



Mit Bildung wird das Leben bunter



Volkshochschule Oberkochen

Programm Herbst/Winter

2020



Über Geld sprechen ist einfach.



ksk-ostalb.de

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.



Wenn's um Geld geht
Kreissparkasse Ostalb

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Oberkochen:

Mit Bildung wird das Leben bunter – das ist das Motto unseres neuen Programms Herbst 2020. Als Volkshochschule kommen wir unserem Bildungsauftrag gerne und mit Leidenschaft nach und wollen Ihnen ein möglichst breit gefächertes und attraktives Programm anbieten. Attraktiv bleiben wir nur, wenn wir mit unseren engagierten Dozenten am Ball bleiben, neue Kurse anbieten und nach vorne schauen.

2020 hat das Leben auf den Kopf gestellt. Auch wir als Volkshochschule waren und sind von der Corona-Krise betroffen. Einige Kurse konnten nicht mehr stattfinden, einige konnten verlegt werden. 2020 ist aber auch eine Chance, um in die Welt des digitalen Lernens tiefer einzusteigen. Deshalb werden wir in Zukunft vermehrt Online-Kurse anbieten. Diese Kurse sind flexibel und können von den Teilnehmern besucht werden, wann immer sie möchten. Nutzen Sie mit uns die Chance, die digitale Welt zu erschließen.

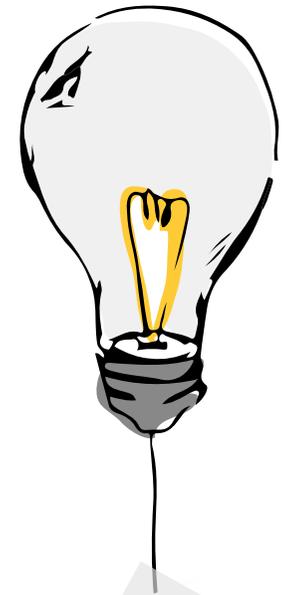
Entdecken Sie weitere Neuheiten in unserem Programm. Bewegen Sie sich gemeinsam mit unserer VHS, ob als Dozent/-in oder Kursteilnehmer/-in.

Wir bitten um Verständnis und Beachtung, dass wir uns alle bei allen Angeboten an die zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Verordnungen bezüglich Corona halten müssen. Wir sind bemüht, alle Kurse stattfinden zu lassen. Da niemand weiß, wie sich die Pandemie entwickelt, ist es möglich, dass Kurse abgesagt oder verschoben werden müssen. In solchen Fällen werden Sie von uns informiert.

Für weitere 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 – bleiben Sie gesund!

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



HERBST 2020

HERBSTSEMESTER 2020



Anmeldung persönlich:

Sie kommen zur VHS-Geschäftsstelle im Rathaus, Eugen-Bolz-Platz 1, 1. Stock, Zimmer 1.06, lassen sich ggf. 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.

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 24.

Wir sind ab 9. September wieder persönlich für Sie da.

Anmeldeschluss:

Spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn.

Ermäßigungen:

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

Kurstreuebonus:

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

Mindestteilnehmerzahl:

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

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

Geschenkgutscheine:

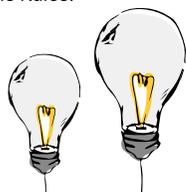
Wie oft haben Sie schon über eine Aufmerksamkeit für Freunde oder Verwandte zu einem besonderen Anlass nachgedacht?

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

Informationen erhalten Sie unter Tel. 07364 27-221.

VHS Oberkochen Eugen-Bolz-Platz 1 / 73447 Oberkochen

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



Inhalt

4 Kultur

- 4 Waldführung durch die Wälder Oberkochens
- 4 Mundart und Musik: Hugo Breitschmid
- 5 Autorenlesung „Malvita“
- 5 Reisevortrag: Libyen
- 6 Reisevortrag: Schweden

6 Gesundheit

- 6 Aromatherapie
- 6 Workshop: Körperpflegeprodukte herstellen
- 7 Workshop: Produkte für die Hausapotheke herstellen
- 7 Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden

8 Kreativkurse in Zusammenarbeit mit der Kreativwerkstatt Oberkochen

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

9 Praktisches für Beruf und Freizeit

- 9 Die Stricklieseln

9 Neue Medien

- 9 Smartphone für Einsteiger
- 10 WhatsApp: Einsteigen – Nutzen – Umziehen

10 SENIOREN

- 10 Gesundheits-Apps: Online-Vortrag
- 10 Medizintechnologie in der Pflege: Online-Vortrag
- 10 Elektronische Patientenakte: Online-Vortrag
- 11 Zuhause Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung: Online-Vortrag

11 Frauen

- 11 Couragiert und kompetent! Erfolgsstrategien für Frauen, die Klasse zeigen – Online-Kurs

12 Junge Familien, Kinder und Jugendliche

- 12 Kinderschwimmkurs
- 13 Zaubern mit Diplom

13 „Die Miniforscher“ für Kinder von 9 bis 11 Jahren

- 13 Wir hauen auf die Cajón
- 14 Forschungsreise in den Mikrokosmos

Wegweiser für Wissen und mehr

14 Kochen und Genießen

- 14 Kulinarisches Südtirol
- 15 Lust auf schwäbische Küche?
- 15 Weinseminar: Nordamerika
- 15 Bierseminar: Bierspezialitäten und Craft Beer

16 Sprachen

- 16 Englisch
- 17 Italienisch

18 Gesundheit und Entspannung

- 18 Yoga: Hatha Yoga, Physio Yoga, Power Yoga
- 19 Rücken-Fit
- 19 Tai Chi und Qi Gong
- 20 Klangschalen-Meditation

21 Tanz und Bewegung

- 21 Tänze der Völker - Volkstänze
- 21 Line Dance und Modern Line Dance
- 22 Orientalischer Bauchtanz
- 22 Pilates: Modern Pilates Intense, BodyBalancePilates, Pilates Intensiv
- 23 Aqua Workout
- 24 Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

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

25 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem DRK, Kreisverband Aalen

25 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem TSV Oberkochen

26 Allgemeine Geschäftsbedingungen

28 Datenschutzbestimmungen

KULTUR

» 13.10. Kurs 202-100

Waldführung durch die Wälder Oberkochens

mit Reinhold Vogel, Revierförster



Zeit: Dienstag, 16.00 - ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt: Wanderparkplatz Volkmarberg
 Gebühr: kostenlos
 Teilnehmer: max. 30 TN

73 Prozent der Markungsfläche Oberkochens sind bewaldet. Die Stadt gehört somit zu den walddreichsten Gebieten in Baden-Württemberg. Der Wald ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, der mit vielen Arbeitsplätzen direkt oder indirekt verbunden ist.

Bei einem Waldspaziergang erklärt der Förster die ökologischen Zusammenhänge zwischen Pflanzen und Tieren und wie sich Ökonomie und Ökologie sinnvoll verbinden lassen:

- Wem gehört der Wald und wie ist er entstanden?
- Wie sieht die Zukunft des Waldes mit der Klimaveränderung aus?
- Welche Tiere leben im Wald?
- Gibt es Wolf und Luchs bei uns?

Auf diese und sicherlich noch viel mehr spannende Fragen wird es bei dieser Führung durch den Wald Antworten geben.

» 22.10. Kurs 202-101

Mundart und Musik

Hugo Breitschmid

Bauerdichter



Zeit: Donnerstag, 20.00 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr
 Ort: Kolpinghütte
 Eintritt: 10,00 €

Ob bei seinen Limericks, seinen Gedichten und Geschichten oder Wortspielereien, der herzhaft Oberchwabe aus Dürnau bringt es auf den Punkt.

Humorvoll verschmitzt nimmt er die Stärken und Schwächen seiner Mitmenschen aufs Korn. Er ist begeisterter Oberchwabe, lobt seine schöne Heimat und spielt gekonnt mit den Nuancen und Facetten des schwäbischen Dialekts. Der Bussen, der heilige Berg Oberschwabens, hat es ihm besonders angetan. Als ehemaliger Landwirt lässt er auch Tiere zu Wort kommen: Aber nur wer genau hinhört, merkt, dass sein Goggel und sein Kater den Leuten einen Spiegel vor die Nase halten. Besinnlich, heiter und gewagt sind die Texte in den zehn Büchern, die er veröffentlicht hat.

Alle Musik- und Mundart-Freunde sind hierzu herzlich eingeladen.

In Kooperation mit dem Schwäbischen Albverein.

» 13.11. Kurs 202-102

Irene Diwiak „Malvita“

Autorenlesung



(c)Leonhard Hilzensauer/Zsolnay

Zeit: Freitag, 19.30 Uhr
 Einlass: 19.00 Uhr
 Ort: Stadtbibliothek
 Gebühr: 5,00 € / ermäßigt 4,00 €
 Vorverkauf: Stadtbibliothek Oberkochen

Irene Diwiak beleuchtet in ihrem neuen Roman die faszinierende Welt der Reichen und Schönen in Italien. Und sie zeigt auch deren Abgründe.

Christina reist nach Italien, um bei der Hochzeit ihrer Cousine Marietta zu fotografieren; sie kennt bisher weder die Braut noch deren Geschwister. Der Reichtum der Familie ist beeindruckend: Sie wohnt in einer schlossartigen Villa, und alle im Dorf scheinen für sie zu arbeiten und vor allem auf die Frauen der Familie zu hören. Doch die Idylle ist trügerisch: Nach wenigen Tagen findet Christina die Leiche von Blanca, die zuvor als Fotografin vorgesehen war. Und auch sie hat das Gefühl, auf Schritt und Tritt verfolgt zu werden.

Irene Diwiak gelingt es meisterhaft, uns in eine faszinierende Welt zu entführen, in der man sich wenig Mühe gibt, den Eingang zur Hölle zu verstecken.

Irene Diwiak wurde 1991 in Graz geboren und wuchs in Deutschlandsberg/Steiermark auf. Sie studierte Komparatistik in Wien. Ihre Texte wurden bereits vielfach ausgezeichnet. Zuletzt erschien ihr Debüt „Liebwies“ bei Deuticke im Herbst 2017.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberkochen.

» 17.11. Kurs 202-103

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

mit Karla und Wolfgang König



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

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

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



» **27.01.2021 Kurs 211-001**

**60 Jahre Kontakt mit Schweden
– ein etwas anderer Reisebericht**
mit Prof. Dr.-Ing. Wilfried Koch



Schloss Läckö

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

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

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



Öland

GESUNDHEIT

» **12.10. Kurs 202-110**

Aromatherapie
mit Melanie Sternberg



Zeit: Montag, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 8,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

nur mit Anmeldung

Aromatherapie ist eine seit vielen Jahren bewährte Methode, alltägliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hautprobleme, Infekte, Frauenleiden und vieles mehr mit natürlichen Mitteln zu lindern.

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die Welt der rein ätherischen Düfte und lernen die Wirkungsweise der natürlichen Aromen kennen.

» **19.10. Kurs 202-111**

Workshop: Produkte für die Körperpflege selbst herstellen
mit Melanie Sternberg



Zeit: Montag, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 15,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Natürliche Körperpflegeprodukte lassen sich ganz einfach selbst herstellen: erfrischendes Pflegeshampoo, harmonisierendes Duschgel, entzündungs- und kariesshemmende Zahncreme oder Badesalze, die entspannend oder anregend sein können.

Kreieren Sie Ihre persönliche Pflegeserie: preiswert, natürlich und umweltbewusst und mit Ihrer ganz persönlichen Duftnote.

Anmeldeschluss: Dienstag, 13. Oktober

» **02.11. Kurs 202-112**

Workshop: Produkte für die Hausapotheke selbst herstellen
mit Carmen Adler



Zeit: Montag, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten ca. 15,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Die Hausapotheke lässt sich mit natürlichen Produkten, die man selbst herstellen kann, sehr gut ergänzen. Im Kurs werden Erkältungsbalsam, Schmerzweg-Gel, Nase-frei-Balsam, erholsame Mischungen für strapazierte Venen und Beine und entspannendes Massageöl produziert.

Die Herstellung wird Schritt für Schritt erklärt. Dazu gibt es viele wertvolle Tipps für die Anwendung der neuen Hausmittel.

Anmeldeschluss: Dienstag, 27. Oktober

» **05.11. Kurs 202-113**

Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden

mit Peter Munsonius,
Heilpraktiker, Mitglied der
Forschungsgruppe Dr. Feil



Zeit: Donnerstag, 19.30 Uhr
Einlass: 19.00 Uhr
Ort: Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 8,00 €

Mit Schmerzen in Fingern und Kniegelenken werden alltägliche Aufgaben zu einer ständigen Herausforderung. Der Grund dafür ist häufig ein Abbau des Gelenkknorpels und eine daraus entstehende Gelenkentzündung. Im Vortrag werden neue Strategien aufgezeigt, wie Schmerzen auf natürliche Weise reduziert und Knorpel wieder aufgebaut werden können. Auch Anleitungen für die optimale Bewegung werden im Vortrag gegeben. Alle Strategien sind bewährt, praxisnah und leicht umsetzbar.

Der Vortrag basiert auf dem Buch „Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden“ von Dr. Wolfgang rer. nat. Feil.

In Kooperation mit dem Verein für Homöopathie und Naturheilweise Oberkochen.

KREATIVKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KREATIVWERKSTATT OBERKOCHEN

» 25.09. Kurs 202-200 Kreativ-Nähtreff mit Bianca Maier



Zeit: freitags, 18.00 – 22.00 Uhr
6 Termine:
30.10., 27.11., 18.12., 29.01., 26.02.
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: kostenlos
Teilnehmer: max. 8 TN

Wer Lust hat, in gemütlicher Runde mit motivierten Hobbynäherinnen Kreatives an der Nähmaschine zu erarbeiten, der ist hier richtig. Jeder arbeitet an seinem eigenen Projekt und hilft dem anderen so gut er kann.

Nähmaschine, Stoffe sowie alle anderen Utensilien, die man benötigt, sind selbst mitzubringen. Kreative mit Nähgrundkenntnissen sind herzlich willkommen.



» 08.10. Kurs 202-201 Patchwork-Nähtreff mit Bruni Gold



Zeit: donnerstags, 18.00 – 21.00 Uhr
5 Termine:
05.11., 10.12., 14.01., 11.02.
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!

» 09.10. Kurs 202-202 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. 8 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, 2. Oktober

PRAKTISCHES FÜR BERUF UND FREIZEIT

» 24.09. Kurs 202-203 Die Stricklieseln mit Brunhilde Witzmann und Gabi Köchler-Hözl



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

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

NEUE MEDIEN UND EDV

» 13.11. Kurs 202-204 Smartphone für Einsteiger mit Thomas Ringhofer



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

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

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

Kursinhalt:

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

Bitte eigenes Smartphone mitbringen, dieser Kurs ist für alle Betriebssysteme geeignet.

Anmeldeschluss: Montag, 2. November

» **04.12. Kurs 202-205**

WhatsApp: Einsteigen – Nutzen - Umziehen
mit Thomas Ringhofer



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

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

Kursinhalt:

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

Bitte eigenes Smartphone mitbringen, dieser Kurs ist für alle Betriebssysteme geeignet.

Anmeldeschluss: Montag, 2. November

SENIOREN

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

» **20.10. Kurs 202-210**
Gesundheits-Apps

mit Oliver Buttler, Verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr
Online-Vortrag

Gebühr: kostenlos

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler: Mit Hilfe von Apps die eigenen Vitaldaten erfassen oder seine ärztlich verordneten Trainingserfolge dokumentieren? Heute kein Problem. Gesundheits-Apps halten immer mehr Einzug in das tägliche Leben.

Der Vortrag setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer.

» **19.11. Kurs 202-211**
Medizintechnologie in der Pflege

mit Dr. Julia Inthorn, Medizinethikerin,
Direktorin Zentrum für
Gesundheit Loccum

Zeit: Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Online-Vortrag

Gebühr: kostenlos

Die Entwicklung neuer technischer Hilfsmittel in der Pflege schreitet schnell voran. Neben der Unterstützung von Pflegekräften in Dokumentation und Materialmanagement können technische Geräte zunehmend direkte Pflegeaufgaben übernehmen. Der Einsatz von Technologie in der Pflege wirft viele Fragen auf, die nicht nur pflegebedürftige Personen und deren Angehörige, sondern auch Pflegenden und die gesamte Gesellschaft betreffen.

Der Vortrag zeigt, was aktuell an technischen Lösungen in der Pflege möglich ist und nimmt gleichzeitig ethische Fragen und soziale Herausforderungen durch die Digitalisierung in der Pflege in den Blick.

» **10.12. Kurs 202-212**
Elektronische Patientenakte

mit Jörg Marquardt, Gematik
Gesellschaft für Telematik-
anwendungen der Gesundheitskarte

Zeit: Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Online-Vortrag

Gebühr: kostenlos

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist das zentrale Element der vernetzten Gesundheitsversorgung und der Telematikinfrastruktur. Spätestens ab Januar 2021 müssen die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten eine solche ePA anbieten. Damit ist eine fall- und einrichtungsübergreifende Dokumentation möglich. Die ePA unterstützt außerdem den Notfalldatensatz und den elektro-

nischen Medikationsplan sowie elektronische Arztbriefe.

Der Vortrag gibt einen Überblick über den Aufbau, Inhalte und Funktionen der ePA und zeigt ganz praktisch den Nutzen mit seinen Vor- und Nachteilen auf.

» **26.01.2021 Kurs 211-002**
Zuhause Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung

mit Anja Schwarz, Geschäftsführerin
Landesseniorenrat; Bernhard Peitz

Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Online-Vortrag

Gebühr: kostenlos

Wir werden immer älter und bleiben länger gesund und fit. Das bietet die Möglichkeit, lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen und sich in seinem gewohnten und bekannten Umfeld zu bewegen. Um dieses Wohnen im Alter digital zu unterstützen und die eigene Selbstbestimmung möglichst lang zu erhalten, gibt es eine Vielzahl an technischen Systemen. Diese sind in der Lage, Alltagsaufgaben zu übernehmen und dadurch das tägliche Leben zu erleichtern.

In diesem Vortrag werden diese Konzepte und Produkte einmal genauer angeschaut, um sich selbst ein Bild über den persönlichen Nutzen solcher Anwendungen zu verschaffen.

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



FRAUEN

» **14.10. Kurs 202-214**
Couragiert und kompetent! Erfolgsstrategien für Frauen, die Klasse zeigen

mit Reingard Gschaidler,
Charisma-Expertin, Schauspielerin,
Autorin



Zeit: mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
4 Termine: 21.10., 04.11., 11.11.
Online-Kurs

Gebühr: 49,00 €

Kennen Sie das: An allen Ecken und Enden sind Sie gefordert? Beruf, Partnerschaft, Kinder, Freundschaften, soziales Engagement... Überall wollen Sie Ihre Frau stehen und es gut machen. Dagegen ist auch nichts einzuwenden - solange Sie sich gut um die Nummer eins in Ihrem Leben kümmern, um sich selbst. Denn wäre es nicht wunderbar, die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags mit mehr Spaß und Leichtigkeit zu bestehen?

Entdecken Sie die Lebensgeheimnisse erfolgreicher Frauen. Dabei lernen Sie auch alltagstaugliche Werkzeuge und Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Stimmung aufhellen und Ihren Selbstwert stärken können, wann immer Sie es brauchen.

- Wie Ihr Selbstbild mit Ihrem persönlichen Lebenserfolg zusammenhängt
- Die faszinierenden Geheimnisse erfolgreicher Frauen
- Stopp den alltäglichen Erfolgsvernichtern!
- So bleiben Sie dran: dauerhafte Selbstmotivation
- Weniger ist mehr: Wie Sie „seelischen Muskelkater“ vermeiden

Anmeldeschluss: Freitag, 9. Oktober

JUNGE FAMILIEN, KINDER UND JUGENDLICHE

- » **21.09. Kurs 202-221**
Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren
 mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau



Zeit: montags, 14.00 – 15.00 Uhr
 12 Termine
 Ort: Freizeitbad „aquafit“
 Gebühr: 78,00 €
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

- » **21.09. Kurs 202-222**
Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren
 mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau

Zeit: montags, 15.00 – 16.00 Uhr
 12 Termine
 Ort: Freizeitbad „aquafit“
 Gebühr: 78,00 €
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

- » **21.09. Kurs 202-223**
Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren
 mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau

Zeit: montags, 16.00 – 17.00 Uhr
 12 Termine
 Ort: Freizeitbad „aquafit“
 Gebühr: 78,00 €
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

Kurse ab Januar 2021:

- » **11.01.2021 Kurs 211-021**
Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren
 mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau

Zeit: montags, 14.00 – 15.00 Uhr
 12 Termine
 Ort: Freizeitbad „aquafit“
 Gebühr: 78,00 €
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

- » **11.01.2021 Kurs 211-022**
Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren
 mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau

Zeit: montags, 15.00 – 16.00 Uhr
 12 Termine
 Ort: Freizeitbad „aquafit“
 Gebühr: 78,00 €
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

- » **11.01.2021 Kurs 211-023**
Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 4 Jahren
 mit Birgit Pössnecker und Birgit Scheriau

Zeit: montags, 16.00 – 17.00 Uhr
 12 Termine
 Ort: Freizeitbad „aquafit“
 Gebühr: 78,00 €
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

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



- » **19.03.2021 Kurs 211-024**
Zaubern mit Diplom für Kinder von 7 bis 14 Jahren
 mit Fred Bossie, Zauberpädagoge



Zeit: Freitag, 14.00 – 18.30 Uhr
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 45,00 €
 inkl. Material, Broschüre und Zauberdiplo
 Teilnehmer: max. 25 TN

Die Ulmer Zauberschule bringt den Teilnehmern pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen bei und lässt die kleinen Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Die Tricks sind einfach bis anspruchsvoll und werden Schritt für Schritt mit anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbroschüre erarbeitet.

Die Zaubrerlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung – weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! Durch das „Zaubern Lernen“ wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.

Für alle Teilnehmer des letzten Kurses im Mai 2019: Es gibt ein komplett neues Programm mit vielen tollen Kunststücken.

Je nach Lage der Corona-Pandemie gibt es im Anschluss eine kleine halbstündige Vorführung des Erlernten für Eltern, Großeltern, Geschwister und alle Neugierigen.

Mitzubringen sind: Schere, Klebestift, buntes Tuch (z. B. Taschentuch) sowie Verpflegung.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. März

In Kooperation mit der Volkshochschule Königsbronn.

„DIE MINIFORSCHER“ FÜR KINDER VON 9 BIS 11 JAHREN

- » **12.11. Kurs 202-224**
Wir hauen auf die Cajón
 mit Götz Hopfensitz, Anton Trittler und Reinhold Hirth



Zeit: donnerstags, 16.00 – 18.00 Uhr
 3 Termine
 Ort: Kreativwerkstatt
 Walther-Bauersfeld-Str. 51
 Gebühr: 24,00 €
 zzgl. Materialkosten 35,00 €
 für Cajón-Bausatz
 Teilnehmer: max. 10 TN

In diesem Kurs können alle bastelfreudigen und trommelbegeisterten Mädchen und Jungen ihre Cajón selbst bauen und anschließend die ersten Grooves lernen. Der Kurs ist nicht nur auf den handwerklichen Instrumentenbau ausgerichtet, sondern wir erforschen in spannenden naturwissenschaftlichen Experimenten auch was Schall ist, wie unterschiedliche Töne entstehen und wie das Hören bei uns funktioniert.

Hierzu bauen wir eine Cajón aus einem vorgefertigten Bausatz. Es wird gelemmt, geschliffen und geschraubt. Die fertige Cajón darf dann natürlich jeder mit nach Hause nehmen. Eine auf den ersten Blick einfache Holzkiste, auf die man sich setzen kann, verwandelt sich in ein kleines Schlagzeug, das richtig toll klingt und jede Menge Spaß macht. Wenn alles fertiggebaut ist, legen wir dann los mit den Grooves.

Anmeldeschluss: Montag, 26. Oktober

» **18.03.2021 Kurs 211-025**

Forschungsreise in den Mikrokosmos

mit Götz Hopfensitz und Anton Trittler



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

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

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

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. März

KOCHEN UND GENIESSEN

» **15.01.2021 Kurs 211-010**

Kulinarisches Südtirol
mit Beta Pfeiffer



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

Südtiroler lieben es herzhaft, das zeigt sich schon bei den Vorspeisen, deshalb geht es auch ein bisschen üppiger zu als im restlichen Italien. Als kleine Stärkung beim Kochen gibt es einen Snack zum Aperitif, weiter geht's mit einem herzhaften Salat, dann Terlaner Weinsuppe, Kasnocken auf Wirsing, und als Hauptspeise Wildragout. Den krönenden Abschluss macht ein leckeres Dessert.

*Zusätzliche Kosten für Lebensmittel und Kopien:
ca. 16,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 11. Januar

» **22.01.2021 Kurs 211-011**

Kulinarisches Südtirol
mit Beta Pfeiffer

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

Beschreibung siehe Kurs 211-010.

Anmeldeschluss: Montag, 18. Januar

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

» **29.01.2021 Kurs 211-012**

Lust auf schwäbische Küche?
mit Bruni Gold



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

Sie sind neu im Schwabenlände oder haben schon lange nicht mehr regionale Speisen selbst gekocht? Dann machen Sie mit uns gemeinsam einen leckeren, kulinarischen Streifzug durch die schwäbische Küche. Wir kochen eine Grießklößchensuppe, Maultaschen nach „Opa Max“ mit schwäbischem Kartoffelsalat und als süßen Abschluss gibt es Ofenschlupfer mit Vanillesoße. Appetit bekommen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs richtig.

*Zusätzliche Kosten für Lebensmittel und Kopien:
ca. 10,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 25. Januar

» **12.11. Kurs 202-250**

**Weinseminar: Nordamerika -
eine Reise in die Welt des
Weines**
mit Alfons Wiedemann



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

Bei diesem Weinseminar wird es richtig spannend: Es werden die beiden Weinanbaugebiete Washington State

und Kalifornien miteinander verglichen, die geografisch 1300 Kilometer auseinander liegen, um aufzuzeigen, was das für den Weinbau bedeutet.

Anmeldeschluss: Montag, 9. November

» **29.01.2021 Kurs 211-013**

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



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

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

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

Anmeldeschluss: Freitag, 22. Januar

SPRACHEN

Englisch

- » **05.10. Kurs 202-400**
English in Relaxation – Englisch in Entspannung
mit Anne Kott
(Tel. 07364 5355)



Zeit: montags, 9.15 – 10.45 Uhr
10 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Die letzte Englischstunde ist schon sehr lange her? Der Lebenslauf hat das Englischlernen nicht möglich gemacht? Warum nicht einen Neustart wagen? Die Teilnehmer werden alltägliche Redewendungen und Aussagen lernen, ihren Wortschatz langsam aufbauen und gleichzeitig Wege des Loslassens üben.

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

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

- » **07.10. Kurs 202-401**
English Conversation
mit Anne Kott
(Tel. 07364 / 5355)
- Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.3
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Your English is a little bit rusty and you want to revive it? You'd like to talk about different topics like politics, history, Landeskunde, short stories, poems, clips from newspapers and magazines, etc. in a relaxed atmosphere,

where some revision of grammar and word power is included? Then you are most welcome to our circle of friends of English. Just join us on our first evening and stay if you like it.

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

- » **15.10. Kurs 202-402**
Englisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Christine Mannes-Uhl
(Tel. 07364 5660)



Zeit: donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
7 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.3
Gebühr: 28,00 €
Teilnehmer: max. 10 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“**

Kurse ab Januar 2021:

- » **11.01.2021 Kurs 211-030**
English in Relaxation – Englisch in Entspannung
mit Anne Kott
(Tel. 07364 5355)
- Zeit: montags, 9.15 – 10.45 Uhr
10 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-400.

- » **13.01.2021 Kurs 211-031**
English Conversation
mit Anne Kott
(Tel. 07364 5355)
- Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.3
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

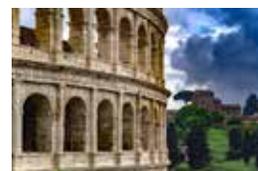
Beschreibung siehe Kurs 202-401.

- » **14.01.2021 Kurs 211-032**
Englisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Christine Mannes-Uhl
(Tel. 07364 5660)
- Zeit: donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
5 Termine
Ort: Dreißentalschule, R 0.3
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-402.

Italienisch

- » **30.09. Kurs 202-403**
Italienisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Albertina Ulrici-Ittner



Zeit: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
10 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

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

Buch: Chiaro A1, Hueber

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

- » **30.09. Kurs 202-404**
Italienisch für Fortgeschrittene
mit Albertina Ulrici-Ittner
- Zeit: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr
10 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

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

Neue Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Chiaro A2, Hueber, ab Kapitel 6

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

Kurse ab Januar 2021:

- » **13.01.2021 Kurs 211-033**
Italienisch für fortgeschrittene Anfänger
mit Albertina Ulrici-Ittner
- Zeit: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
5 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-403.

- » **13.01.2021 Kurs 211-034**
Italienisch für Fortgeschrittene
mit Albertina Ulrici-Ittner
- Zeit: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr
5 Termine
Ort: Kreativwerkstatt
Walther-Bauersfeld-Str. 51
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-404.

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

» 21.09. Kurs 202-300

Hatha Yoga / Mindful Yoga für Anfänger

mit Alexandra Di Liberto, Yogalehrerin



Zeit: montags, 17.45 – 18.45 Uhr
12 Termine
Ort: Kinderhaus Wiesenweg
Bewegungsraum
Gebühr: 60,00 €
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 Anfängerkurs nicht! Denn selbst die Basic-Übungen 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.

» 21.09. Kurs 202-301

Hatha Yoga II / Mindful Yoga für Fortgeschrittene

mit Alexandra Di Liberto, Yogalehrerin

Zeit: montags, 19.00 – 20.30 Uhr
12 Termine
Ort: Kinderhaus Wiesenweg
Bewegungsraum
Gebühr: 90,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-300.

Geübt wird in bequemer Kleidung. Bitte Matte, Decke und warme Socken mitbringen.

» 22.09. Kurs 202-302

Physio Yoga I

mit Alexandra Di Liberto, Yogalehrerin



Zeit: dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr
12 Termine
Ort: Kinderhaus Wiesenweg
Bewegungsraum
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Knieprobleme bis hin zum Bandscheibenvorfall: Fast jeder kennt diese Beschwerden. Aber das Gute ist, man kann die Schmerzen durch gezielte Yoga-Übungen lindern, beseitigen und vorbeugen. In unserem Alltag nehmen wir oft Haltungen im Stehen, als auch im Sitzen ein, die auf Dauer und mangelnder Bewegung zu körperlichen Beschwerden führen. Oftmals ist es gar kein Gelenkproblem, sondern ein Muskuläres.

In dieser Stunde werden wir uns gezielt auf die Körperstellen konzentrieren, an denen sich oft der Ursprung für die körperlichen Leiden befindet. Denn meistens ist das Problem an einer ganz anderen Stelle, als die Schmerzen sich tatsächlich bemerkbar machen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen ist nach ärztlicher Rücksprache nichts gegen Yoga einzuwenden. Es ist wichtig, individuell die richtige Yoga-Einheit zu finden. Der Fokus wird auf langsames und therapeutisches Üben gesetzt. Faszien werden ausgiebig gedehnt und Gelenke durch sanfte Kraftübungen stabilisiert. Aber auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen, denn Ziel der Stunde ist es, entspannt und mit einem guten Gefühl wieder nach Hause zu gehen.

» 22.09. Kurs 202-303

Physio-Yoga II

mit Alexandra Di Liberto, Yogalehrerin

Zeit: dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
12 Termine
Ort: Kinderhaus Wiesenweg
Bewegungsraum
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-302.

» 24.09. Kurs 202-304

Hatha Yoga I für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Melanie Sternberg
Yogalehrerin



Zeit: donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr
12 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 90,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

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

» 24.09. Kurs 202-305

Power Yoga

mit Bahar Bahadir



Zeit: donnerstags, 19.15 – 20.30 Uhr
12 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 75,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Power Yoga hat seinen Ursprung im Vinyasa Flow Yoga und dem indischen Hatha Yoga. Es eignet sich nicht nur für eingeweichte Yogis, sondern auch, oder besonders, für Anfänger. Dieser Yogastil wurde für die Bedürfnisse der westlichen Schüler und Schülerinnen entwickelt und passt sich an den Lebensstil zwischen Familie und Beruf und anderen Aktivitäten an. Für Menschen, die vorher keinen Zugang zum Prinzip des Yogas haben, kann Power Yoga auch ein Übergang zum klassischen, spirituellen

Yoga darstellen. Jeder entscheidet selbst über Tempo und Intensität der Asanas (Haltungen).

» 25.09. Kurs 202-310

Rücken-Fit

mit Annika Hieber,
Aqua Fitness Instruktor



Zeit: freitags, 19.00 – 20.00 Uhr
12 Treffen
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Bei diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die Stärkung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur gelegt. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln, sie fördern die Beweglichkeit und die körperliche Stabilität. Zum Ausgleich des Alltags fließen Bewegungen und Entspannungsübungen aus dem Yoga ein.

Die Übungen sind auch für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

» 28.09. Kurs 202-311

Tai Chi und Qi Gong

mit Karl-Heinz Rachota



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

Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen für Körper, Seele und Geist. Bei der fernöstlichen Bewegungslehre Qi Gong steht die Lebensenergie Qi im Mittelpunkt. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, soll Stress reduzieren und die Gesundheit fördern.

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

» **05.10. Kurs 202-320**

Klangschalen-Meditation und ätherische Öle

mit Carmen Adler, Klangtherapeutin



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

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

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

» **11.01.2021 Kurs 211-040**

Klangschalen-Meditation und Phonophorese

mit Carmen Adler, Klangtherapeutin

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

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

Phonophorese, auch Tonpunktur genannt, ist das Anwenden von Schwingungen, die mit Stimmgabeln auf Muskeln, Knochen, Organe, Chakren und unterschiedlichen Körperzonen übertragen werden. Hierbei wird

die Stimmgabel auf bestimmte Punkte (meist Akupunkturpunkte und Meridiane) gesetzt. Die Resonanz der Schwingungen harmonisiert und stärkt das Energiesystem und regt so die Selbstheilungskräfte an. Die im Körper spürbare Vibration des Stimmtones bewirkt - oft gleich nach dem Aufsetzen der Stimmgabel - ein angenehmes Wohlempfinden.

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

Kurse ab Januar 2021:

» **11.01.2021 Kurs 211-041**

Hatha Yoga / Mindful Yoga für Anfänger

mit Alexandra Di Liberto, Yogalehrerin

Zeit: montags, 17.45 – 18.45 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Wiesenweg
Bewegungsraum
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-300.

» **11.01.2021 Kurs 211-042**

Hatha Yoga II / Mindful Yoga für Fortgeschrittene

mit Alexandra Di Liberto, Yogalehrerin

Zeit: montags, 19.00 – 20.30 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Wiesenweg
Bewegungsraum
Gebühr: 38,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-300.

» **11.01.2021 Kurs 211-043**

Tai Chi und Qi Gong

mit Karl-Heinz Rachota

Zeit: montags, 19.15 – 20.15 Uhr
5 Treffen
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-311

» **14.01.2021 Kurs 211-044**

Hatha Yoga I für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Melanie Sternberg, Yogalehrerin

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

Beschreibung siehe Kurs 202-304.

» **14.01.2021 Kurs 211-045**

Power Yoga

mit Bahar Bahadir

Zeit: donnerstags, 19.15 – 20.30 Uhr
5 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-305.

» **15.01.2021 Kurs 211-046**

Rücken-Fit

mit Annika Hieber, Aqua-Fitness-Instruktor

Zeit: freitags, 19.00 – 20.00 Uhr
5 Treffen
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-310.

TANZ UND BEWEGUNG

» **28.09. Kurs 202-330**

Tänze der Völker - Volkstänze

mit Elisaveta Dihanova

Zeit: montags, 17.45 – 18.45 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: mind. 8 TN

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

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

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, bequeme Schuhe sind sinnvoll.

» **28.09. Kurs 202-331**

Line Dance und Modern Line Dance

mit Elisaveta Dihanova



Zeit: montags, 19.00 – 20.00 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 reht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Neueinsteiger 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.

» **29.09. Kurs 202-332**

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene
mit Regina Lienert



Zeit: dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr
10 Termine
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 50,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

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

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

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

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

» **22.09. Kurs 202-340**

M. P. I. Modern Pilates Intense
mit Inge Weiland-Butcher,
Aerobic- und Pilates-Instructor



Zeit: dienstags, 18.15 – 19.30 Uhr
10 Termine
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 63,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

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

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

Für jedermann geeignet.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Theraband, kleine Hanteln maximal 1 kg Gewicht, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

» **22.09. Kurs 202-341**

BodyBalancePilates
mit Sabine Tahotny, Physiotherapeutin
und Pilates-Instructor



nach Konzept von Kurt Davidssen

Zeit: dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
10 Termine
Ort: Kindergarten Heide
Gebühr: 90,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung des Glücks“. Durch die sanfte, aber durchaus wirkungsvolle Trainingsmethode werden Muskeln gezielt aktiviert, trainiert und gestrafft. Bei der Konzentration auf die Haltungsmuskeln erfolgt eine effiziente Stabilisierung des Rumpfes, außerdem werden Koordination, Wahrnehmung und Atmung durch spezifische Übungen langfristig verbessert.

Sie werden nach diesem Kurs kräftig, ausdauernd und zufrieden nach Hause gehen und schon bald schlechte Haltungsgewohnheiten über Bord werfen. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Daher ist dieser Kurs auch für Anfänger und Teilnehmer mit Rückenbeschwerden und/oder Haltungsproblemen geeignet.

Bitte Matte, bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und Getränk mitbringen.

Dieser Kurs ist ein anerkannter und eingetragener Präventionskurs nach §20 SGB V.

» **22.09. Kurs 202-342**
Pilates Intensiv

mit Sabine Tahotny, Physiotherapeutin
und Pilates-Instructor



Zeit: dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr
10 Termine
Ort: Kindergarten Heide
Gebühr: 60,00 €
Teilnehmer: max. 10 TN

Alle Kraft kommt aus der Körpermitte: Bei diesem Intensivtraining sind alle willkommen, die bereits einen Pilateskurs besucht haben!

Forme deinen Körper von innen und außen mit diesem

genialen Ganzkörper Workout. Effektives Herz-Kreislauf-Training und ausgewählte Kräftigungseinheiten lassen deinen Körper spürbar fester und straffer werden.

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Kleingeräte wie Faszienrolle, Hanteln oder Theraband werden nach vorheriger Absprache ebenfalls benötigt.

» **23.09. Kurs 202-350**

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



Zeit: mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine
Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 85,00 €
inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 9 TN

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

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

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

Bitte bringen Sie Badkleidung, Handtuch, Duschzeug sowie ein Getränk mit.

» **30.09. Kurs 202-351**

Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

mit Annika Hieber,
Aqua Fitness Instruktor



Zeit: mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr
10 Termine
nicht am 28.10., 25.11.
Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 85,00 €
inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 10 TN

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

Für diesen Kurs sollten Sie sicher schwimmen können.

Kurse ab Januar 2021:

» **11.01.2021 Kurs 211-047**

Tänze der Völker - Volkstänze

mit Elisaveta Dihanova
montags, 17.45 – 18.45 Uhr
5 Termine

Ort: Mühlensaal
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: mind. 8 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-330.

» **11.01.2021 Kurs 211-048**

Line Dance und Modern Line Dance

mit Elisaveta Dihanova
montags, 19.00 – 20.00 Uhr
5 Termine

Ort: Mühlensaal
Gebühr: 20,00 €
Teilnehmer: mind. 8 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-331.

» **12.01.2021 Kurs 211-049**

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene

mit Regina Liener
dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr
50 Termine

Zeit:
Ort: Kinderhaus Gutenbach
Bewegungsraum
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: max. 12 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-332.

» **12.01.2021 Kurs 211-050**

M. P. I. Modern Pilates Intense

mit Inge Weiland-Butcher,
Aerobic- und Pilates-Instructor
dienstags, 18.15 – 19.30 Uhr
5 Termine

Zeit:
Ort: Mühlensaal
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: max. 15 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-340.

» **13.01.2021 Kurs 211-051**

Aqua Workout

mit Inge Weiland-Butcher,
Aerobic- und Pilates-Instructor
mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
5 Termine

Zeit:
Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 43,00 €
inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 9 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-350.

» **13.01.2021 Kurs 211-052**

Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser

mit Annika Hieber,
Aqua-Fitness-Instruktor
mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr
5 Termine

Zeit:
Ort: Freizeitbad „aquafit“
Gebühr: 43,00 €
inkl. Eintritt ins Bad (bis 21.00 Uhr)
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 202-351.

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

Anmeldung und Info unter Tel. 07364 5541.

» **23.09. Tänze aus aller Welt**

mit Evamaria Siegmund,
Tanz- und Rhythmikpädagogin
mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine, Kinderhaus
Gutenbach Bewegungsraum

Zeit / Ort:
Gebühr: 80,00 €

Ein 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!

» **13.01.2021 Tänze aus aller Welt**

mit Evamaria Siegmund,
Tanz- und Rhythmikpädagogin
mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine, Kinderhaus
Gutenbach Bewegungsraum

Zeit / Ort:
Gebühr: 80,00 €

Beschreibung siehe Kurs mit Beginn am 23.09.

» **12.10. Meditatives Tanzen**

mit Evamaria Siegmund,
Tanz- und Rhythmikpädagogin
montags, 20.00 – 21.30 Uhr
Rupert-Mayer-Haus

Zeit / Ort:
Termine: 16.11., 14.12., 11.01., 08.02.
Gebühr: 8,00 € je Abend

Keine Anmeldung erforderlich.

Sich selbst einen wohltuenden Abend gönnen. Aussteigen aus Alltagshektik und 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.

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

DRK Gymnastik:

dienstags:

„Fit bis ins Alter“
mit Maria Eiffert-Jochem, Telefon 07364-6555
15.00 – 16.00, TSV Turnhalle
Gebühr: 2,50 € je Stunde

donnerstags:

„Fit bis ins Alter“
mit Maria Wilfling, Telefon 07364-5615
17.00 – 18.00, Kindergarten Heide
Gebühr: 2,50 € je Stunde

**BEWEGUNGSANGEBOTE
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM
TSV OBERKOCHEN**

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNG (AGB)

§ 1 Allgemeines

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

§ 2 Vertragsschluss, Anmeldung und Teilnahme

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, mittels Fax, per E-Mail, über das Internet oder durch persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle erfolgen.
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die VHS ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Anmeldebestellungen auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmenden verpflichtet, die Bestätigung mitzuführen und sich auf Verlangen den Bevollmächtigten der VHS auszuweisen. Geschieht das nicht, kann die Teilnehmerin oder der Teilnehmer von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

§ 3 Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste, 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) Für Inhaber des Oberkochener Familien- und Sozialpasses werden z. T. Ermäßigungen gewährt.

§ 4 Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin oder eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Die VHS richtet sich nach der Ferienordnung der Schulen. Während der Schulferien und an schulfreien Tagen finden in den Schulen keine Kurse statt.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

§ 5 Rücktritt durch die VHS

- (1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS bis zum Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten. Kosten werden hierbei nicht erstattet.
- (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 oder eines Dozenten) 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 den / die Vertragspartner / -in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht fristgerecht entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartner schulden in diesem Fall über das Kursentgelt hinaus und vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5,00 Euro.

§ 6 Rücktritt durch die Teilnehmenden

- (1) Bei allen Kursen ist der Rücktritt bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn (Posteingang) zu erklären. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 5,00 fällig. Bei späterem Rücktritt wird das volle Kursentgelt fällig.
- (2) Der Rücktritt muss telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Fax der VHS-Geschäftsstelle gegenüber erklärt werden. Eine Abmeldung bei der / dem Kursleiter / -in ist nicht wirksam; das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

§ 7 Kündigung durch die VHS

- (1) Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB (Kündigung aus wichtigem Grund) kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitenden, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen;
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitenden, gegenüber Teilnehmenden 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 Teilnehmenden auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 8 Kündigung durch die Vertragspartner

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Kann die VHS den Mangel nicht beseitigen, haben die Vertragspartner das Recht, nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Gezahlte Entgelte sind zurück zu erstatten.

- (2) Die Vertragspartner können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 4) 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 Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.

§ 9 Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner oder der Teilnehmenden 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 oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin 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, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- (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. Vertragspartner und Teilnehmende können dem jederzeit widersprechen.
- (4) Soweit sich aus den vorstehenden Bedingungen nichts anderes ergibt, gelten im Übrigen die gesetzlichen Bestimmungen in ihrer jeweils gültigen Fassung.
- (5) Erfüllungsort für alle Rechte und Pflichten aus dem Teilnahmevertrag ist Oberkochen.

Anmeldung nach den AGBs der VHS Oberkochen

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung.

Kurs-Nr. : - , Kurstitel: _____

Kurs-Nr. : - , Kurstitel: _____

Kurs-Nr. : - , Kurstitel: _____

Name/Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____ Geb.: _____

Tel. (tagsüber)/Mobil: _____

Email: _____

Familien- und Sozialpass der Stadt Oberkochen

Schülerausweis

Datum/Unterschrift: _____

Hiermit anerkenne ich die AGBs und Datenschutzbestimmungen der VHS Oberkochen



VHS Oberkochen

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

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



familien- und kinderfreundliches

Oberkochen

Anmeldung

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