

Bildung bringt neuen Schwung



Bild © Stock / Jopitz

Bereits zum 7. Mal in Folge: „DIE WELT“-beste Bank im Ostalbkreis.



LB≡BW

LBS

S17



**Kreissparkasse
Ostalb**

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



**BILDUNG BRINGT NEUEN
SCHWUNG – DAS IST DAS
MOTTO UNSERES NEUEN
PROGRAMMS FRÜHJAHR/
SOMMER 2023.**

Pandemie, Kriege, Klimawandel, digitale Transformation oder demografischer Wandel - der Berg an Herausforderungen scheint unüberwindlich, die damit verbundenen Risiken sind unübersehbar. Doch Perspektivwechsel können Ängste nehmen: Gerade in Zeiten der Krise - globaler wie persönlicher - braucht es zuweilen einen anderen Blick auf vermeintlich Gegebenes, denn die Chancen, die sich auftun, sind nicht weniger gewaltig. So gesehen, ist und bleibt Bildung einer der entscheidenden Faktoren für Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit.

Als mittlerweile vom Landesverband offiziell zertifizierte Volkshochschule kooperieren wir mit mehreren Volkshochschulen in Ostwürttemberg und bieten über verschiedene Anbieter qualitativ hochwertige digitale Kurse an. Damit können alle Beteiligten ihr Angebot erweitern und ihren Teilnehmern ein breiteres Spektrum bieten.

Darüber hinaus ist die Volkshochschule Oberkochen neben den Volkshochschulen Aalen, Schwäbisch Gmünd und Ostalb Mitglied des Pilotprojekts des Ostalbkreises „Regionalmanagement Kultur“, was den Stellenwert unserer Einrichtung unterstreicht. In diesem Pilotprojekt geht es um die Unterstützung des Ehrenamts. So müssen sich unsere Vereine mit vielen Themen wie **Datenschutz, Digitalisierung und Präsenz in den sozialen Medien** oder Fragen zum **Steuer- und Vereinsrecht** auseinandersetzen. In diesem Rahmen bieten wir drei Kurse zu Pressearbeit für Vereine, Social Media und optimaler Aufbau und Pflege einer vereinseigenen Homepage an und hoffen dabei auf eine große Teilnehmerzahl an diesem einmaligen Angebot.

Überaus stolz sind wir zudem, dass wir mit neuen Dozentinnen und Dozenten unter anderem im Gesundheitsbereich noch stärker und breiter aufgestellt sind - speziell bei den beliebten Yoga-Kursen können wir unseren Teilnehmern noch mehr bieten. Entdecken Sie die zahlreichen Angebote, rafften Sie sich auf und tun sich etwas Gutes!

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 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 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 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 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
Internet: www.oberkochen.de
Bank: KSK Ostalb
IBAN: DE66 6145 0050 0110 0006 77

INHALTSVERZEICHNIS

FRÜHJAHR/SOMMER 2023

6 KULTUR - GESTALTEN

- 6 „Der Tag, der mein Leben veränderte – Von Menschen, die aus tiefster Krise zu sich selbst fanden“, Autorenlesung
- 6 Multivisionsshow Abenteuerpfade: Sagenhafte Trails und Bären in den Dolomiten, Südtirol und in Slowenien
- 7 Studienfahrt nach Crailsheim und Langenburg
- 7 Opernfestspiele Heidenheim: Don Carlos
- 8 Patchwork-Nähtreff
- 8 Kreativ-Nähtreff
- 8 Hautpflege- und Kosmetikkurs
- 9 Kreiere Deinen eigenen Wandkranz
- 9 Salbenherstellung mit der Heilkraft der Natur
- 10 Der Ton in deiner Hand: keramisches Gestalten

10 JUNGE FAMILIEN, KINDER & JUGENDLICHE

- 10 Miniforscher: Die Küche – ein interessantes Chemielabor
- 11 Miniforscher: Was lebt im Gutenbach?

11 POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT

- 11 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- 12 Wildpflanzenspaziergang
- 12 Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg
- 14 Online-Vorträge: Gesund und digital im ländlichen Raum
- 15 Online-Vorträge mit Live-Chat: vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm: Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

18 BERUF - EDV

- 18 Herausforderung Website für Ehrenamtliche
- 18 Was einen guten Presstext ausmacht
- 19 Potenzial Social Media
- 19 Smartphone-Treff
- 20 Computer-Treff
- 20 Serienbrief mit Microsoft Office

20 SPRACHEN

- 20 Englisch
- 21 Italienisch
- 22 Spanisch

22 GESUNDHEIT - BEWEGUNG

- 22 Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen
- 23 Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- 24 Yoga mit dem Stuhl
- 24 Kundalini Yoga: Yoga für unser Hormonsystem
- 24 XL Yoga
- 25 Vinyasa Flow Yoga
- 25 Dynamisches Hatha Yoga
- 26 After Work Qi Gong
- 26 Tai Chi und Qi Gong
- 26 Abschalten – loslassen – entspannen
- 27 Modern Pilates Intense
- 27 Rückenschule und Fasziendehnung
- 27 The Next Challenge
- 27 Bauch, Beine, Po
- 28 Rückenfitness
- 28 Orientalischer Bauchtanz
- 28 Line Dance und Modern Line Dance
- 29 Selbstverteidigung für Anfänger

29 BEWEGUNGSANGEBOTE

- 29 **Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung**
- 30 **Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem DRK, Kreisverband Aalen**
- 30 **Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem TSV Oberkochen**

- 31 Datenschutzbestimmungen
- 32 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)



17.03.

Kurs 222-100

„Der Tag, der mein Leben veränderte - Von Menschen, die aus tiefster Krise zu sich selbst fanden“, 15 Begegnungen, die Mut machen

Lesung und anschließendes Gespräch mit Tim Präse



Zeit: Freitag, 19.30 – ca. 21.00 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr
 Ort: Stadtbibliothek
 Gebühr: 8,00 €, ermäßigt 6,00 €, Abendkasse 10,00 €

Plötzlich steht die Welt still. Und alles steht Kopf. Manchmal ist es ein Schicksalsschlag, manchmal ein Krieg oder eine Verzweiflungstat, die unser Leben von einem Tag auf den anderen umkrempelt. Wie gehen Menschen damit um, wenn sie hinfallen, alles verlieren – und wie finden sie aus tiefster Krise zu sich selber?

Spiegel-Bestseller-Autor Tim Präse begleitete solche Menschen lange und erzählt nun in 15 berührenden Porträts von ihnen. Er traf dafür Ausnahme-Menschen wie Hans-Dietrich Genscher, Udo Lindenberg und Heinz Rudolf Kunze, aber vor allem bislang Unbekannte, die Unglaubliches erlebt und bewältigt haben. Da ist die junge Frau, die in ihrer Depression zwölf Meter tief von einer Brücke sprang und die nun zum Leben ermutigen will. Da ist der Kriseninterventions-Experte, mit dem Tim Präse unterwegs ist zu den Hinterbliebenen von Schicksalsschlägen. Und da ist der Holocaust-Überlebende, der ermuntern möchte, jeden Tag wirklich zu durchleben. Tim Präse erzählt von dem Wunder ihrer seelischen Widerstandskraft, ihrer Resilienz. Inspirierende Geschichten aus der Mitte der Gesellschaft, die Hoffnung und Mut machen, dem Leben immer positiv gegenüber zu treten und neue Wege zu gehen. Ein Buch als Mutmacher und Hoffnungszeichen!

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberkochen.

22.03.

Kurs 231-101

Multivisionsshow Abenteuerpfade: Sagenhafte Trails und Bären in den Dolomiten, Südtirol und in Slowenien mit Dr. Inge Rötlich



Zeit: Mittwoch, 19.00 – ca. 21.00 Uhr
 Ort: Bahnhof Stucksaal, Gerstetten, Karlstraße 34
 Gebühr: 8,00 €

Sagenumwoben, betörend, naturgewaltig. Inge Rötlich und Matthias Flügel, die beiden Dokumentar-fotografen und Alpinisten aus Böblingen, sind in wilden Gebirgswelten in den Dolomiten, Südtirol und Slowenien unterwegs.

Für viele eher unbekannt leben in der Brenta nördlich vom Gardasee wieder über 100 Bären. In Slowenien, von wo aus vor über 20 Jahren Bären in die Brenta umgesiedelt wurden, ist die Anwesenheit der über 1000 Bären im Land viel selbstverständlicher als in Italien.

Die beiden finden aber auch geschichtsträchtige Orte: am Karnischen Höhenweg in Südtirol verlief die Front im 1. Weltkrieg. Viele Stellungen und Bunker am Monte Pasubio, aber auch in der Sextener Gegend um die Drei Zinnen zeugen noch heute von diesem Kriegswahnsinn. Viele alte Kriegssteige und Spuren von damals sind noch sichtbar. Im Bann der Drei Zinnen, umgeben von majestätischen Bergen, streifen die beiden staatlich geprüften Bergwanderführer durch die Südtiroler Geschichte. Der sagenumworbene Rosengarten, der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, fasziniert nicht nur mit der König-Laurin-Sage, sondern vor allem mit seinem Alpenglühen und ungewöhnlichen Lärchen. Kommen Sie mit auf einen Streifzug, der unter anderem auf dem Dolomiten-Höhenweg Nr. 4 durch einige der schönsten Orte im Wechselspiel zwischen Tourismus und Einsamkeit führt.



22.04.

Kurs 231-102

Studienfahrt nach Crailsheim und Langenburg



Stadtmuseum Crailsheim

Zeit: Samstag, 9.00 – ca. 18.30 Uhr
Abfahrt: 9.00 Uhr, Haltestelle KSK Ostalb

Die Stadt Crailsheim blickt auf 900 Jahre einer wechselvollen Geschichte zurück, wobei vor allem die Zeit der Reformation und die Zugehörigkeit der Stadt zu den Markgrafen von Brandenburg-Ansbach sowie die leidvolle Zerstörung gegen Ende des Zweiten Weltkriegs von Bedeutung sind.

Nach einem geführten Stadtrundgang besuchen wir das Stadtmuseum, stärken uns zum Mittagessen im Landgasthof Neuhaus und setzen die Studienfahrt zur Mühle in Groß-Hürden bei Langenburg fort. Dort können wir ein modernes Kleinkraftwerk an der Jagst im Kontrast zur ausgestellten alten Mühlentechnik besichtigen. Zum Ausklang haben wir in Langenburg nach einer Kaffeepause die Möglichkeit, das Automobilmuseum oder das Schloßmuseum zu besuchen.



Mühle in Groß-Hürden

In Kooperation mit dem Heimatverein Oberkochen.

Nähere Informationen finden Sie im Amtsblatt „Bürger und Gemeinde“.

05.07.

Kurs 231-103

Seniorenveranstaltung: Opernfestspiele Heidenheim „Don Carlos“ Oper in vier Akten von Giuseppe Verdi



(c)hueper.de

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

Elisabeth von Valois wird bereits als Jugendliche zur Heldin: Die junge französische Prinzessin und der spanische Thronfolger Don Carlos lieben einander flammend, doch sie muss ausgerechnet Carlos Vater König Philipp II. heiraten, um ihrem eigenen Volk Frieden zu bringen. Sie willigt ein und gibt ihr persönliches Glück auf für ihre Landsleute. Was Philipp erst später erkennt: In den Machtkämpfen während seiner Kriege und innerhalb Spaniens mit der Kirche in Gestalt des Großinquisitors kann er kühl berechnen, in der Liebe geht das nicht. Auch Carlos rebelliert immer mehr, Prinzessin Eboli intrigiert für ihre eigenen Interessen, die Kirche bedrängt den König zunehmend. Und Carlos bester Freund Marquis de Posa denkt frei und fordert ihn damit zusätzlich stark heraus. Elisabeth aber kämpft innerlich mit Carlos andauernden Liebesbezeugungen. Hat sie mit ihrer Aufopferung die richtige Wahl getroffen? Verdi schildert in einer seiner faszinierendsten Opern in dunklen Orchesterfarben die Charaktere, ihre Gefühle und die daraus entstehenden Situationen – von der ergreifenden Einsamkeits-Klage Philipps („Ella gammai m'amo/Sie hat mich nie geliebt“) bis zu den auf große Wirkung zielenden Chorszenen in der französischen Tradition der Grand Opéra.

Libretto von Joseph Méry und Camille du Locle nach dem Drama „Don Karlos“ von Friedrich Schiller. In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.

Gemeinsam mit der Volkshochschule Königsbronn besuchen wir die Generalprobe der Opernfestspiele in Heidenheim. Nähere Informationen finden Sie im Amtsblatt „Bürger und Gemeinde“.



02.03.

Kurs 231-110

Patchwork-Nähtreff mit Bruni Gold



Zeit: donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
5 Termine:
02.03., 20.04., 04.05., 15.06., 06.07

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!



31.03.

Kurs 231-111

Kreativ-Nähtreff mit Bianca Maier



Zeit: freitags, 18.00 - 22.00 Uhr
5 Termine:
31.03., 21.04., 12.05., 16.06., 14.07.

Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51

Gebühr: kostenlos
Teilnehmer: max. 8 TN

Wer Lust hat, in gemütlicher Runde mit motivierten Hobby-näherinnen 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.

23.03.

Kurs 231-112

Hautpflege- und Kosmetikkurs mit Semra Rabus



Zeit: Donnerstag, 18.30 - ca. 21.00 Uhr
Ort: Brenzschule Königsbronn,
Klassenzimmer

Gebühr: 14,00 €,
zzgl. Materialkosten ca. 10,00 €



Die Gesichtsmuskulatur verliert im Laufe der Zeit immer mehr an Spannung. Sie kann aber durch entsprechende Gymnastik wieder gefestigt werden. In diesem Kurs erhalten Sie aber auch viele praktische Tipps, wie Sie sich zu Hause ganz bewusst richtig pflegen. Die Hautpflege ist die Grundlage für ein perfektes Make-up.

Frau Rabus analysiert Ihre Haut und gibt Ihnen wertvolle Tipps, um Ihr Gesicht mit dem passenden Make-up zum Strahlen zu bringen. Probieren Sie es aus, Sie werden über den Erfolg überrascht sein.

06.05.

Kurs 231-113

Kreiere Deinen eigenen Wandkranz mit Gülcan Akin



Zeit: Samstag, 13.00 – 18.00 Uhr
Ort: Königsbronn, Feilenschleiferei
Gebühr: 89,00 €, inkl. Materialkosten

Du hattest immer schon mal Lust, selbst kreativ zu werden? Dann bist Du bei unserem Kurs genau richtig. Tauche ein in die wundervolle Welt der Blumenkränze und gestalte Deinen ganz persönlichen Hoop unter meiner Anleitung.

Du bekommst:

- eine große Auswahl an Trocken- und Frischblumen
- 25 cm Metallreif in gold
- alle sonstigen benötigten Materialien
- Sekt, Wasser und Snacks

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Anmeldeschluss: Freitag, 28. April

08.05.

Kurs 231-114

Salbenherstellung mit der Heilkraft der Pflanzen mit Inés Herrmann



Zeit: Montag, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 15,00 €,
zzgl. Materialkosten ca. 6,00 €
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.

Sie lernen anhand einiger ausgewählter Pflanzen, die leicht zu bestimmen sind, wie einfach aus Kräutern und Pflanzenölen Salben hergestellt werden. 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 wirkt hausgemachte Hautpflege der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen entgegen und trägt so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei.

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

Anmeldeschluss: Dienstag, 2. Mai



KREATIVKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KREATIVWERKSTATT OBERKOCHEN

17.03.

Kurs 231-115

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



Zeit: freitags, 18.00 – 20.00 Uhr
4 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 55,00 €, 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.

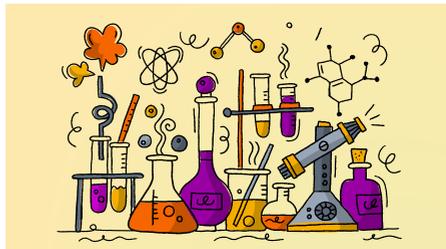
Anmeldeschluss: Freitag, 10. März

„DIE MINIFORSCHER“ FÜR KINDER VON 8 BIS 11 JAHRE

16.03.

Kurs 231-150

Die Küche – ein interessantes Chemielabor
mit Götz Hopfensitz und Anton Trittler



Zeit: donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
2 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 14,00 €
inkl. Materialkosten
Teilnehmer: max. 12 TN

In der Küche wird eine Vielzahl von Lebens- und Hilfsmitteln für die Zubereitung von Speisen verwendet. In unserem Projekt wollen wir wichtige Inhaltsstoffe experimentell untersuchen, nachweisen und ihre Funktion beschreiben. Es geht zum Beispiel um Hefe, Back- und Brausepulver, Kohlenhydrate, Milch und Milchprodukte sowie um die Herstellung von Geheimtinten und Testfarbstoffen für bestimmte Verbindungen.

Anmeldeschluss: Montag, 13. März

15.06.

Kurs 231-151

Was lebt im Gutenbach?

mit Götz Hopfensitz und Anton Trittlter



Zeit: donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr
2 Termine

Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51

Gebühr: 14,00 €
inkl. Materialkosten

Teilnehmer: max. 12 TN

Ein Biotop ist ein bestimmter Lebensraum einer Lebensgemeinschaft, z. B. ein See oder ein Bach. Der Schutz von Biotopen ist ein wichtiger Bestandteil des Naturschutzes, dem in unserer Zeit immer größere Bedeutung zukommt. Wie steht es nun um unser heimisches Biotop „Gutenbach“?

In unserem Projekt wollen wir einen Einblick in die Tier- und Pflanzenwelt des Baches gewinnen, die Wasserqualität bestimmen und so das Biotop bewerten. Dabei kommen mikroskopische und einfache chemische Untersuchungen zum Einsatz.

Anmeldeschluss: Montag, 12. Juni



11.05.

Kurs 231-200

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügungmit Lisa Flämig, Rechtsanwältin und
Dr. Tobias Unfried, Rechtsanwalt

Zeit: Donnerstag, 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.



16.05.

Kurs 231-201

Wildpflanzen Spaziergang unter dem Motto „man sieht nur, was man weiß“
mit Antje Horrer



Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Treffpunkt Brenzursprung Königsbronn
Gebühr: 5,00 €

Entdecken Sie bei diesem Wildpflanzen Spaziergang die Vielfalt der Natur. Möglicherweise wird Ihnen danach ein anderer Blick auf die Pflanzenvielfalt ermöglicht.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen, da der Kräuterspaziergang bei jeder Witterung stattfindet.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 10. Mai

ONLINE-VORTRÄGE

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.

01.03.

Kurs 231-210

Verbraucherrechte in der digitalen Welt
Maximilian Köhler

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Egal, ob mit Smartphone, Tablet oder PC – im Netz ist man jederzeit erreichbar. Viele Geschäfte, beispielsweise auch die Bestellung im Onlineshop, werden heute über das Internet erledigt. Rund um die Uhr verfügbar, teils mit attraktiven Rabatten und einer großen Auswahl: Für viele Verbraucher ist es Alltag, im Internet einzukaufen. Doch was ist zu tun, wenn der im Netz bestellte Fotoapparat schon nach drei Wochen den Geist aufgibt oder der Onlineshop die bereits bezahlte Jacke nicht liefert? Was ist zu tun, wenn sich das angeblich kostenlose Online-Angebot als teures Abo entpuppt? Verbraucher haben Rechte – auch in der digitalen Welt.

Der Vortrag informiert, welche Ansprüche Verbraucher haben, wie sie diese geltend machen können und wo Kostenfallen und Fallstricke lauern.

21.03.

Kurs 231-211

Energiesparen mit Solarwärme
Andreas Köhler

Zeit: Dienstag, 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.



05.04.

Kurs 231-212

Smart Home: Neue digitale Anwendungen im Wohnbereich

Maximilian Köhler

Zeit: Mittwoch, 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.

18.04.

Kurs 231-213

Altersvorsorge bei Niedrigzinsen

Werner Bareis

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Wie soll man Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn Zinsen am Nullpunkt sind oder sogar Verwahrentgelte drohen? Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge.

Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf?

Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

03.05.

Kurs 231-214

Mobile Payment: Sicher mobil bezahlen

Oliver Buttler

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Kontaktlos im Supermarkt bezahlen, den Fahrschein mit dem Smartphone lösen oder aber im Onlineshop bezahlen. Kontaktloses und digitales Bezahlen sind mittlerweile die häufigsten Bezahlmethoden. Doch wie funktioniert kontaktloses Bezahlen genau? Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um mobil bezahlen zu können? Was ist der Unterschied zwischen Apple Pay und Google Pay? Auch im Onlinehandel sind digitale Bezahlmethoden im Vormarsch: digitale Währungen und moderne Zahlungsdienste wie PayPal erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch sind diese Wege zu bezahlen auch sicher?

Der Vortrag erklärt was sich hinter kontaktlosen und digitalen Bezahlvorgängen verbirgt und was Nutzer beachten müssen. Ein Fokus des Vortrages liegt auch auf dem Thema Sicherheit und Datenschutz.



STADTBIBLIOTHEK
OBERKOCHEN



20.06.

Kurs 231-215

Risiken erkennen und bezahlbar versichern

Karin Roller

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Berufsanfänger, Familien oder Rentner haben verschiedene finanzielle Risiken und Absicherungsbedürfnisse – und ein unterschiedliches Budget, um sich durch Versicherungen finanziell zu schützen. Aber welche Versicherungen sind für einen selbst besonders wichtig? Wie kann bedarfsgerechter Versicherungsschutz an den eigenen Geldbeutel angepasst werden?

Seit mehreren Jahren beobachtet die Verbraucherzentrale, dass Verbraucher immer wieder Schwierigkeiten haben, Versicherungsschutz in wichtigen Sparten wie beispielsweise der Berufsunfähigkeitsversicherung zu bezahlbaren Beiträgen zu bekommen. Da niemand unbegrenzt viel Geld für Versicherungen ausgeben kann und will, ist es umso wichtiger zu wissen, welche Versicherung zu den persönlichen Risiken, aber auch zum Geldbeutel passt.

Der Workshop zeigt auf, welche verschiedenen Lebensrisiken es gibt und wie diese vor dem Hintergrund des individuellen Versicherungsbudgets am besten abgesichert werden können.

12.07.

Kurs 231-216

Richtig versichert

Ute Agrikola

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Ob Berufsunfähigkeit, kaputtes Auto, Hagelschäden: Für Verbraucher gibt es eine Vielzahl an sinnvollen Versicherungen. Dabei den Überblick zu behalten ist schwierig. Wichtig ist, dass die Versicherungen zum aktuellen Bedarf und zu den jeweiligen Lebensumständen passen. Wie wichtig ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Ab wann sollte man diese abschließen? Ist die Versicherung für Schäden am Smartphone sinnvoll? Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihre Kinder gegen Risiken zu versichern? Bei dem großen Angebot an Versicherungssparten sind Leitlinien sinnvoll, um einzuschätzen, welche Versicherung Sinn macht und welche zur aktuellen Lebensphase passt.

Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die wichtigen Versicherungssparten und informiert darüber, welche Sparte für wen besonders notwendig und passend ist. Außerdem werden Widerrufs- und Kündigungsmöglichkeiten aufgezeigt.



Gesund und digital im Ländlichen Raum informiert ältere Menschen über digitale Anwendungen und Dienstleistungen insbesondere im Gesundheitswesen. Wir klären auf und unterstützen bei einem souveränen Umgang mit dem Internet, um die Selbstversorgung im Ländlichen Raum zu verbessern. Weiteres zum Projekt finden Sie unter www.gesundunddigital.de sowie unter 0711 66 99 126.

Die Online-Vorträge machen es möglich, in die Welt des digitalisierten Gesundheitswesens einzutauchen und die Innovationen kennenzulernen. In den monatlich stattfindenden Impulsvorträgen mit anschließender moderierter Diskussion werden die Neuerungen ausgewogen dargestellt. Die Veranstaltung wird via Livestream nach Hause übertragen. Über die Online-Plattform [sli.do](https://www.sli.do) können Teilnehmer Fragen zum Thema stellen.

Voraussetzungen:

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.



Anmeldung und weitere Informationen unter: <https://www.vhs-bw.de/projekte/gesund-und-digital-im-laendlichen-raum>



22.03.

Kurs 231-230

Daten nutzen – Daten schützen

Forum Gesundheitsstandort BW – Moderation Prof. Dr. Kindervater

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Gesundheitsdaten bieten große Potenziale für die medizinische Versorgung von heute und von morgen. Mit ihrer Hilfe können Krankheiten früher erkannt werden, effizientere, besser auf die Patientin/den Patienten zugeschnittene Behandlungen entwickelt und die ärztliche Versorgung verbessert werden.

Gleichzeitig handelt es sich bei Gesundheitsdaten um besonders sensible Daten, die einen besonderen Schutz erfordern. Patientinnen und Patienten müssen darauf vertrauen können, dass ihre Daten und deren Nutzung strengen Vorgaben zu Datenschutz unterliegen und entsprechende effektive Maßnahmen zur Sicherstellung der Daten- und Cybersicherheit ergriffen werden. Der Schutz der Einzelnen und das Patientenwohl muss bei der digitalen Nutzung von Gesundheitsdaten zentral sein.

19.04.

Kurs 231-231

Gute medizinische Informationen im Internet

Unabhängige Patientenberatung – Saskia Cobstabel

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Gesundheitsinformationen im Internet zu suchen ist oft wie der Versuch, aus einem Feuerwehrschauch zu trinken: hinterher ist man zwar nass, aber immer noch durstig. Im Internet finden sich zwar sehr gute, laienverständliche und wissenschaftlich korrekte Gesundheitsinformationen – umgekehrt aber leider noch viel mehr schlechte Gesundheitsinformationen, die interessengeleitet, unverständlich oder schlicht falsch sind. Ziel dieses Webinars ist, Orientierung bei der Suche nach guten Gesundheitsinformationen zu bieten: An welchen Qualitätssiegeln erkenne ich gute Informationen und welche guten Quellen für seriöse Gesundheitsinformationen gibt es?

24.05.

Kurs 231-232

Intelligentes Wohnen – AAL

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Nicht nur das Auto wird intelligent – auch die Wohnungen! Erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen zur Barrierefreiheit und zu sogenannten AAL-Systemen. AAL steht für „Ambient Assisted Living“, zu Deutsch: altersgerechte Assistenzsysteme. Damit sind alltagstaugliche Assistenzlösungen gemeint, die ein gesundes und selbstbestimmtes Wohnen in allen Lebensphasen ermöglichen sollen. AAL umfasst eine Vielzahl an technischen Produkten, aber auch Dienstleistungen, die unseren Alltag unaufdringlich unterstützen sollen. Ziel dieser dienenden Technik ist es, die Lebensqualität zu erhöhen.

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

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

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

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

27.02.

Kurs 231-250

Kann man Demokratie messen?

Prof. Dr. Philip Manow

Zeit: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €



28.02.

Kurs 231-251

**Was ist Technik? –
Vom kreativen Ausufern eines Begriffs**
Prof. Dr. Ulrich Wengenroth

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

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



21.03.

Kurs 231-255

**Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft:
Wie werden Fahrassistenzsysteme entwickelt?**
Christoph von Hugo

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

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



07.03.

Kurs 231-252

**Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie
und Pflege**
Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

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



16.04.

Kurs 231-256

**Der sterbliche Gott.
Staat und Revolution in Russland**
Prof. Dr. Jörg Baberowski

Zeit: Sonntag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

18.04.

Kurs 231-257

**Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas
entgegensetzen?**
Prof. Dr. Mojib Latif

Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

15.03.

Kurs 231-253

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie
Sybille Anderl

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

16.03.

Kurs 231-254

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?
Prof. Dr. Dieter Gerten

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

23.04.

Kurs 231-258

**Exit – Warum Menschen aufbrechen.
Globale Migration im 21. Jahrhundert**
Prof. Thomas Faist

Zeit: Sonntag, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €


26.04. Kurs 231-259

Eine andere Jüdische Weltgeschichte
Prof. Dr. Michael Wolffsohn

Zeit: **Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr**
Gebühr: **5,00 €**

08.05. Kurs 231-260

Krieg und Frieden in der Ukraine.
Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?
Kateryna Mishchenko, Martin Schulze Wessel

Zeit: **Montag, 19.30 - 21.00 Uhr**
Gebühr: **5,00 €**

11.05. Kurs 231-261

Romantik - der zweite Impuls der europäischen
Moderne
Prof. Dr. Stefan Matuschek

Zeit: **Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr**
Gebühr: **5,00 €**

22.05. Kurs 231-262

Ethik der Digitalisierung
Prof. Dr. Wolfgang Huber

Zeit: **Montag, 19.30 - 21.00 Uhr**
Gebühr: **5,00 €**

OBERKOCHEN
dell' *Arte*

MOMENTE
VON JANUAR
BIS JUNI
2023

COBARIO
WEIT WEG // 26.01

PARISER FLAIR
DIE GOLDENE ZEIT
DER UFA // 03.03

DOOWPMÄDLA
KARTOFFELSATAT-TOUR // 23.03.

KRÄMER & TSCHIRPKE
ICH'N LIED - DU'N LIED // 20.04

KERNÖLAMAZONEN
BEST OF // 25.05

**THE LEONARD-
COHEN-PROJECT**
SONGS OF LOVE
AND HATE // 21.06

**HIER WERDEN
VERANSTALTUNGEN
ZUM ERLEBNIS**

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



02.03.

Kurs 231-220

Herausforderung Website für Ehrenamtliche
mit Simon Miller, Gründer und Geschäftsführer der
Aalener Werbeagentur smarterPresence



Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 5,00 €

Jede gemeinnützige Organisation und jeder Verein dürften heutzutage im Internet präsent sein. Und jeder, der die Website selber erstellt oder pflegt, kennt die damit verbundenen Herausforderungen. Sicherheit und Datenschutz sind Dauerthemen, die ständig zu beachten und auf dem neuesten Stand zu halten sind. In diesem Vortrag geht es darum, wie eine moderne und rechtssichere Website gestaltet wird und worauf man bei der Umsetzung besonders achten sollte. Grundlagen der (lokalen) Suchmaschinenoptimierung, aber auch Aspekte der Psychologie spielen bei einem guten Internetauftritt ebenso eine wichtige Rolle.

Anmeldeschluss: Montag, 27. Februar

15.03.

Kurs 231-221

Was einen guten Presstext ausmacht
mit Dr. Uwe Beck, Freier Journalist



Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: VHS Schwäbisch Gmünd, Raum A 3.6,
Münsterplatz 14, 73525 Schwäbisch Gmünd
Gebühr: 5,00 €

In der medialen Welt ist es auch als Verein oder Organisation immer wichtiger, sich richtig zu platzieren und Aufmerksamkeit zu erzeugen. Schließlich wird es immer schwieriger, neue Mitglieder oder Unterstützer zu finden – oder auch möglichst viele Besucher zu eigenen Veranstaltungen zu locken. Eine gute Öffentlichkeitsarbeit ist daher umso wichtiger. Dass es ganz einfach sein kann, gute Texte für Zeitungen oder Magazine zu verfassen, das soll in dem 90-minütigen Kurs vermittelt werden.

Der Gmünder Dr. Uwe Beck ist seit vielen Jahren in der Welt des Lokaljournalismus zu Hause und derzeit Pressereferent des Fußball-Verbandsligisten 1. FC Normannia Gmünd.

Anmeldeschluss: Freitag, 10. März

vhs  Gemeinsam
für mehr Bildung

Schenken Sie Bildung
mit dem Geschenkgutschein der
vhs Oberkochen

Informationen erhalten Sie unter
Tel. 07364-27221



16.03.

Kurs 231-222

Potenzial Social Media

mit Richard Allrich und Yvonne Riek



Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr
 Ort: Bürgersaal im Rathaus
 Gebühr: 5,00 €

Die Nutzung von Social Media ist selbstverständlich und auch für Ehrenamtliche, ob in Kultur, Sport oder Organisationen, ein wichtiges Werkzeug. Denn nichts ist derzeit effizienter, um Interessenten zu erreichen. Und nichts bietet mehr Potenzial und ausgebuchte Events, wenn es richtig gemacht wird. Die Kommunikation und Vermarktung über Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram & Co. sollte deshalb mit Sorgfalt, Know-how und Herz betrieben werden. Print war nicht gestern und Social Media ist nicht morgen. Wer beides verknüpft und weiß, wie man Google nutzt, ist nicht nur ganz vorne mit dabei, sondern bei den Menschen.

Die beiden Referenten haben vielfältigen Praxisbezug zum Ehrenamt. So sind sie derzeit in einen Transformationsprozess des Bilderhauses Gschwend eingebunden.

Anmeldeschluss: Montag, 13. März



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



01.03.

Kurs 231-223

Smartphone-Treff

mit Maurizio Zappala, 3D-Artist

Zeit: Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr
 2 Termine
 Ort: Sontheim, Begegnungsstätte,
 Jakobstraße 20
 Gebühr: 37,00 €

Alles können mit dem Gerät, das fast alles kann:

- Bedienung
- Grundfunktion
- Erweiterte Funktionen
- Kommunikation, Unterhaltung, Internet, Medien, Apps, Gerät verwalten

Viele Menschen haben heute ein Android-Smartphone. Manche von Ihnen trauen sich nicht richtig, Ihren bisherigen Nutzungsumfang auszudehnen – andere wollen gerne, aber es klappt aus diversen Gründen nicht. Dazu kommt noch die beliebige Funktionserweiterung durch Apps und die Personalisierung des Gerätes. All das stellt keine Herausforderung mehr dar, wenn man die Grund-Prinzipien verstanden hat und sich das Können eines Smartphones in voneinander getrennte Bereiche vorstellt. Der Smartphone-Treff bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten zu behandeln. Zudem lernen Sie zusätzlich durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden.

Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Smartphone-Treff.

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone mit Internet-Zugang.



22.03.

Kurs 231-224

Computer-Treff

mit Maurizio Zappala, 3D-ArtiST

Zeit: Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr

2 Termine

Ort: Schule Sontheim, Gartenstraße 6,
PC-Raum**Gebühr:** 37,00 €

Probleme mit dem Rechner im Alltag reduzieren und die Nutzbarkeit steigern:

- Allgemeine Grundbedienung des Computers
- Betriebssystem- und anwendungsspezifische Anliegen
- Nutzung von Peripherie-Geräten wie Drucker, Scanner, Kamera und Speichergeräte
- Das Innere eines Computers kennenlernen und etwa den Lüfter reinigen
- Zielgerichtete Vorhaben umsetzen

Der „Computer-Treff“ bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme zu behandeln. Überwinden Sie Schwierigkeiten und nutzen Sie Ihren Computer fortan mit einer nie zuvor da gewesenen Einfachheit. Beim Computer-Treff haben Sie die Möglichkeit in lockerer Umgebung Ihre Fragen anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten diese zu lösen. Zudem lernen Sie auch durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden zu Software und Hardware. Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Computer-Treff.

Voraussetzungen: vertraut mit PC, Tastatur und Mouse.

10.05.

Kurs 231-225

Serienbrief mit Microsoft Office

mit Maurizio Zappala, 3D-Artist

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 21.00 Uhr**Ort:** Schule 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.

ENGLISCH

08.03.

Kurs 231-400

Don't be caught „speechless“

mit Anne Kott

(Telefon 07364 5355)

Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr

10 Termine

Ort: Dreißentalschule, R 07**Gebühr:** 75,00 €**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**

01.03.

Kurs 231-401

Online: Business English A2/B1 – part 1
mit Nicole Köngeter M. A.

Zeit: mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
8 Termine
Ort: Online-Kurs
Gebühr: 59,00 €
Teilnehmer: 6 - 12 TN

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 1x pro Woche stattfindenden festen Terminen.

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

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd

01.03.

Kurs 231-402

Online: Business English B1/B2 – part 1
mit Nicole Köngeter M. A.

Zeit: mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
8 Termine
Ort: Online-Kurs
Gebühr: 59,00 €
Teilnehmer: 6 - 12 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 1x pro Woche stattfindenden festen Terminen.

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

In Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd

ITALIENISCH

01.03.

Kurs 231-403

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Albertina Ulrici-Itnner

Zeit: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

In diesem Kurs lernen wir, eine Stadt zu beschreiben, nach dem Weg zu fragen und einen Freund zu uns zu Besuch einzuladen. Außerdem werden wir auch kurze Erzählung oder Aktuelles lesen und übersetzen.

Kursbuch Chiaro A1 (alte Fassung), Hueber, Kap. 8.

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**



01.03.

Kurs 231-404

Italienisch für Fortgeschrittene

mit Albertina Ulrici-Iltner

Zeit: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Wir beschäftigen uns mit vielen verschiedenen Themen und arbeiten abwechselnd mit Lektüren und mit dem Kursbuch. In unserer Gruppe steht die Kommunikation im Vordergrund, doch wir möchten auch zurückliegende Kenntnisse immer wieder auffrischen.

Kursbuch Chiaro A2 (alte Fassung), Hueber, Kap. 9

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

SPANISCH

06.03.

Kurs 231-405

Spanisch für Fortgeschrittene

mit Alicia Reziale

Zeit: montags, 18.45 – 20.15 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, Raum 0.5
Gebühr: 75,00 €
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.

Wir lernen, kommunikative Fähigkeiten zu vertrauten Themen zu erwerben und Gespräche über Zukünftiges und Vergangenes zu führen. Wir können allgemeine und einfache literarische Texte lesen sowie Briefe und Aufsätze über allgemeine Aspekte des täglichen Lebens schreiben.

“Ya podemos hablar en tiempo pasado (perfecto, indefinido, imperfecto y pluscuamperfecto) y en futuro; y lo

seguiremos practicando. Te invitamos cordialmente a nuestro curso.“ Wir können schon in den Vergangenheitsformen (Perfekt, Indefinido, Imperfekt und Plusquamperfekt) und im Futur sprechen und wir werden weitermachen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-514684-6), ab Lektion 1.

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen: **Niveau „A2/B1“**

03.05.

Kurs 231-406

Online: Intensivkurs Spanisch für Anfänger**A1.1 ohne Vorkenntnisse**

mit Gabriele Fort

Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.45 Uhr
8 Termine
Ort: Online-Kurs über ZOOM
Gebühr: 133,00 €
Teilnehmer: 6 - 12 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

25.03. + 26.03.

Kurs 231-300

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

mit Christian Burkhard und Walter Gold

Zeit: Samstag, 25.03., 13.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 26.03., 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: Freitag, 17. März

27.02.

Kurs 231-310

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
mit Brigitte Hofmann, Yogalehrerin



Zeit: montags, 18.00 – 19.00 Uhr
10 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

Yoga stärkt Körper, Geist und Seele. Jede Stunde beginnt mit einer inneren Sammlung, bevor der Körper durch unterschiedliche Lockerungsübungen auf die jeweilige Yoga-Endhaltung (Asana) vorbereitet wird. Die Übungen dehnen und kräftigen 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.

17.04.

Kurs 231-311

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. 15 TN

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

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

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



08.03.

Kurs 231-312

Yoga mit dem Stuhl

mit Brigitte Hofmann, Yogalehrerin

Zeit: mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr

8 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 40,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Yoga mit Unterstützung eines Stuhls bietet für alle Interessierten jeden Alters, 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.

22.03.

Kurs 231-313

Kundalini Yoga: Yoga für unser Hormonsystem

mit Debbie Fartely, Yogalehrerin



Zeit: mittwochs, 18.45 – 20.15 Uhr

8 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 60,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Dieses Angebot richtet sich an Frauen während, vor und nach den Wechseljahren. Kundalini Yoga bietet eine Reihe von Techniken, um temporäre Ungleichgewichte zu harmonisieren und auszugleichen. Körperübungen, Meditation, Stressabbau und Entspannung helfen ein neues Gleichgewicht herzustellen und aufrecht zu erhalten. Die spezifische Wirkung des Kundalini Yoga auf das Hormonsystem beruht auf der effektiven Kombination von Asanas, Pranayama und Meditation zusammen mit rhythmischen Elementen, die die Steuerungszentren im Gehirn aktivieren und neu ausrichten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen können alternativ auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden (Stühle vorhanden).

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Trinkflasche und leichte Decke mitbringen.

02.03.

Kurs 231-314

XL Yoga

mit Constanze Apprich, Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 17.30– 19.00 Uhr

10 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 75,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Yoga ist für alle! Du bist willkommen, genauso wie du bist! Yoga XL ist eine Entdeckungsreise zu Dir selbst. Lerne Deinen Körper anzunehmen, ihm Gutes zu tun.

Yoga hilft dabei, beweglicher zu werden, Muskeln und Gelenke zu stärken, das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung



zu bringen, den Stress des Alltags zu vergessen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Eine Yoga-Einheit beinhaltet Entspannungs- und Aufwärmübungen, verschiedene Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken.

Bitte Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

27.04.

Kurs 231-315

**Vinyasa Flow Yoga -
Find your inner glow through flow**
mit Caroline Wolter, Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 19.10- 20.10 Uhr
5 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 25,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

In diesen 5 Einheiten werden wir uns auf sanfte wie auch fließende Asanas in Verbindung mit unserem Atem konzentrieren. Durch den Wechsel zwischen Bewegung und Stille gewinnen wir Kraft, Beweglichkeit und ein gesteigertes Körperbewusstsein.

Unser inneres und äußeres Gleichgewicht wird gestärkt und unser Wohlbefinden ganzheitlich gesteigert.

Bitte Matte und optional einen Yogagurt und zwei Yogablöcke mitbringen.

09.03.

Kurs 231-316

**Dynamisches Hatha Yoga für Anfänger
und Fortgeschrittene**
mit Lena Ribow, Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 20.15- 21.15 Uhr
10 Treffen

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.





03.03.

Kurs 231-320

After Work Qi Gong

mit Gidion Tessel, Master degree in Shaolin Kung Fu



Zeit: freitags, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

After Work Qi Gong focusses on exercises that calm the body and mind. With meditation and movement combined we find harmony. Qi Gong benefits your inner energy and keeps your organs healthy. With movements and meditation we focus on blood circulation and energy circulation towards organs. These exercises benefit your joints, tendons and muscles and relief stress. If you are looking for a stress relief in a meditative way, then this course is something for you!

After Work Qi Gong konzentriert sich auf Übungen, die den Körper und den Geist beruhigen. Durch die Kombination von Meditation und Bewegung finden wir Harmonie. Qi Gong fördert die innere Energie und hält die Organe gesund. Mit Bewegung und Meditation konzentrieren wir uns auf die Blutzirkulation und den Energiefluss zu den Organen. Diese Übungen sind gut für Gelenke, Sehnen und Muskeln und bauen Stress ab. Wenn Sie auf meditative Weise Stress abbauen wollen, dann ist dieser Kurs etwas für Sie!

Der Kurs findet in englischer Sprache statt, bei Bedarf wird in die deutsche Sprache gewechselt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

17.04.

Kurs 231-321

Tai Chi und Qi Gong

mit Torsten Siems



Zeit: montags, 19.15 – 20.15 Uhr
10 Treffen

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 50,00 €

Teilnehmer: max. 12 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.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

14.03.

Kurs 231-322

Abschalten – loslassen – entspannen

mit Brigitte Hofmann, Yogalehrerin

Zeit: dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr
4 Termine

Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum

Gebühr: 20,00 €

Teilnehmer: max. 12 TN

Eine Stunde Entschleunigung, Stressabbau und Wohlfühlgefühl 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.

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



06.03

Kurs 231-330

M. P. I. Modern Pilates Intense

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

Zeit: montags, 17.15 – 18.30 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.

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.

08.03.

Kurs 231-332

The Next Challenge

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

Zeit: mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr
10 Termine
Ort: Tiersteinschule, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Diese abwechslungsreiche Stunde besteht aus einer Mischung aus den Bereichen Pilates, Yoga, Thai Chi, Rückenschule, Bodytoning, Bauch-Beine-Po, Functional Training, CX 30 sowie einfachen Aerobicgrundsritten. Ein effektives Ganzkörperworkout für die optimale Fettverbrennung, Schulung der Koordination sowie Ausdauer sind garantiert.

Bitte Gymnastikmatte, kleine Hanteln (max. 1 kg Gewicht) geeignete Sportschuhe und Handtuch mit.

07.03

Kurs 231-331

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

02.03.

Kurs 231-333

Bauch, Beine und Po

mit Julia Smiucha, Aerobicinstructorin

Zeit: donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Treffen
Ort: Kinderhaus Wiesenweg, Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Der Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur vorwiegend in den Problemzonen stehen im Vordergrund. Der Kurs enthält auch Dehnungsübungen und Entspannung zum Ausgleich.

Bitte feste, hallentaugliche Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.



02.03.

Kurs 231-334

Rückenfitness

mit Julia Smiucha, Aerobicinstruktorin



Zeit: donnerstags, 18.40 – 19.40 Uhr
10 Treffen
Ort: Kinderhaus Wiesenweg, Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Präventiver Kurs für eine bessere Körperhaltung, zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Stärkung des Rückens. Dadurch wird die allgemeine Fitness verbessert und Rückenleiden vorgebeugt. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit bestehenden Rückenproblemen.

Bitte feste, hallentaugliche Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

07.03.

Kurs 231-340

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene mit Regina Lienert

Zeit: dienstags, 19.15 – 20.30 Uhr
10 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach, Bewegungsraum
Gebühr: 63,00 €
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 Alltags-trott 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.

07.03.

Kurs 231-341

Line Dance und Modern Line Dance für Einsteiger mit Elisaveta Dihanova

Zeit: dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 50,00 €
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.

08.03.

Kurs 231-342

Line Dance und Modern Line Dance für Fortgeschrittene mit Elisaveta Dihanova

Zeit: mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: mind. 8 TN

Beschreibung siehe Kurs 231-341

03.03.

Kurs 231-343

Selbstverteidigung für Anfänger mit Leon Sito, Yogalehrer



Zeit: freitags, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine
Ort: Tiersteinschule
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.

BEWEGUNGSANGEBOTE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER EV. UND KATH. ERWACHSENENBILDUNG

Anmeldung und Info unter Tel. 07364 5541.

20.03.

Meditatives Tanzen mit Evamaria Siegmund, Tanz- und Rhythmikpädagogin

Zeit: montags, 19.30 – 21.00 Uhr
5 Termine:
20.03., 24.04., 15.05., 19.06., 17.07.
Ort: Rupert-Mayer-Haus
Gebühr: 8,00 € je Abend

Keine Anmeldung erforderlich.

Sich selbst einen wohltuenden Abend gönnen. Aussteigen aus Alltagshektik, Entspannung finden, für andere Gedanken Platz schaffen und gemeinsam mit anderen Menschen, die Freude an Musik und Bewegung haben, in den Abend hineintanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequeme Schuhe sind sinnvoll. Die Abende können regelmäßig monatlich aber auch einzeln besucht werden.

19.04

Tänze aus aller Welt mit Evamaria Siegmund, Tanz- und Rhythmikpädagogin

Zeit: mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
11 Termine
Ort: Rupert-Mayer-Haus
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

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:

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

Zumba ®

mit Tina Koch

18.40 – 19.40 Uhr, TSV Turnhalle

TABATA

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:

Ganzkörpertraining –

Training für alle Muskelgruppen

mit Christine Weisser

17.15 Uhr – 18.10 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 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

ANGEBOTE FÜR SENIOREN:

dienstags:
Gymnastik für Ältere
mit Petra Vögele
16.00 – 16.55 Uhr, TSV Turnhalle

**Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage:
tsv-oberkochen.de oder in der TSV-Geschäftsstelle,
Telefon 07364 41559**

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 Dauerlastschriftmandat 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.

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 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) 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, Epidemie, Pandemie, Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

- (2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,
- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
 - dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
 - und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.
- (3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht
- (4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- (5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

8. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Bei allen Kursen ist der Rücktritt bis spätestens zum Anmeldeschluss des Kurses zu erklären. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts entstehen keine Kosten. Nach Ablauf dieser Frist werden die Kursgebühren sowie Materialkosten in voller Höhe fällig.
- (2) Der Rücktritt muss telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Fax der vhs-Geschäftsstelle gegenüber erklärt werden. Eine Abmeldung bei den Dozenten ist nicht rechtskräftig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- (3) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (4) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten

Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

- (5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (6) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

9. Schadenersatzansprüche

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

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.
- (4) Erfüllungsort für alle Rechte und Pflichten aus dem Teilnahmevertrag ist Oberkochen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

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

Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die VHS Oberkochen, Eugen-Bolz-Platz 1, 73447 Oberkochen, E-Mail vhs@oberkochen.de, Telefax 07364-2727, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte 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 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.

Anmeldung nach den AGB der VHS Oberkochen

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung.

Kurs-Nr.: - Kurstitel: _____

Kurs-Nr.: - Kurstitel: _____

Kurs-Nr.: - Kurstitel: _____

Name/Vorname

Geburtstag

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

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

Anmeldung

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



Jetzt anmelden!

www.oberkochen.de

