im Stich lässt.

Nicht nur diesen, sondern auch die vielleicht etwas geschwächte Grammatik, wollen wir in diesem Kurs aufpolieren und dabei das Reden üben. Hilfe finden wir in Zeitungsartikeln aus dem englischen bzw. amerikanischen Sprachraum, aber ebenso in klassischer oder zeitgenössischer Literatur. Unterhaltung schaffen diverse Rätselaktivitäten, Lieder u.v.m.

Na, wollt Ihr wirklich „sprachlos“ erwischt werden? Dann kommt, seht und hört, ob es Euch gefällt.

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

06.10.

Kurs 222-402

**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**

28.09.

Kurs 221-403

**ONLINE: BUSINESS ENGLISH A2/B1 – PART 4**

MIT NICOLE KÖNGETER M. A.

Zeit: mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr  
8 Termine  
Ort: Online-Kurs über vhs.cloud  
Gebühr: 59,00 €  
Teilnehmer: max. 8 TN

The InCompany 3.0 Pre-intermediate course is a compact blended learning course, designed to improve your Business English language skills as well as your people skills, focusing on topics such as Telephone talk, Company histories, Order management, Business travels and E-commerce/E-work. The course package also comes with an interactive Online Workbook that will offer you the opportunity to further maximise your study time both inside and outside a virtual classroom.

Als Blended Learning Kurs wurde InCompany 3.0 Pre-Intermediate konzipiert, um Sie sowohl beim Ausbau Ihrer sprachlichen wie auch interpersonellen Fähigkeiten im Bereich Business English gezielt – auch online – zu unterstützen. Dabei stehen u. a. Themen wie Telephone talk, Company histories, Order Management, Business travels und E-commerce/E-work besonders im Vordergrund. Ihr interaktives Online Workbook eröffnet Ihnen zudem zusätzliche Möglichkeiten zur weiteren Vertiefung und individuellen Nachbereitung der im Kurs behandelten Themen.

Der Kurs kombiniert zeit- und ortsunabhängiges Lernen auf der Lernplattform des Lehrbuchverlags mit einmal pro Woche stattfindenden festen Terminen. Termine können auch in Ferienzeiten liegen.

Lehrbuch: InCompany 3.0 Pre-Intermediate, ab Lektion 8/9, Macmillan/ Hueber, ISBN 978-3-19-402981-1

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.



28.09.

Kurs 222-404

**ONLINE: BUSINESS ENGLISH****B1/B2 – PART 1**

MIT NICOLE KÖNGETER M. A.

**Zeit:** mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr  
8 Termine  
**Ort:** Online-Kurs über vhs.cloud und ZOOM  
**Gebühr:** 59,00 €  
**Teilnehmer:** max. 8 TN

Be it small talk or e-mails, handling telephone calls or negotiations, preparing presentations with an impact or attending problem-solving meetings – this course is designed to help you gain the skills to handle these situations in an international team setting. We shall be focusing especially on studying and practising helpful techniques and phrases to help you achieve your goals.

Der Kurs kombiniert zeit- und ortsunabhängiges Lernen auf der Lernplattform des Lehrbuchverlags mit einmal pro Woche stattfindenden festen Terminen. Termine können auch in Ferienzeiten liegen.

Lehrbuch: In Company Intermediate, ab Lektion 1, Macmillan/Hueber, ISBN 978-3-19-432981-2

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.

**ITALIENISCH**

12.10.

Kurs 222-405

**ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER**

MIT ALBERTINA ULRICH-ITTNER

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

Farben und Einkauf auf dem Markt: Gibt es ein passenderes Thema zum Herbst? Über Hobbys werden wir auch sprechen und immer wieder eine kurze Erzählung lesen und übersetzen. Wir arbeiten mit dem Buch Chiaro A1 (alte Fassung).

Für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse gründlich auffrischen möchten, ist der Kurs ebenfalls sehr gut geeignet.

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

12.10.

Kurs 222-406

**ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE**

MIT ALBERTINA ULRICH-ITTNER

**Zeit:** mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr  
8 Termine  
**Ort:** Dreißentalschule, Raum 0.5  
**Gebühr:** 32,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

Dieses Semester werden wir noch zügig das Thema Nachrichten und Wissen beenden, danach dürfen wir von einem Urlaubsdomizil mit allem Komfort träumen. Das Buch Chiaro A2 (alte Fassung) dient uns als Grundlage, doch die Stunde wird durch kurze Lektüren und Konversation aufgelockert.

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

**SPANISCH**

10.10.

Kurs 222-407

**SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE**

MIT ALICIA REZIALÉ

**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: über die eigene Arbeitssituation sprechen, berufliche Tätigkeiten bewerten, ein Bewerbungsschreiben verfassen, Ereignisse der Vergangenheit einordnen und das Plusquamperfekt.



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

Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-514990-8), ab Lektion 11.

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

## 21.11.

## Kurs 222-408

### ONLINE: SPANISCH A1.1 INTENSIV MIT GABRIELE FORST

**Zeit:** montags, 18.30 – 20.45 Uhr  
8 Termine  
**Ort:** Online-Kurs über ZOOM  
**Gebühr:** 133,00 €  
**Teilnehmer:** max. 8 TN

Smalltalks, Tapas bestellen, Land und Leute kennenlernen – wenn Sie dazu Lust haben, dann sind sie im Online-Spanischkurs richtig. Sie werden fundierte Spanischkenntnisse erhalten, die Sie in die Lage versetzen, das Gelernte in Alltagssituationen in Spanien und Lateinamerika erfolgreich einzusetzen.

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-46-420066-7

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.

## FRANZÖSISCH

## 06.10.

## Kurs 222-409



### FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER - ON Y VA! MIT MONIKA HERRMANN

**Zeit:** donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Realschule Königsbronn  
**Gebühr:** 50,00 € bei 8 TN, 67,00 € bei 6 TN

Mit kleinen Schritten und viel Spaß nähern wir uns der schönsten Sprache der Welt: Französisch. Wir sind nicht perfekt, haben aber Freude am Kurs. Anfänger mit Vorkenntnissen sind willkommen.

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

Das verwendete Buch wird am ersten Termin bekannt gegeben.

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

## 10.11.

## Kurs 222-410

### ONLINE: FRANZÖSISCH A1.1 MIT SYLVIE KERN

**Zeit:** donnerstags, 8.30 – 10.00 Uhr  
10 Termine  
am 10.11. von 8.00 – 10.00 Uhr  
inklusive Einführung in die Cloud  
**Ort:** Online-Kurs über vhs.cloud und ZOOM  
**Gebühr:** 111,00 €  
**Teilnehmer:** max. 8 TN

Auf zu neuen Ufern! Erwerben Sie die ersten Grundlagen der französischen Sprache für die Verständigung im Land und lernen Sie ganz nebenbei die Lernplattform vhs.cloud kennen.

Wie beim Präsenzunterricht auch gibt es Unterrichtsstunden zu festen Zeiten – aber bequem vom Sofa aus. Dazu bietet das virtuelle Klassenzimmer Lernspiele, Dateien und Lernbausteine, die als Selbstlernmaterial jederzeit zur Verfügung stehen. Sie lernen wann und wieviel Sie wollen. Ein Onlineforum bietet die Möglichkeit, sich zwischen den Unterrichtsstunden auszutauschen und so schnell zum Ziel zu gelangen.

Voraussetzung: geringe Word- und Internetkenntnisse.

Lehrbuch: Perspectives-Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.



16.09.

Kurs 222-411

## ONLINE: FRANZÖSISCH A1 MIT VORKENNTNISSEN MIT SYLVIE KERN

**Zeit:** freitags, 8.30 – 10.00 Uhr  
12 Termine  
**Ort:** Online-Kurs über vhs.cloud  
**Gebühr:** 133,00 €  
**Teilnehmer:** max. 8 TN

Die ersten Schritte sind geschafft! Die zweiten auch! Weiter geht's mit Französisch für die Verständigung im Land. Wir treffen uns online. Wie beim Präsenzunterricht auch gibt es Unterrichtsstunden zu festen Zeiten - aber bequem vom Sofa aus. Dazu bietet das virtuelle Klassenzimmer Lernspiele, Dateien und Lernbausteine, die als Selbstlernmaterial jederzeit zur Verfügung stehen. Sie lernen wann und wieviel Sie wollen und können auch in den Ferien auf das Klassenzimmer zugreifen. Ein Onlineforum bietet die Möglichkeit, sich zwischen den Unterrichtsstunden auszutauschen und so schneller zum Ziel zu gelangen.

Am 16.09.2022 ist für Neuanfänger eine Einführung in die vhs.cloud möglich (30 Minuten).

Voraussetzung: geringe Word- und Internetkenntnisse.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab der unité 8 mit Wiederholung der unité 7. Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.

## KROATISCH

17.01.2023

Kurs 231-020

## ONLINE: KROATISCH FÜR DIE REISE MIT MEDINA BIJAVICA

**Zeit:** dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
5 Termine  
**Ort:** Online-Kurs über vhs.cloud  
**Gebühr:** 46,00 €  
**Teilnehmer:** max. 8 TN

Möchten Sie im nächsten Kroatien-Urlaub mehr sagen können, als „Hvala“? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie lernen nach

dem Weg zu fragen, Bestellungen im Restaurant aufzugeben und unkomplizierte kurze Gespräche zu führen, um leichter mit den Leuten in Ihrem Urlaubsland in Kontakt zu kommen.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub. Klett-Sprachen, ISBN: 978-3-12-528955-0

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd.

**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.

22.10. + 23.10.

Kurs 222-300

## EINSTEIGERKURS IM INSTINKTIVEN BOGENSCHIESSEN MIT CHRISTIAN BURKHARD UND WALTER GOLD



**Zeit:** Samstag, 22.10., 13.30 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 23.10., 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. Die Ausrüstung wird gestellt!

Inhalt:

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

**Anmeldeschluss: Freitag, 14. Oktober**



19.09.

Kurs 222-310

### 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.

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

10.10

Kurs 222-311

### 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.

05.10.

Kurs 222-312

### HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE MIT LEON SITO, YOGALEHRER



**Zeit:** mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 75,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

In diesem Kurs werden die Grundstellungen des Hatha-Yoga und Atemtechniken erlernt und praktiziert. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln, sie fördern die Beweglichkeit und die körperliche Stabilität. Dadurch können wir Spannungen abbauen und beugen Rücken- und Nackenbeschwerden vor. Das Ziel dieses Kurses ist, Yoga in den Alltag zu integrieren.

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



29.09.

Kurs 222-313

## 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

Öffne deine inneren Räume, um deinen Energiefluss auszugleichen. Yoga unterstützt dich, körperlich und mental zu entspannen. Es verbessert deine Muskelkraft, deine Durchblutung, dein Gleichgewicht und deine Flexibilität. Dieser Yogakurs bietet dir eine Vielfalt an Möglichkeiten, deine Gesundheit und dein Lebensgefühl zu verbessern. Meditation und Hatha Yoga mit sanften Chi-Yoga-Elementen erweitern dein Bewusstsein und geben dir ein gutes Körpergefühl zurück. Der Übergang in die Abschlussmeditation ist fließend.

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

29.09.

Kurs 222-314

## DYNAMISCHES HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE MIT LENA RIBOW, YOGALEHRERIN

**Zeit:** donnerstags, 19.10 – 20.10 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 50,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

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.

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

29.09.

Kurs 222-315

## DYNAMISCHES HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE MIT LENA RIBOW, YOGALEHRERIN



**Zeit:** donnerstags, 20.20 – 21.20 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 50,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 222-314.

20.09.

Kurs 222-316

## YOGA MIT DEM STUHL MIT BRIGITTE HOFMANN, YOGALEHRERIN



**Zeit:** dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr  
8 Termine:  
20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 22.11., 29.11.  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 40,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 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.

27.09.

Kurs 222-317

### ONLINE: KOALA-YOGA FÜR MAMAS MIT CORNELIA SCHMID, YOGALEHRERIN



Zeit: dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr  
8 Termine  
Ort: Online-Kurs zu Hause  
Gebühr: 40,00 € ab 8 TN, 45,00 € bei 5 – 7 TN

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.

26.09.

Kurs 222-318

### 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.





10.10.

Kurs 222-319

## KLANGSCHALEN-MEDITATION MIT CARMEN ADLER, KLANGTHERAPEUTIN



**Zeit:** montags, 17.30 – 19.00 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 75,00 €  
**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.

Klangschalen in Verbindung mit ätherischen Ölen, Heilsteinen und Phonophorese runden die Meditation ab.

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

09.11.

Kurs 222-320

## ABSCHALTEN – LOSLASSEN – ENTSPANNEN MIT BRIGITTE HOFMANN, YOGALEHRERIN



**Zeit:** mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr  
4 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 20,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

Eine Stunde Wohlgefühl für Ihren Körper. Mit einer Körperentspannung kommen Sie zur Ruhe und schenken sich eine wohl-tuende 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.

27.09.

Kurs 222-330

## ORIENTALISCHER BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE MIT REGINA LIENERT



**Zeit:** dienstags, 19.15 – 20.30 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 50,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

Bauchtanzen 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 entgegensteuern. 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.



04.10.

Kurs 222-331

### BALKAN ZUMBA KURS MIT ELISAVETA DIHANOVA

**Zeit:** dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Mühlensaal  
**Gebühr:** 40,00 €  
**Teilnehmer:** mind. 8 TN

Balkan Zumba ist einfach zu erlernen, sehr effektiv und macht Spaß. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Schon nach kurzer Zeit wird die Ausdauer verbessert, denn der ganze Körper ist in Bewegung. Die Beine tanzen die Basisschritte, die Arme kommen aus eigenem Antrieb dazu und auch die Körpermitte kommt in Schwung. Alle Übungen werden nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausgeführt, so dass man nach dem Workout keinen Muskelkater bekommt.

Bitte bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe mitbringen.

05.10.

Kurs 222-332

### 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.

26.09.

Kurs 222-340

### M. P. I. MODERN PILATES INTENSE 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

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.



27.09.

Kurs 222-341

## **TOTAL BODY TONING WORKOUT, RÜCKENSCHULE UND FASZIENDEHNUNG MIT INGE WEILAND-BUTCHER, AEROBIC- UND PILATES-INSTRUCTOR**



**Zeit:** dienstags, 17.45 – 19.00 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Mühlensaal  
**Gebühr:** 63,00 €  
**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.

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

07.10.

Kurs 222-350

## **SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ANFÄNGER MIT LEON SITO, YOGALEHRER**

**Zeit:** freitags, 17.30 – 19.00 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 75,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

Das Trainingskonzept basiert auf einem defensiven Kampfstil, der seinen Ursprung in China hat. Es wurde entwickelt, um kleineren, schwächeren Personen die Chance zu geben, sich gegen überlegene Angreifer zur Wehr zu setzen.

Erweitert durch Trainingsmethoden und Techniken aus anderen Sportarten entsteht ein ganzheitliches, effektives System. Dadurch wird nicht nur die körperliche Fitness gefördert, mentales Training stärkt auch das Selbstbewusstsein, um sich in Gefahrensituationen richtig zu verhalten.

In diesem Einsteigerkurs werden die Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt.

Bitte bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe mitbringen.

07.10.

Kurs 222-351

## **SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FORTGESCHRITTENE MIT LEON SITO, YOGALEHRER**



**Zeit:** freitags, 19.15 – 20.45 Uhr  
10 Termine  
**Ort:** Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum  
**Gebühr:** 75,00 €  
**Teilnehmer:** max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 222-350.

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

Anmeldung und Info unter Tel. 07364 5541.

**24.10.**

### MEDITATIVES TANZEN MIT EVAMARIA SIEGMUND, TANZ- UND RHYTHMIKPÄDAGOGIN

**Zeit:** montags, 19.30 – 21.00 Uhr  
4 Termine: 24.10., 21.11., 12.12., 16.01.  
**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.

**21.09.**

### TÄNZE AUS ALLER WELT MIT EVAMARIA SIEGMUND, TANZ- UND RHYTHMIKPÄDAGOGIN

**Zeit:** mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr  
11 Termine  
**Ort:** Tiersteinschule  
**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!

## BEWEGUNGSANGEBOTE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM DRK, KREISVERBAND AALEN

**DRK GYMNASTIK:**

**dienstags:**  
„Fit bis ins Alter“  
mit Maria Eiffert-Jochem,  
Telefon 07364 6555  
14.30 – 15.30 Uhr,  
TSV Turnhalle  
Gebühr: 3,00 € je Stunde

**donnerstags:**  
„Fit bis ins Alter“  
mit Maria Wilfling,  
Telefon 07364 5615  
17.00 – 18.00 Uhr,  
Kindergarten Heide  
Gebühr: 3,00 € 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](mailto:tsv-oberkochen@t-online.de)

**GESUNDHEITSKURSE:**

**montags:**  
**Ganzkörpertraining – Training für alle**  
Muskelgruppen  
mit Christine Weisser  
9.45 – 10.40 Uhr, TSV Turnhalle

**Cardio Power Fit**  
mit Thomas Trittenbach  
18.30 – 19.25 Uhr, TSV Turnhalle

**Strong Nation ®**  
mit Tina Koch  
19.45 – 20.40 Uhr, TSV Turnhalle

dienstags:

## **„Top in Form“**

mit Kerstin Bischoff

8.30 – 9.25 Uhr, TSV Turnhalle

## **Body in Balance (Yopi)**

mit Regine Scheer

9.45 Uhr – 10.40 Uhr, TSV Turnhalle

## **Moderne Fitnessgymnastik**

mit Christine Weisser

17.15 – 18.10 Uhr, TSV Turnhalle

## **Line Dance**

mit Radka Minutolo

18.00 – 19.30 Uhr, Dreißenthalhalle

## **Fitness und Ausgleichsgymnastik**

mit Corinna Ness und Martina Weiss

18.30 – 19.25 Uhr, TSV Turnhalle

mittwochs:

## **Herz-Kreislauftraining mit dem Step**

mit Christine Weisser

17.15 – 18.10 Uhr, TSV Turnhalle

## **Ganzkörpertraining – Training für alle Muskelgruppen**

mit Christine Weisser

18.30 – 19.25 Uhr, TSV Turnhalle

## **Breakathletics ®**

mit Tina Koch

19.45 – 20.40 Uhr, TSV Turnhalle

## **Rehasport: Herzsportgruppe**

Erwärmung, Gymnastik, Spiele

unter ärztlicher Aufsicht, Leitung:

Maria Eiffert-Jochem, Peter Gangl

18.30 – 19.30 Uhr, EAG-Sporthalle

donnerstags:

## **„Top in Form“**

mit Kerstin Bischoff

8.30 Uhr – 9.25 Uhr, TSV Turnhalle

## **Haltungs- und Stabilisationstraining**

speziell für Männer

mit Martina Weiß

18.30 – 19.25 Uhr, TSV Turnhalle

## **Body in Balance (Yopi)**

mit Regine Scheer

19.45 Uhr – 20.40 Uhr, TSV Turnhalle

## **ANGEBOTE FÜR SENIOREN:**

dienstags:

### **Gymnastik für Ältere**

mit Käthe Gonsior

16.00 – 16.55 Uhr, TSV Turnhalle

mittwochs:

### **Wirkung- und Ausgleichsgymnastik für Ältere**

mit Käthe Gonsior

8.30 – 9.25 Uhr, TSV Turnhalle

## **ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:**

Der TSV Oberkochen bietet vielfältige Angebote für Kinder und Jugendliche in den Sparten:

Eltern-Kind-Turnen

Kinderturnen

Mädchenturnen

Leichtathletik

Volleyball

Karate

Handball

Fußball

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage:

[tsv-oberkochen.de](http://tsv-oberkochen.de) oder in der TSV-Geschäftsstelle,

Telefon 07364 41559



## 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. Insofern 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 Anmeldeschlussstermin 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) begrün-

den. 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.
- (4) 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.
- (5) 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, gegenüber 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, Endemie, 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](mailto: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 beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular auf unserer Website [www.oberkochen.de](http://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 zurückzahlen, 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.

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](mailto: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.

Einfach per Fax an 07364 27-27 oder ausschneiden, abgeben oder im Kuvert der VHS zusenden

Bank/Postgiroamt

IBAN

SWIFT-BIC



E-Mail: [vhs@oberkochen.de](mailto:vhs@oberkochen.de)

*Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtende Gebühr für den/die unseitig genannten Kurs/e zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht keine Verpflichtung zur Einlösung. Diese Abbuchung gilt bis auf Widerruf für alle auch in Zukunft gebuchten Kurse der Volkshochschule Oberkochen.*

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)

OBERKochen  
dell'Arte

2022

**KLAVIERDUO STENZL**  
NOSTALGIE – EXZENTRIK –  
MÄRCHEN // 08.12.

**HIER WERDEN  
VERANSTALTUNGEN  
ZUM ERLEBNIS**

Tickets: Online unter [www.shop-oberkochen.de](http://www.shop-oberkochen.de)  
Stadtverwaltung Oberkochen (Tel. 07364 27-0)



## Anmeldung nach den AGB der VHS Oberkochen

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung.

Kurs-Nr. :  -

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. :  -

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. :  -

Kurstitel: \_\_\_\_\_

Name/Vorname

Geburtsdag

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

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](mailto:vhs@oberkochen.de)

Bank: KSK Ostalb

IBAN: DE66 6145 0050 0110 0006 77

### Anmeldung

Telefon: Andrea Elmer, 07364 27-221  
(vormittags)

Internet: [www.oberkochen.de](http://www.oberkochen.de)



## Jetzt anmelden!

[www.oberkochen.de](http://www.oberkochen.de)

