

# Mit Bildung Neues entdecken



Bild: © iStock / SeventyFour



**Volkshochschule Oberkochen**  
Programm Frühjahr / Sommer 2021



Bei uns erhalten Sie  
„DIE WELT“-beste Beratung.



[ksk-ostalb.de](http://ksk-ostalb.de)

„DIE WELT“-beste Beratung  
gibt's nur beim Testsieger.



 Kreissparkasse  
Ostalb

## VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Oberkochen:

**Mit Bildung Neues entdecken** – das ist das Motto unseres neuen Programms. Mit diesem Kursheft halten Sie dieses Mal eine besondere Ausgabe in den Händen. Besonders deshalb, da wir zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht wissen konnten, ob alle Kurse wie geplant stattfinden können oder unter welchen Voraussetzungen sie durchgeführt werden können. Das Programm Frühjahr/Sommer 2021 startet deshalb auch später als gewohnt.

Dennoch haben wir uns dafür entschieden, das Kursprogramm als Heft zu veröffentlichen und möchten damit auch ein Zeichen der Hoffnung auf eine bessere Zeit setzen. Wir sind davon überzeugt, dass Bildung ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft ist. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Wissen, sondern gerade auch bei der Volkshochschule darum, dass Menschen sich treffen und austauschen können.

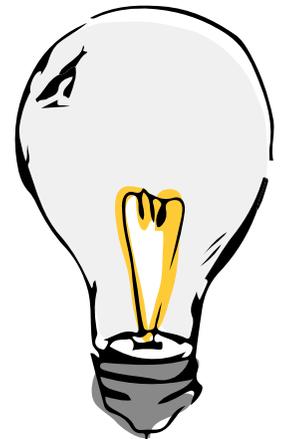
Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern der letzten beiden Semester bedanken für ihr Verständnis, das sie uns in der Pandemie entgegengebracht haben. Dies hat uns die Durchführung mancher Kurse auch in einer schwierigen Zeit erleichtert.

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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





### 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](http://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 28.

### Anmeldeschluss:

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

### Ermäßigungen:

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

### Kurstreuebonus:

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

### Mindestteilnehmerzahl:

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

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

### Geschenkgutscheine:

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

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

Informationen erhalten Sie unter Tel. 07364 27-221.

### VHS Oberkochen Eugen-Bolz-Platz 1 / 73447 Oberkochen

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

## Inhalt

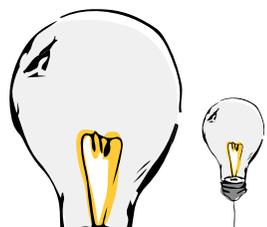
### Seite

<b>4 Exkursionen</b>
4 Führung durch die Gartenanlage „Untere Wiese“
4 Waldführung durch die Wälder Oberkochens – rund um den Rodstein
<b>4 Gesundheit</b>
4 Ernährungs-Workshop: Freude am gesunden Essen
5 Aromatherapie
5 Workshop: Produkte für die Hausapotheke herstellen
6 Workshop: Körperpflegeprodukte herstellen
6 Workshop: Ernten statt Jäten
<b>6 Kreativkurse in Zusammenarbeit mit der Kreativwerkstatt Oberkochen</b>
6 Aquarell-Seminar für Einsteiger
7 Der Ton in deiner Hand: Keramisches Gestalten
7 Kreativ-Nähtreff
7 Patchwork-Nähtreff
<b>8 Praktisches für Beruf und Freizeit</b>
8 Die Stricklieseln
<b>8 Neue Medien</b>
8 Smartphone für Einsteiger
8 WhatsApp: Einsteigen – Nutzen – Umziehen
<b>9 Online-Seminare</b>
9 Geld verdienen durch verkaufen im Internet
9 Excel Basics – Tabellenkalkulation sicher beherrschen
9 Mit Online-Bewerbung zum Traumjob
<b>10 Online-Vorträge mit Live-Chat</b>
10 vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm: Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft
<b>12 Online-Vorträge für Senioren</b>
12 Einführung der Telematikinfrastruktur im Gesundheitswesen
13 Fit mit Serious Games: digitale Spiele für Kopf und Körper
13 Telemedizin: Fernbetreuung und Fernüberwachung
13 Digitale Assistenten unterstützen pflegende Angehörige
14 Digitalisierung im Gesundheitswesen aus ethischer Sicht

## Wegweiser für Wissen und mehr

### Seite

<b>14 Junge Familien, Kinder und Jugendliche</b>
14 Kinderschwimmkurse
<b>15 „Die Miniforscher“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren</b>
15 Forschungsreise in den Mikrokosmos
15 Wir hauen auf die Cajón
<b>16 Kochen und Genießen</b>
16 Die Welt der Hülsenfrüchte
16 Pasta und Gnocchi
16 Lust auf schwäbische Küche?
17 Vegan kochen – lecker und ausgewogen
<b>17 Sprachen</b>
17 Englisch
18 Italienisch
18 Spanisch
<b>19 Gesundheit und Entspannung</b>
19 Hatha Yoga
20 Power Yoga
20 Tai Chi und Qi Gong
20 Klangschalen-Meditation
<b>21 Tanz und Bewegung</b>
21 Orientalischer Bauchtanz
21 Tänze der Völker – Volkstänze
22 Line Dance und Modern Line Dance
22 Outdoor-Fitness für Anfänger
22 Ausgleichs- und Funktionsgymnastik
23 Rückenschule und Fasziendehnung
23 Modern Pilates Intense
23 Aqua-Workout
24 Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser
<b>24 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung</b>
<b>24 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem DRK, Kreisverband Aalen</b>
<b>24 Bewegungsangebote in Zusammenarbeit mit dem TSV Oberkochen</b>
<b>25 Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)</b>
<b>28 Datenschutzbestimmungen</b>



## EXKURSIONEN

### » 11.05. Kurs 211-101

#### **Waldführung durch die Wälder Oberkochens – rund um den Rodstein**

mit Reinhold Vogel, Revierförster



Zeit: Dienstag, 16.00 – ca. 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Unterführung beim kath. Friedhof  
Gebühr: kostenlos  
Teilnehmer: max. 25 TN

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

Bei dieser Waldführung werden wir auf der Härtsfeldseite unterwegs sein und zum Rodstein hochgehen. Unterwegs erfahren Sie etwas über die Geologie, über Baumarten und über die Entstehung der Realgenossenschaft, sowie alles was zum Wald gehört. Das Frühjahr gehört zu den schönsten Zeiten im Laubwald mit seinem frischen Grün nach der langen Winterpause.

Bitte geeignetes Schuhwerk tragen.

### » 12.05. Kurs 211-102

#### **Führung durch die Gartenanlage „Untere Wiese“: Was bedeutet Kleingarten im Verein?**

mit Nicole und Alexander Pfeiffer, Fachberater für Kleingärten



Zeit: Mittwoch, 17.30 – ca. 19.00 Uhr  
Treffpunkt: Gartenanlage „Untere Wiese“  
Gebühr: 5,00 €  
Teilnehmer: max. 20 TN  
**nur mit Anmeldung**

Bei einem Rundgang durch die Gartenanlage „Untere Wiese“ erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte der Kleingärten im Allgemeinen. Sie bekommen Tipps zum nachhaltigen Gärtnern und erfahren, wie leicht zum Beispiel Bienenfreundlichkeit gelingen kann.

## GESUNDHEIT

### » 13.04. Kurs 211-110

#### **Ernährungs-Workshop: Freude am gesunden Essen Teil 1**

mit Monika Potter, Oecotrophologin und Ernährungswissenschaftlerin



Zeit: dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr  
3 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 23,00 €  
Teilnehmer: max. 10 TN

Gemeinsam finden wir heraus, was gleichzeitig lecker und gesund ist. Wir steigern dadurch unser Wohlbefinden und verlieren ein paar extra Pfunde. Dabei geht es nicht um das Zählen von Kalorien, sondern um die Optimierung der Qualität unserer Ernährung und Lebensgestaltung. Alle Tipps und Tricks sind alltagsgerecht und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

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

### » 07.06. Kurs 211-111

#### **Ernährungs-Workshop: Freude am gesunden Essen Teil 2**

mit Monika Potter

Zeit: dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr  
3 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 23,00 €  
Teilnehmer: max. 10 TN

Beschreibung siehe Kurs 211-110.

### » 23.04. Kurs 211-230

#### **Ernährungs-Exkurs: Die Welt der Hülsenfrüchte**

mit Monika Potter

Zeit: Freitag, 17.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Dreißentalschule, Schulküche  
Gebühr: 16,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Teilnehmer: max. 12 TN

### » 11.06. Kurs 211-234

#### **Ernährungs-Exkurs: Vegan kochen – lecker und ausgewogen**

mit Monika Potter

Zeit: Freitag, 17.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Dreißentalschule, Schulküche  
Gebühr: 16,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten  
Teilnehmer: max. 12 TN

**Die Beschreibungen zu den Ernährungs-Exkursen mit Monika Potter finden Sie auf den Seiten 16 und 17.**

### » 19.04. Kurs 211-112

#### **Aromatherapie** mit Melanie Sternberg



Zeit: Montag, 19.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 8,00 €  
zzgl. Materialkosten ca. 5,00 €  
Teilnehmer: max. 10 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.

### » 26.04. Kurs 211-113

#### **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. 10 TN

Die Hausapotheke lässt sich mit natürlichen Produkten, die man selbst herstellen kann, sehr gut ergänzen. Im Kurs werden Erkältungsbalsam, Schmerzweg-Gel, Nasenfrei-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, 20. April**

» **03.05. Kurs 211-114**

**Workshop: Produkte für die Körperpflege selbst herstellen Teil 2**

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. 10 TN

Natürliche Körperpflegeprodukte lassen sich ganz einfach selbst herstellen. Revitalisierendes Hautpflegeöl, erfrischende Hautcreme, pflegendes Lippenbalsam und entspannende Badesalze verwöhnen die Haut auf ganz natürliche Weise.

Kreieren Sie Ihre individuelle Pflegeserie: preiswert, natürlich und umweltbewusst und mit Ihrer ganz persönlichen Duftnote. Hübsch verpackt sind sie auch begehrte Geschenke.

**Anmeldeschluss: Dienstag, 27. April**

» **17.05. Kurs 211-115**

**Workshop: Ernten statt Jäten**

mit Carmen Adler



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

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

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

**Anmeldeschluss: Dienstag, 11. Mai**

**KREATIVKURSE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER KREATIVWERKSTATT OBERKOCHEN**

» **13.04. Kurs 211-120**

**Aquarell-Seminar für Einsteiger**

mit Lilo Burger



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

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

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



» **16.04. Kurs 211-121**

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

mit Eberhard Irion



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

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

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

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

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

**Anmeldeschluss: Freitag, 9. April**

» **15.04. Kurs 211-122**

**Patchwork-Nähtreff**

mit Bruni Gold



Zeit: donnerstags, 18.30 – 21.30 Uhr  
 4 Termine:  
 06.05., 10.06., 08.07.  
 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!

» **30.04. Kurs 211-123**

**Kreativ-Nähtreff**

mit Bianca Maier



Zeit: freitags, 18.00 – 22.00 Uhr  
 4 Termine:  
 21.05., 25.06., 23.07.  
 Ort: Kreativwerkstatt  
 Walther-Bauersfeld-Str. 51  
 Gebühr: kostenlos  
 Teilnehmer: max. 8 TN

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

## PRAKTISCHES FÜR BERUF UND FREIZEIT

### » 15.04. Kurs 211-124

#### Die Stricklieseln

mit Brunhilde Witzmann und Gabi Köchler-Hölzl



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

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

## NEUE MEDIEN UND EDV

### » 23.04. Kurs 211-150

#### 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, 12. April**

### » 14.05. Kurs 211-151

#### 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, 12. April**

## ONLINE-SEMINARE

Die Online-Seminare finden über „Zoom“ mit maximal 15 Teilnehmern statt. Sie bekommen den Link und die Zugangsdaten vorab per E-Mail. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem Termin.

### » 17.04. Kurs 211-152

#### Geld verdienen durch verkaufen im Internet mit Kleinanzeigen und Ebay & Co.

mit Thilo Herzau



Zeit: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr: 45,00 €

Weitere Termine: 29.05. Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
26.06. Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
11.07. Sonntag, 09.30 – 11.30 Uhr

Internet-Verkaufshäuser erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher, Elektronik-Artikel oder selbst hergestellte Produkte finden ihre neuen Besitzer übers Internet. Machen Sie sich mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt.

Es werden Textinhalte, Artikelbeschreibung und juristische Grundlagen behandelt, die Sie zum erfolgreichen Verkäufer machen.

Kursinhalt:

- Kauf und Verkauf bei Online-Auktionen
- erfolgreiche Strategien beim Bieten, Versteigern und Verkaufen auf Portalen
- Nutzungsbedingungen
- Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

### » 30.05. Kurs 211-153

#### Excel Basics – Tabellenkalkulation sicher beherrschen

mit Thilo Herzau



Zeit: Sonntag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Gebühr: 45,00 €

Weitere Termine: 11.07. Sonntag, 13.00 – 15.00 Uhr

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm sowie die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen und Berechnungen. Eine ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

### » 27.06. Kurs 211-154

#### Mit Online-Bewerbung zum Traumjob

mit Thilo Herzau



Zeit: Sonntag, 14.00 – 16.00 Uhr  
Gebühr: 45,00 €

Weitere Termine: 10.07. Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr

Viele Firmen setzen mit Karriere-Portalen darauf, den richtigen Bewerber schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, wer der Richtige für die ausgeschriebene Stelle ist. Im Schnitt werden maximal drei Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder es fehlt der Bezug zur gesuchten Stelle.

In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsprotale, über die Sie auf interessante Stellenausschreibungen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

## ONLINE-VORTRÄGE MIT LIVE-CHAT



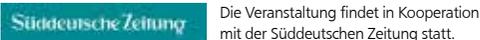
Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit Ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

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

» **23.03. Kurs 211-089**  
**Doping und Schattenwirtschaft statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport?**  
mit Claudio Catuogno und Thomas Kistner  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Immer wieder werden Sportler beim Doping erwischt, in nicht wenigen Ländern wird der Betrug staatlich organisiert, um mit Titeln und Medaillen zu glänzen. Bei der Vergabe von prestigeträchtigen Großereignissen wird getrickst und sogar geschmiert. Hinzu kommen kommerzielle Auswüchse wie die mögliche Gründung einer europäischen Superliga im Fußball, in der die reichsten Vereine unter sich blieben. Die Corona-Pandemie vertieft die Spaltung zwischen armen und reichen Vereinen und Verbänden wahrscheinlich noch.

Claudio Catuogno ist stellvertretender Ressortleiter Sport bei der Süddeutschen Zeitung und Thomas Kistner berichtet seit langem von den Olympischen Spielen und den Welt- und Europameisterschaften im Fußball für die SZ.



» **24.03. Kurs 211-090**  
**Sklaverei: Eine globale Perspektive**  
mit Prof. Dr. Andreas Eckert  
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Neben Familie und Religion gehört Sklaverei zu den wohl am weitesten verbreiteten sozialen Phänomenen der Menschheitsgeschichte.

Während Sklaverei typischerweise vor allem mit der Plantagenklaverei in den amerikanischen Südstaaten verbunden wird, verbergen sich hinter diesem Begriff eine Vielzahl von Konstellationen, Praktiken und Abhängigkeitsverhältnissen. Sklaverei fand sich in vielen Teilen der Welt und zu allen Zeiten und sie ist bis heute nicht vorbei. Vor diesem Hintergrund zeichnet der Vortrag an einigen Beispielen die Geschichte der Sklaverei von der Antike bis ins 21. Jahrhundert nach.

Prof. Dr. Andreas Eckert ist Historiker und Afrikawissenschaftler an der Humboldt Universität in Berlin.

» **13.04. Kurs 211-160**  
**Quantentechnologien – Ein Blick in die Zukunft**  
mit Prof. Dr. Artur Zrenner  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Wir leben in einer Informationsgesellschaft, die alles möglich zu machen scheint. Schnelles Internet, Bild und Ton in höchster Qualität, virtuelle Realitäten, soziale Vernetzung. Man hört immer mehr von Quantentechnologien, mit denen sich völlig neue Möglichkeiten eröffnen sollen. Was ist das genau und wie funktioniert diese Technologie eigentlich?

Prof. Dr. Artur Zrenner ist Professor für Experimentalphysik an der Universität Paderborn.



» **14.04. Kurs 211-161**  
**Eva Perón – eine argentinische Ikone**  
mit Prof. Dr. Ursula Prutsch  
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Der Peronismus prägt Argentinien bis heute. Seine bekannteste Repräsentantin, Eva Perón, ist im kollektiven Gedächtnis des Landes und darüber hinaus noch immer präsent. Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg der Argentinierin vom „Aschenputtel“ zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander.

Prof. Dr. Ursula Prutsch unterrichtet US-amerikanische und lateinamerikanische Geschichte an der LMU München.

» **21.04. Kurs 211-162**  
**Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos**  
mit Prof. Stollberg-Rilinger  
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

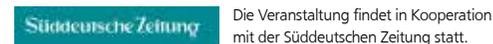
Mit seinem bizarren Verhalten desavouierte Friedrich Wilhelm I. von Preußen sämtliche Normen und Werte seiner Zeit. Der Vortrag geht den Fragen nach, wie die Betroffenen damals mit dem Tyrannen umgingen und wie der extreme Deutungswandel zu erklären ist.

Prof. Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

» **27.04. Kurs 211-163**  
**Neonazis und Antisemitismus: Wie groß ist die Gefahr von rechts?**  
mit Alexandra Förder-Schmid und Annette Ramelsberger  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Die Gefahr von Rechtsaußen für Freiheit, Vielfalt und Rechtsstaat ist von großen Teilen der Gesellschaft bis hin zu führenden Politikern lange nicht ernst genug genommen, sondern verharmlost worden.

Alexandra Förder-Schmid ist seit Juli 2020 stellvertretende Chefredakteurin der Süddeutschen Zeitung. Annette Ramelsberger ist Ressortleiterin und Gerichtsreporterin der SZ.



» **28.04. Kurs 211-164**  
**Anspruch auf heiligen Boden: der israelisch-palästinensische Konflikt um den Tempelberg**  
mit Dr. Joseph Croitoru  
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr

Auf dem Tempelberg stand einst der jüdische Tempel, der von Babyloniern und nach seiner Wiedererrichtung von den Römern zerstört wurde. Später errichteten dort die Muslime zwei Moscheen, der Ort wurde zum drittichtigsten Heiligtum des Islam. Unter der islamischen Herrschaft war es den Juden erlaubt, an der Klagemauer zu

beten. Um die damit verbundenen Auflagen entzündete sich in spätmantischer Zeit ein Streit, der unter der britischen Mandatsverwaltung eskalierte. Schon damals kam es zu Gewalt von arabischer Seite. Für religiöse Juden war das Betreten des Tempelbergplateaus lange tabu. Nun aber pilgern sie in immer größerer Zahl auf den Berg. Die Palästinenser fühlen sich zunehmend provoziert. Auf den palästinensischen Widerstand reagiert Israel mit immer rückerer Kontrolle.

Dr. Joseph Croitoru ist ein deutscher Historiker, freier Journalist und Autor.

» **18.05. Kurs 211-165**  
**Afrikas Kampf um seine Kunst**  
mit Prof. Bénédicte Savoy  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr  
Gebühr: kostenlos

Schon vor 50 Jahren kämpfte Afrika um seine Kunst, die während der Kolonialzeit massenweise in europäische Museen gelangt war.

Prof. Bénédicte Savoy ist Professorin für Kunstgeschichte an der TU Berlin und am Collège de France in Paris.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Goethe-Institut Paris in französischer Sprache statt.

» **25.05. Kurs 211-166**  
**Regieren in unsicheren Zeiten: Was kommt nach Merkel?**  
mit Constanze von Bullion und Nico Fried  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Nach 16 Jahren Kanzlerschaft geht Angela Merkel im Sommer 2021, mitten in national wie international schwierigen Zeiten. Gerade jetzt, zum ersten Mal seit 1949, können die Bürgerinnen und Bürger bei der nächsten Bundestagswahl nicht über einen Amtsinhaber urteilen. Die Pandemie und deren soziale und wirtschaftliche Folgen werden Deutschland und die Welt noch lange beschäftigen.

Constanze von Bullion und Nico Fried arbeiten beide in der Parlamentsredaktion der SZ.



» **26.05. Kurs 211-167**  
**„Enlightenment now“ /  
„Aufklärung jetzt“**  
mit Prof. Steven Pinker  
Zeit: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

Das Schweizerische Institut für Auslandsforschung (SIAF) in Zusammenarbeit mit dem UBS Center for Economics in Society und vhs. wissen live präsentieren Herrn Professor Steven Pinker live aus Zürich. Der Autor spricht und diskutiert zu seinem jüngsten Werk „Enlightenment now“ / „Aufklärung jetzt“.

Steven Pinker ist Professor im Fachbereich Psychologie der Harvard Universität.

Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt.

» **27.05. Kurs 211-168**  
**Navid Kermani im Gespräch  
mit Prof. Michael Brenner**  
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Navid Kermani ist freier Schriftsteller und habilitierter Orientalist. Michael Brenner ist Professor für jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München.

» **17.06. Kurs 211-169**  
**Von Glanz und Elend des  
aufrechten Ganges**  
mit Prof. Kurt Bayertz  
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Was macht den Menschen zum Menschen? Was erhebt ihn – im wahrsten Sinne des Wortes – über alle anderen Lebewesen? Eine gängige Antwort lautet seit der Antike „der aufrechte Gang“. In dem Vortrag wird die Denkfigur des „aufrechten Ganges“ vorgestellt, die seit der Antike die Geistesgeschichte geprägt hat.

» **18.06. Kurs 211-170**  
**Was bleibt von Karl Marx?**  
mit Dietmar Dath und  
Prof. Kurt Bayertz  
Zeit: Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr

Mit dem Fall des eisernen Vorhangs wurde auch das Werk von Karl Marx aus der engen Schablone des „Marxismus-Leninismus“ gelöst und steht seitdem wieder offener zur Diskussion. Lässt sich mit seiner kritischen Theorie der ka-

pitalistischen Produktionsweise auch die Wirtschaft im 21. Jahrhundert noch treffend beschreiben?

Dietmar Dath ist Redakteur im Feuilleton der FAZ und Schriftsteller. Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

» **29.06. Kurs 211-171**  
**Jetzt oder nie: Kann die  
Klimabewegung das Klima  
noch retten?**  
mit Charlotte Haunhorst und  
Nadja Schlüter  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Aus Fridays for Future (Fff) ist binnen weniger Monate eine weltweite Bewegung von jungen Leuten geworden, die weitreichende Maßnahmen gegen die drohende und teils schon vorhandene Klimakatastrophe fordert und durchsetzen will.

Mit Charlotte Haunhorst und Nadja Schlüter von „Jetzt“, dem jungen Magazin der Süddeutschen Zeitung.

 Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

## ONLINE-VORTRÄGE FÜR SENIOREN

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

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

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

» **23.03. Kurs 211-180**  
**Einführung der  
Telematikinfrastruktur im  
Gesundheitswesen – eine  
aktuelle Standortbestimmung**  
mit Tobias Binder, Leiter Service und  
Beratung Kassenärztliche  
Vereinigung BW  
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: kostenlos

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens soll über die Einführung einer digitalen Informations- und Kommunikationsstruktur vorangetrieben werden. Hierzu sollen sich Leistungserbringer, das sind beispielsweise Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen, und Krankenkassen miteinander vernetzen. Um auf sicherer Grundlage miteinander kommunizieren zu können, bedarf es einer abgestimmten Telematikinfrastruktur (TI). Der Referent gibt aus der Perspektive der niedergelassenen Ärzt\*innen und Therapeut\*innen einen Einblick zum aktuellen Einführungsstand der TI. Zudem informiert er zur Verfügbarkeit der digitalen (Gesundheits-) Anwendungen, wie die elektronische Gesundheitskarte und das E-Rezept.

» **20.04. Kurs 211-181**  
**Fit mit Serious Games: Digitale  
Spiele für Kopf und Körper**  
mit Dr. Patrick Fissler,  
Forschungspsychologe  
Psychiatrische Dienste Thurgau  
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: kostenlos

Mit Spielen dem Gedächtnis, der Koordination und dem Körper etwas Gutes tun: Das sollen „Serious Games“ können und zwar digital. Dr. Patrick Fissler zeigt Ihnen praxisnah, was mit diesen Spielen möglich ist und gibt Tipps zum Ausprobieren.

» **18.05. Kurs 211-182**  
**Telemedizin: Fernbetreuung  
und Fernüberwachung**  
mit Benjamin Finger, Leiter  
Telemedizin Robert-Bosch-  
Krankenhaus Stuttgart  
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: kostenlos

Telemedizin bedeutet, dass ohne Zeitverzug und über weite Strecken hinweg eine ärztliche oder pflegerische Betreu-

ung von Patient\*innen stattfinden kann. Das kann zum Beispiel eine Therapie, Diagnostik oder Beratung sein. Zur Überbrückung der Distanz kommen Kommunikationstechniken zum Einsatz. Im Mittelpunkt des Vortrages steht dabei die Telemedizin am Robert-Bosch-Krankenhaus und welche Chancen Telemedizin z. B. Menschen mit einer chronischen Erkrankung bietet. Nach einem Krankenhausaufenthalt können so zu Hause Vitalwerte überwacht werden und eine Begleitung durch das Team des Telemedizinischen Zentrums Sicherheit und einen besseren Umgang mit der Erkrankung bieten.

» **22.06. Kurs 211-183**  
**Digitale Assistenten unter-  
stützen pflegende Angehörige**  
mit Thomas Heine,  
Landeskompetenzzentrum Pflege  
und Digitalisierung  
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: kostenlos

Rund drei Viertel der Pflege wird durch An- und Zugehörige erbracht. Die Herausforderungen sind groß und verlangen bereits heute nach sozialen wie technischen Innovationen. Die Entlastung der Pflegenden, um mehr Zeit für menschliche Zuwendung zu haben oder die Förderung sozialer Kontakte für Menschen mit Pflegebedarf sind nur einige Punkte, die uns am Herzen liegen.

Was für Aktivitäten und Initiativen, Produkte und Dienstleistungen finden sich bereits heute in Baden-Württemberg? Der Vortrag gibt einen Überblick über vielerlei praktische digitale Assistenten und innovative Alltagshelfer: vom intelligenten Hausnotruf bis hin zum digital organisierten Gesellschaftsnachmittag.

Mit dem Motto „Menschen verbinden. Kompetenzen vernetzen. Pflege gestalten“ will das Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung Baden-Württemberg die Themen Pflege und Digitalisierung mit Ihnen gemeinsam gestalten und greifbar machen.

» **13.07. Kurs 211-184**

**Digitalisierung im Gesundheitswesen aus ethischer Sicht**

mit Dr. Julia Inthorn, Direktorin des Zentrums für Gesundheitsethik an der Ev. Akademie Loccum  
 Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
 Gebühr: kostenlos

Digitalisierung führt auch im Gesundheitswesen zu Veränderungen der Versorgung. Systeme, ausgestattet mit künstlicher Intelligenz, unterstützen Ärzt\*innen in der Diagnostik oder im OP. Roboter sollen in Einrichtungen der Altenhilfe für Unterhaltung und Service sorgen. Daten werden auf immer neuen Wegen ausgewertet, um mehr über Krankheitsverläufe zu wissen. Mit diesem Wandel sind ethische Fragen verknüpft: Wie kann sichergestellt werden, dass alle gleichermaßen davon profitieren? Wie kann die Patientenautonomie gestärkt werden? Was bedeutet die Digitalisierung für den Umgang mit Daten aber auch als Grundlage eines solidarischen Gesundheitssystems?

**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.**



**JUNGE FAMILIEN, KINDER UND JUGENDLICHE**

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



12 Termine  
 Ort: Freizeitbad „aquafit“  
 Gebühr: 78,00 €  
 Teilnehmer: max. 10 Kinder pro Kurs

**Kurs 211-220**  
 montags, von 13.00 – 14.00 Uhr

Zeit:

**Kurs 211-221**  
 montags, 14.00 – 15.00 Uhr

Zeit:

**Kurs 211-222**  
 montags, 15.00 – 16.00 Uhr

Zeit:

**Kurs 211-223**  
 montags, 16.00 – 17.00 Uhr

Zeit:

**Leider steht aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht fest, wann die neuen Kurse starten können.**

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



**„DIE MINIFORSCHER“ FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN**

» **15.04. Kurs 211-224**  
**Forschungsreise in den Mikrokosmos**

mit Götz Hopfensitz und Anton Trittler



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

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

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

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

**Anmeldeschluss: Donnerstag, 8. April**



» **10.06. Kurs 211-225**  
**Wir hauen auf die Cajón**  
 mit Götz Hopfensitz, Anton Trittler und Samantha Mudge-Kolb



Zeit: donnerstags,  
 3 Termine:  
 10.06. + 17.06., 16.30 – 18.30 Uhr  
 24.06., 17.30 – 19.00 Uhr  
 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 geleimt, 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 gemeinsam mit der Musiklehrerin Samantha Mudge-Kolb mit den Grooves los.

In Kooperation mit der Musikschule Oberkochen-Königsbronn.

**Anmeldeschluss: Freitag, 21. Mai**

## KOCHEN UND GENIESSEN

- » **23.04. Kurs 211-230**  
**Ernährungs-Exkurs:**  
**Die Welt der Hülsenfrüchte**  
 mit Monika Potter,  
 Oecotrophologin und  
 Ernährungswissenschaftlerin



Zeit: Freitag, 17.30 – 21.30 Uhr  
 Ort: Dreißentalschule, Schulküche  
 Gebühr: 16,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten\*  
 Teilnehmer: max. 12 TN

Wir tauchen ein in die Welt der Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen und Co. Dabei lernen wir nicht nur etwas über ihre Geschichte und geographische Verbreitung, sondern auch über die Vielzahl ihrer Vorteile für unsere Gesundheit, Umwelt und den Geldbeutel. Darüber hinaus bereiten wir leckere und einfache Gerichte zu, die man auch zu Hause einfach in den Speiseplan integrieren kann.

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

**Anmeldeschluss: Montag, 19. April**

- » **30.04. Kurs 211-231**  
**Pasta und Gnocchi**  
 mit Beta Pfeiffer



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

Es gibt wohl kaum ein Essen, auf das sich so viele Menschen bedingungslos einigen können, wie auf Pasta und Gnocchi. Ob Penne, Spaghetti, Rigatoni oder Conchiglioni, die Vielfalt an Nudelsorten ist groß. Noch größer ist die

Auswahl der Saucen, die zu Pasta und Gnocchi gereicht werden. Probieren wir es zusammen aus!

\*Zusätzliche Kosten für Lebensmittel und Kopien:  
 ca. 15,00 €

**Anmeldeschluss: Montag, 26. April**

- » **07.05. Kurs 211-232**  
**Pasta und Gnocchi**  
 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 211-231.

**Anmeldeschluss: Montag, 3. Mai**

- » **21.05. Kurs 211-233**  
**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 Schwabenländle oder haben schon lange nicht mehr regionale Speisen selbst gekocht? Dann machen Sie mit uns gemeinsam einen leckeren, kulinarischen Streifzug durch die schwäbische Küche. Wir kochen eine Grießklößchensuppe, Maultaschen nach „Opa Max“ mit schwäbischem Kartoffelsalat und als süßen Abschluss gibt's einen Ofenschlupfer mit Vanillesoße. Appetit bekommen? Dann sind Sie in diesem Kochkurs richtig.

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

**Anmeldeschluss: Montag, 17. Mai**

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

- » **11.06. Kurs 211-234**  
**Ernährungs-Exkurs:**  
**Vegan kochen – lecker und ausgewogen**  
 mit Monika Potter,  
 Oecotrophologin und  
 Ernährungswissenschaftlerin



Zeit: Freitag, 17.30 – 21.30 Uhr  
 Ort: Dreißentalschule, Schulküche  
 Gebühr: 16,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten\*  
 Teilnehmer: max. 12 TN

Kann ein veganes Gericht gleichzeitig lecker, gesund und darüber hinaus auch noch sättigend sein? Probieren Sie es aus! Wir starten mit einer kleinen Einführung über die Grundlagen der veganen Ernährung. Anschließend bereiten wir ein veganes Drei-Gänge-Menü zu, das wir zum Schluss gemeinsam genießen werden.

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

**Anmeldeschluss: Montag, 7. Juni**

## SPRACHEN

### Englisch

- » **12.04. Kurs 211-400**  
**English in Relaxation –**  
**Englisch in Entspannung**  
 mit Anne Kott  
 (Telefon 07364 5355)  
 montags, 9.15 – 10.45 Uhr  
 8 Termine  
 Ort: Kreativwerkstatt  
 Walther-Bauersfeld-Str. 51  
 Gebühr: 48,00 €  
 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 sind herzlich willkommen.

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

- » **14.04. Kurs 211-401**  
**English Conversation**  
 mit Anne Kott  
 (Telefon 07364 5355)



Zeit: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr  
 8 Termine  
 Ort: Kreativwerkstatt  
 Walther-Bauersfeld-Str. 51  
 Gebühr: 48,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten\*  
 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“**

Stadtbibliothek  
 Oberkochen



» **15.04. Kurs 211-402**

**Englisch für fortgeschrittene Anfänger**

mit Christine Mannes-Uhl  
(Telefon 07364 5660)



Zeit: donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr  
7 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
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!

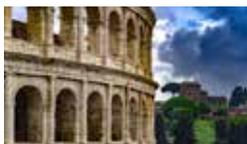
Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen: **Niveau „A1“**

**Italienisch**

» **14.04. Kurs 211-403**

**Italienisch für fortgeschrittene Anfänger**

mit Albertina Ulrici-Ittner



Zeit: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr  
6 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 24,00 €  
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“**

» **14.04. Kurs 211-404**

**Italienisch für Fortgeschrittene**

mit Albertina Ulrici-Ittner

Zeit: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr  
6 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 24,00 €  
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

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

**Spanisch**

» **12.04. Kurs 211-405**

**Spanisch für Fortgeschrittene**

mit Alicia Reziale



Zeit: montags, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr  
10 Termine  
Ort: Kreativwerkstatt  
Walther-Bauersfeld-Str. 51  
Gebühr: 60,00 €  
Teilnehmer: max. 10 TN

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

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

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

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

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

**GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG**

» **12.04. Kurs 211-300**

**Hatha Yoga/Mindful Yoga für Anfänger**

mit Bahar Bahadir,  
Yogalehrerin und Fitness-Trainerin



Zeit: montags, 17.30 – 18.45 Uhr  
10 Termine  
Ort: Mühlensaal  
Gebühr: 63,00 €  
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 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.

» **12.04. Kurs 211-301**

**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

Beschreibung siehe Kurs 211-300.

» **15.04. Kurs 211-302**

**Hatha Yoga I für Anfänger und Fortgeschrittene**

mit Melanie Sternberg  
Yogalehrerin



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

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

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

» **15.04. Kurs 211-303**

**Power Yoga**

mit Bahar Bahadir,  
Yogalehrerin und Fitness-Trainerin



Zeit: donnerstags, 19.15 – 20.30 Uhr  
10 Termine  
Ort: Kinderhaus Gutenbach  
Bewegungsraum  
Gebühr: 63,00 €  
Teilnehmer: max. 12 TN

Power Yoga hat seinen Ursprung im Vinyasa Flow Yoga und dem indischen Hatha Yoga. Es eignet sich nicht nur für eingefleischte 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).

» **12.04. Kurs 211-311**

**Tai Chi und Qi Gong**

mit Karl-Heinz Rachota



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

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

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

» **19.04. Kurs 211-320**

**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.

» **07.06. Kurs 211-321**

**Klangschalen-Meditation und Phonophorese**

mit Carmen Adler,  
Klangtherapeutin



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

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

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

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

**TANZ UND BEWEGUNG**

» **13.04. Kurs 211-330**

**Orientalischer Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene**

mit Regina Lienert



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

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

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

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

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

» **13.04. Kurs 211-331**

**Tänze der Völker – Volkstänze**  
mit Elisaveta Dihanova



Zeit: dienstags, 19.45 – 20.45 Uhr  
10 Termine  
Ort: Mühlensaal  
Gebühr: 40,00 €  
Teilnehmer: mind. 8 TN

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

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

Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, bequeme Schuhe sind sinnvoll.

» **14.04. Kurs 211-332**

**Line Dance und Modern Line Dance**

mit Elisaveta Dihanova



Zeit: mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr  
10 Termine  
Ort: Mühlensaal  
Gebühr: 40,00 €  
Teilnehmer: mind. 8 TN

Fitness für den Körper und Jogging für das Gehirn!

Line Dance erfreut sich als Breitensport einer immer größeren Beliebtheit. Jeder tanzt für sich allein, aber in der Gruppe. Getanzt wird nach aktuellen Liedern aus den Charts, nach Klassikern des Tanzsports und auch nach Countrymusik. Es werden keine besonderen Anforderungen gestellt, Freude an der Musik und Bewegung sollte vorhanden sein. Schrittfehler beim Tanzen sind kein Problem: Man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Einsteiger sind schnell in der Lage, sich mit wenigen Schrittfolgen und viel Spaß in der Gruppe zu bewegen.

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

Bitte bequeme Kleidung und hallentaugliche Sportschuhe mitbringen.

» **12.04. Kurs 211-340**

**Outdoor-Fitness für Anfänger**

mit Bahar Bahadir,  
Yogalehrerin und Fitness-Trainerin



Zeit: montags, 19.15 – 20.30 Uhr  
8 Termine  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Volkmarsberg  
Gebühr: 50,00 €  
Teilnehmer: max. 15 TN

Das Outdoor-Training ist sehr praktisch und lässt sich durch funktionelle Übungen wie zum Beispiel Stretching abwechslungsreich gestalten. Durch die Kombiantion zwischen Lauf- und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch und man erzielt einen doppelten Effekt: die Muskeln werden gekräftigt und die Kondition nimmt stetig zu. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat den Vorteil, dass viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden und so schnell Ergebnisse erzielt werden können.

Bitte in Sportkleidung und Laufschuhen zum Treffpunkt kommen. Bei starkem Regen findet kein Training statt.

» **12.04. Kurs 211-341**

**Ausgleichs- und Funktionsgymnastik für den Alltag & Rückenschule**

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



Zeit: montags, 10.00 – 11.15 Uhr  
10 Termine  
Ort: Mühlensaal  
Gebühr: 63,00 €  
Teilnehmer: max. 12 TN

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

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

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

» **13.04. Kurs 211-342**

**Total Body Toning Workout, Rückenschule und Fasziendehnung**

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



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

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

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

» **13.04. Kurs 211-343**

**M. P. I. Modern Pilates Intense**

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



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

Eine einzigartige Kombination aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Yoga und östliche Bewegungsformen verbindet. Bei diesem Körpertraining werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen effizient gestärkt, gedehnt und geformt. Dominante Muskeln werden entspannt, um die tieferen Muskelschichten zu

erreichen und zu aktivieren. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von kontrollierter Atmung und langsamen, fließenden Bewegungen entsteht ein neues Körperbewusstsein bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung.

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

Für jedermann geeignet.

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

» **14.04. Kurs 211-350**

**Aqua-Workout**

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



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

Wenn Sie zu den Wasserratten 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.

#### » 14.04. Kurs 211-351

##### **Aqua-Fitness im Flach- und Tiefwasser**

mit Annika Hieber,  
Aqua-Fitness-Instruktor



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

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

Für diesen Kurs sollten Sie sicher schwimmen können.

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

##### **DRK Gymnastik:**

###### **dienstags:**

###### **„Fit bis ins Alter“**

mit Maria Eiffert-Jochem, Telefon 07364 6555  
15.00 – 16.00 Uhr, TSV Turnhalle  
Gebühr: 2,50 € je Stunde

###### **donnerstags:**

###### **„Fit bis ins Alter“**

mit Maria Wilfling, Telefon 07364 5615  
17.00 – 18.00 Uhr, Kindergarten Heide  
Gebühr: 2,50 € je Stunde

#### **BEWEGUNGSANGEBOTE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM TSV OBERKOCHEN**

Nähere Informationen direkt vor Ort bei der TSV Geschäftsstelle:

Tel. 07364 41559 (Di. 16.00 – 18.00 Uhr / Do. 10.00 – 12.00 Uhr)  
oder per Email an [tsv-oberkochen@t-online.de](mailto:tsv-oberkochen@t-online.de)

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

**Anmeldung und Info unter Tel. 07364 5541.**

#### » 12.04. Meditatives Tanzen

mit Evamaria Siegmund,  
Tanz- und Rhythmikpädagogin



Zeit / Ort: montags, 20.00 – 21.30 Uhr  
4 Termine: 10.05., 14.06., 12.07.  
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.

#### » 14.04. Tänze aus aller Welt

mit Evamaria Siegmund  
Tanz- und Rhythmikpädagogin  
Zeit / Ort: mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Termine, Kinderhaus  
Gutenbach Bewegungsraum  
Gebühr: 80,00 €

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

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

#### **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNG (AGB)**

##### **1. Allgemeines**

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

##### **2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag**

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

##### **3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin**

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

##### **4. Entgelt und Veranstaltungstermin**

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

##### **5. Organisatorische Änderungen**

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

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

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

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

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

## 7. Höhere Gewalt

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

## 8. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

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

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

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

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

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

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

## 9. Schadenersatzansprüche

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

## 10. Schlussbestimmungen

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

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

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

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

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

## Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

## Widerrufsrecht

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

## Folgen des Widerrufs

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



## Anmeldung nach den AGB der VHS Oberkochen

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung.

Kurs-Nr. :  -  , Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. :  -  , Kurstitel: \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. :  -  , Kurstitel: \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber)/Mobil: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Familien- und Sozialpass der Stadt Oberkochen

Schülerausweis

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Hiermit anerkenne ich die AGB und Datenschutzbestimmungen der VHS Oberkochen



### VHS Oberkochen

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

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



familien- und kinderfreundliches

## Oberkochen

### Anmeldung

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