



**vhs**

Volkshochschulen  
Unteres Filstal

Gemeinsam für mehr Bildung



Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

# Semesterprogramm 2024

*Frühjahr/Sommer  
Februar bis Juli 2024*



EBERSBACH



SCHLIERBACH



UHINGEN

PROGRAMM



## Gebrauchtbuchläden

für  
Kinder / Jugendliche /  
Erwachsene

im

**Bahnhof Ebersbach**

Öffnungszeiten

**Montag und Freitag  
14.30 – 19 Uhr**

**Samstag  
9 – 14 Uhr**

Weitere Infos finden Sie unter:  
[www.buecher-tun-gutes.de](http://www.buecher-tun-gutes.de)



# GESUNDHEIT VON ANFANG AN

Als zertifizierte **Mutter und Kind Fachapotheke** haben wir geschultes Fachpersonal, das Sie vor, während und nach der Schwangerschaft kompetent berät.

 **apothekeuhingen**

Dorothee Knerr e. K.

Ulmer Straße 13  
73066 Uhingen  
☎ 07161 37336  
[www.apo-uhingen.de](http://www.apo-uhingen.de)

## Einzelveranstaltungen und Exkursionen Frühjahr/Sommer 2024 der Volkshochschulen Unteres Filstal

### Februar 2024

### Seite

16.02.2024	Schlierbach	Krimilesung „Schorlau und Dannemann“	22
20.02.2024	Schlierbach	Vortrag „Heizen mit Infrarot“	23
21.02.2024	Ebersbach	Vortrag: <b>Das Kreuz mit dem Kreuz</b> – oder warum Ihr „Rücken“ vorne ist	10
23.02.2024	Ebersbach	<b>Aus der Schatzkiste der Erzählerin Gudrun Rathke</b> Bücher tun Gutes family	8
24.02.2024	Ebersbach	<b>Was der Wind weiß</b> – Geschichten von Erzählerin Gudrun Rathke aus vier Himmelsrichtungen Bücher tun Gutes family	8
24.02.2024	Ebersbach	Workshop für Eltern und Kinder ab 8 Jahren: <b>Mit offenen Augen und ganz Ohr</b> - Konzentrations- und Achtsamkeitsworkshop	8
24.02.2024	Ebersbach	Workshop <b>Seife selber machen</b> - Teil 2	9
28.02.2024	Uhingen	Web-Vortrag <b>Energiewende managen</b>	34
29.02.2024	Schlierbach	Besichtigung der <b>Kunstgießerei Strassacker</b>	23

### März 2024

02.03.2024	Ebersbach	<b>Lernen wie die Gedächtnisweltmeister</b> Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren	8
16.03.2024	Uhingen	Betriebsbesichtigung <b>Kolberg-Percussion</b>	32
19.03.2024	Ebersbach	Nah dran: <b>Schmerzen an der Hand</b> – Was können Sie tun? KlinikDialog Alb Fils Kliniken	10
26.03.2024	Uhingen	Web-Vortrag <b>Zukunft Holzbau</b>	35



**Wir sind zertifiziert**

nach den Vorgaben des VHS-Landesverbandes  
Baden-Württemberg e.V.



volksbank-goeppingen.de

**Genossenschaftlich heißt,  
sich für die Gemeinschaft  
vor Ort starkzumachen.  
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte hier vor Ort.

**Volksbank  
Göppingen**

**SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**BACK TO THE 80s**

**MEIN RADIO – MEIN SWR1**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

**Einzelveranstaltungen und Exkursionen Frühjahr/Sommer 2024  
der Volkshochschulen Unteres Filstal**

**April 2024**

**Seite**

03.04.2024	UHINGEN	Besuch von Landtag und Haus der Geschichte <b>Demokratie gestern und heute</b>	32
09.04.2024	UHINGEN	Web-Vortrag <b>Influencer und politische Kommunikation</b>	35
10.04.2024	SCHLIERBACH	Besuch <b>Friederike-Wackler Museum</b>	22
13.04.2024	UHINGEN	Baustellenführung <b>Flughafen Stuttgart</b>	33
15.04.2024	UHINGEN	Web-Vortrag <b>Home smart Home</b>	36
27.04.2024	UHINGEN	<b>Kräuterwanderung</b>	34

**Mai 2024**

07.05.2024	UHINGEN	<b>Arthrose Knie und Hüfte</b> KlinikDialog Alb Fils Kliniken	33
15.05.2024	UHINGEN	Web-Vortrag <b>Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive</b>	36

**Juni 2024**

01.06.2024	SCHLIERBACH	Baustellenführung „ <b>Flughafen Hochgeschwindigkeitstrasse</b> “	22
08.06.2024	SCHLIERBACH	<b>Spaß am Radfahren</b> - sicher mit dem E-Bike unterwegs	23
15.06.2024	EBERSBACH	Kombo-Workshop <b>Reisefotografie</b>	9

**Vorschau 2/2024**

18.09.2024	SCHLIERBACH	<b>Landesgartenschau</b> Wangen im Allgäu	24
------------	-------------	---	----



**Wir sind zertifiziert**

nach den Vorgaben des VHS-Landesverbandes  
Baden-Württemberg e.V.

## Semester 1/2024



**Ebersbach  
an der Fils**

Leiter: Dietmar Vogl

Geschäftsstelle:  
Rathaus Ebersbach, Zimmer 1.15  
Marktplatz 1  
73061 Ebersbach  
Telefon: 07163/161-114  
Telefax: 07163/161-286-114  
e-Mail: vogl@stadt.ebersbach.de  
oder vhs@ebersbach.de  
Internet: www.ebersbach.de

Öffnungszeiten:  
Montag 7.30 bis 12.00 Uhr  
Dienstag 8.00 bis 12.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr  
Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldung ab sofort:  
persönlich, telefonisch, schriftlich,  
per Fax oder E-mail unter Angabe  
der Adresse und Bankverbindung  
mit IBAN und BIC.  
Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen  
möglich.  
Beachten Sie auch die Ankündigungen  
in der Tagespresse und in den amt-  
lichen Mitteilungen der Stadtver-  
waltung.  
Sie erhalten keine schriftliche  
Anmeldebestätigung.  
Sie werden informiert wenn  
• der Kurs bereits belegt ist  
• der Termin geändert wurde  
• der Kurs ausfällt

### Klimafit! Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die er in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen sowie Experinnen und Experten aus der Region.

Klimafit ist ein Projekt in Kooperation mit der vhs Ebersbach, der Kath. Erwachsenenbildung, dem WWF Deutschland, dem Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Interessiert? Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mind. 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.

Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-goeppingen.de](http://www.vhs-goeppingen.de).

#### Themen und Termine:

- 11.04.2024 Grundlagen des Klimawandels und kommunale Herausforderungen - vhs Ebersbach**
- 22.04.2024 Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene - vhs Göppingen**
- 06.05.2024 Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen (online)**
- 16.05.2024 Regionale Folgen des Klimawandels und „Was kann ich selbst tun?“ - vhs Ebersbach**
- 03.06.2024 Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)**
- 10.06.2024 Den Klimawandel gemeinsam anpacken - Zertifikatsverleihung - vhs Göppingen**

#### Referentinnen und Referenten:

- **Dieter Bareis**, Vorsitzender Schule und Umwelt am FPGZ e. V. und Koordinator Klima- und Umweltbündnis Stuttgart
- **Isabel Glaser**, Koordinatorin der kommunalen Entwicklungspolitik der Stadt Göppingen
- **Dr. Sandra Teuber**, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Göppingen
- **Steffen Wistuba**, Energie- und Klimaschutz-Manager der Stadt Ebersbach

30,- Euro mit Anmeldung, Veranstaltungsort:

(1) vhs Göppingen, Vortragssaal, Mörikestr. 16, Göppingen

(2) vhs Ebersbach, Rathaus Ebersbach, Bürger- und Ratssaal, Marktplatz 1, 73061 Ebersbach  
Die Termine finden jeweils von 18:00 - ca. 21:00 Uhr statt. Kurs-Nr. 10204



**WIED**

**ZIMMEREI · HOLZBAU**

- Dachsanierung
- Dachgauben
- Vordächer
- Dachdeckung
- Dachfenster
- Carport
- Wärmedämmung
- Dachausbau
- Pergola

**73278 Schlierbach - Tel. 07021-76389**



## Einzelveranstaltungen Exkursionen

*Geschichten  
im Ebersbacher Bahnhof*

**Bücher tun Gutes**  
in Kooperation mit der  
VHS Ebersbach

www.buecher-tun-gutes.de

**Aus der Schatzkiste der Erzählerin  
für Alle von 5 - 105 Jahren**

**Freitag, 23.02.2024  
17:30 Uhr**

*Geschichten  
aus der  
Schatzkiste*  
erzählt von  
Gudrun Rathke

Erzählerin: Gudrun Rathke

**Was der Wind weiß  
Geschichten aus vier  
Himmelsrichtungen**

**Samstag, 24.02.2024  
19:00 Uhr**

Eintritt frei, Spenden willkommen

Bücher tun Gutes e.V. Ebersbach | Laden im Bahnhof, Bahnhofsallee | 73061 Ebersbach an der Fils

### E 10501 Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren: Mit offenen Augen und ganz Ohr

#### Konzentrations- und Achtsamkeitsworkshop

Die täglichen Anforderungen an uns sind sehr hoch, im privaten wie im beruflichen Umfeld. Auch Kinder spüren dies und zeigen mitunter schon deutliche Anzeichen von Stresssymptomen. Bereits im Grundschulalter ist es vielen nicht mehr möglich sich zu entspannen oder sich auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren.

Leistungsdruck in der Schule, das tägliche Vergleichen mit den Klassenkameraden, Freunden und Geschwistern, Freizeitstress durch Hobbys, die Schnellebigkeit der Gesellschaft, Medienkonsum und zahlreiche äußere Reize sind nur einige Faktoren, die dies begünstigen.

In diesem Eltern-Kind-Workshop zum Thema Konzentration und Achtsamkeit (Dauer 90 Minuten) wird die Bedeutung von Achtsamkeit erklärt und welche unterschiedliche Kompetenzen Kinder brauchen um zur Ruhe zu kommen. Aber auch, wie man als Eltern und

Familie das Kind auf diesem Weg optimal unterstützen kann.

Die Teilnehmer erfahren nicht nur theoretisch, sondern vor allem in vielen praktischen Übungen, die sich auch zu Hause gut umsetzen lassen, wie sie besser auf ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse reagieren können, sowie besser auf sich selbst, auf ihre Mitmenschen und ihre Umwelt achtgeben können.

Für alle Interessierten wird es auch weiterführende Angebote zu diesem Thema geben.



**Karina Mammel**, Lerncoach, Evolutionspädagogin

**Samstag, 24. Februar 2024, 9.30-11.00 Uhr**  
**Workshop:** 20,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, je weiteres Kind zusätzlich 5 €  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### E 10502 Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren: Lernen wie die Gedächtnisweltmeister

Wer sich schon mal eine Show angesehen hat, wo Menschen unendlich scheinende Zahlenreihenfolgen scheinbar mühelos „aus dem Kopf“ vorgesagt haben, der hat sich bestimmt verwundert gefragt, wie die das machen...

Die Antwort ist ebenso verblüffend wie simpel: Mit Strategien und Techniken!

Die Techniken sind einfach zu erlernen und eignen sich hervorragend für Formeln, Zahlen und Fakten aber auch für Rechtschreibung und Vokabeln

Nebenbei machen die zum größten Teil bewegten Übungen auch noch sehr viel Spaß und ein Hirn im Aktivitätsmodus lernt selbstverständlich leichter und einfacher als eines das unter Langeweile und Druck steht. Die Teilnehmer erfahren in praktischen Übungen, die sich auch zu Hause gut umsetzen lassen, wie sich besser organisieren, konzentrieren aber auch entspannen können.

Für Interessenten wird es einen weiterführenden Kurs geben

**Karina Mammel**, Lerncoach, Evolutionspädagogin

**Samstag, 02. März 2024, 9.30-11.00 Uhr**

**Workshop:** 20,00 € für 1 Elternteil und 1 Kind, je weiteres Kind zusätzlich 5 €  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### E 21051 Seife selber machen, Teil 2



Naturseife eignet sich besonders gut für die Körperhygiene, denn sie wirkt rückfettend und enthält reine ätherische Öle sowie feuchtigkeitsspendendes Glycerin - alles Inhaltsstoffe für die sanfte

Pflege der Haut. Sie sind ohne tierische Fette hergestellt, Verwendung finden hochwertige Pflanzenfette und -öle. Bei dem Workshop fertigen Sie ca. 300g Naturseifen in unterschiedlichen Formen Kaltrührverfahren, die sich natürlich auch hervorragend als Geschenk mit persönlicher Note eignen.

In diesem zweiten Seifenworkshop werden Sie ein eigenes Seifenrezept erstellen und nach dem Theorie Unterricht diese Seife im HTCP (Hot Temperature Cold Process) Verfahren herstellen. Zur Verfügung stehen mehrere pflanzliche Fette, Öle, sowie Mica Farben und Parfümöle.

Dieser Workshop ist für Sie geeignet, wenn Sie den Anfängerkurs schon mitgemacht und älter als 18 Jahre sind.

Bitte kommen Sie mit Langärmeligem Shirt und geschlossenen Schuhe

Mitzubringen wären:

- eine Schürze
- Silikon- oder Kunststoffforme für die Seife
- eine feste Schachtel für den sicheren Transport der Seife
- Notizblock und Kugelschreiber
- Genügend zu trinken

**Christina Krebes**, Seifensiederin

**Samstag, 24. Februar 2023, 15.30-19.00 Uhr**  
**halbtägiger Workshop:** 40 € + 10,00 € für das benötigte Material  
Dorfgemeinschaftsh. Büchenbronn, Schorndorfer Str. 21

### Kooperationsveranstaltung der VHS'en im Unteren Filstal (Ebersbach, Schlierbach, Uhingen)

### E 21151 Reisefotografie-Kombo-Workshop



Du willst Fotos machen, die dich selbst und auch andere in Erstaunen versetzen? Dann investiere in dein Foto-Wissen statt in teure Ausrüstung - denn du als Fotograf machst die Bilder, nicht deine Kamera!

In diesem Reisefotografie-Kombo-Workshop wirst du sofort bessere Bilder machen, denn wir verlieren uns nicht in komplizierter Fototechnik. Stattdessen lernst du in den ersten zwei Stunden, wie man schnell und einfach bessere Reisefotos macht und danach schnappen wir uns unsere Kameras und wenden das Gelernte auf einem nochmal zweistündigen Foto-Streifzug durch Ebersbach an der Fils gleich an.

Was dich im Reisefotografie-Kombo-Workshop erwartet:

- Tipps und Tricks, um sofort bessere Reisefotos zu machen, sogar ganz ohne Kameratechnik verstehen zu müssen
- Eine Punkt-für-Punkt Anleitung für den wichtigsten Kameramodus, um kreative Entscheidungen für deine Bilder zu treffen
- Tricks, wie man auf Reisen gute Motive geschickt in Szene setzt
- Tipps, wie du das vorhandene Licht für dich nutzt
- Direkte Hilfe, wenn du Fragen in einer bestimmten Fotografie-Situation hast
- Wie man Mitreisende in Szene setzt und Einheimische ansprechen und fotografieren kann
- Andere Fotobegeisterte sowie eine tolle Stimmung und Lernatmosphäre

Egal, ob du mit dem Handy oder einer teuren Vollformatkamera fotografierst: im Reisefotografie-Kombo-Workshop lernst du anschaulich und kompakt, wie du schon bei deinem nächsten Trip traumhafte Reisebilder von deinen Reisen oder deinem Urlaub mit nach Hause bringen kannst. Und das effizient, ohne die tausend Funktionen deiner Kamera vorher verstehen zu müssen.



Kameratechnik wird im Reisefotografie-Kombo-Kurs nicht ausführlicher behandelt, als es unbedingt nötig ist, um schnell bessere Reisefotos zu machen. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen bitte Schirm mitbringen.

Thomas Schenker, Reisefotograf

**Samstag, 15. Juni 2024, 9.00-13.00 Uhr**  
**halbtägiger Workshop:** 59,00 €  
 Haus Filsblick, Albstraße 4

**Kooperationsveranstaltung der VHS'en im Unteren Filstal (Ebersbach, Schlierbach, Uhingen)**

**E 30156**  
**Das Kreuz mit dem Kreuz – oder warum Ihr „Rücken“ vorne ist**

"Rücken" ist für viele Menschen ein endloses Thema, verbunden mit Schmerzen und Behandlungen, die wenig oder meist nur teilweisen Erfolg gebracht haben. Was aber, wenn die Lösung bzw. die Ursache für das Symptom an einer ganz anderen Stelle zu suchen ist? Hätten Sie gedacht, dass die Physik Ihnen hilft, Ihre Rückenschmerzen loszuwerden?



**Dr. Eberhard Jörg,** Orthopäde & Unfallchirurg  
**Jürgen Wegner,** Dipl.-Ing./ Heilpraktiker

Erstaunlich was passiert, wenn Schulmedizin und Naturheilkunde zusammenarbeiten, indem Sie das Problem aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten um daraus dann gemeinsam eine nachhaltige Lösung zu entwickeln. Lassen Sie sich überraschen mit einer neuen Sichtweise auf die Biomechanik Ihres Körpers und interessanten Ansätzen für die Lösung ihres Rückenproblems.

Referenten:

Jürgen Wegner, Dipl.-Ing./Heilpraktiker

Dr. med. Eberhard Jörg, Orthopäde

**Datum:** Mi., 21. Februar 2024  
**Ort:** Rathaus, Bürger- und Ratssaal  
**Zeit:** 18:30 – 20:00 Uhr  
**Eintritt:** 5.-€



**Im KlinikDialog mit den ALB FILS KLINIKEN**

**Kooperationsveranstaltung der VHS'en im Unteren Filstal (Ebersbach, Schlierbach, Uhingen)**

**E 30150**  
**Nah dran: Schmerzen an der Hand – Was können Sie tun?**

Im Rahmen des KlinikDialogs in Kooperation mit der Volkshochschule Ebersbach informieren Herr Dr. Ellinger und Herr Meißen über die Ursachen von Schmerzen in den Händen sowie deren Behandlung mit konservativen Methoden, invasiven Maßnahmen bis hin zur Operation.

Referenten:



**Thomas Meißen,** Leitender Arzt, Sektionsleiter Endoprothetik

**Dr. Andreas Ellinger,** geschäftsführender Oberarzt, Sektionsleiter, Endoprothetik

Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum, ALB FILS KLINIKEN, Klinik am Eichert

**Datum:** Di., 19. März 2024  
**Ort:** Musiksaal, Musikschule Ebersbach/ Schlierb.  
**Zeit:** 18:30 – 20:00 Uhr  
**Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung nötig**

**Junge VHS**

**Wir organisieren gerne auf Anfrage für Schulklassen, Schüler- oder andere interessierte Gruppen nachstehende oder auch andere Kurse!**

**Tastschreiben – mit allen Sinnen lernen**

**Die GFS – präsentieren macht Spaß**

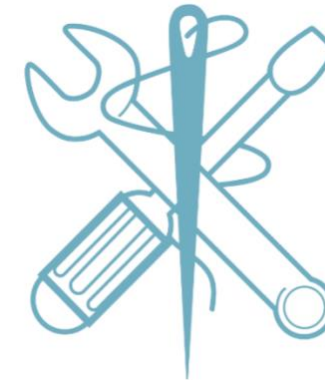
**PowerPoint – Präsentation für Kids**

**Gesellschaft**



**E 10451**  
**Reparieren anstatt wegwerfen - Repair-Café "die mitmacherei"**

Unter diesem Motto gibt es innerhalb der VHS ab 2024 ein eigenständiges Kursprogramm zu den Themen Nachhaltigkeit, Reparieren und Mitarbeiten. Die mitmacherei basiert auf einer Initiative, welche unter dem Namen Repair-Café im Jahr 2007 in den Niederlanden entstanden ist.



**Was ist ein Repair-Café bzw. die mitmacherei?**

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Besucher alleine oder gemeinsam mit anderen ihre defekten Dinge reparieren. An den Orten, an denen das Repair Café stattfindet, ist Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen vorhanden. Zum Beispiel für Kleidung, Möbel, technische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr. Auch sind kundige, ehrenamtliche Helfer anwesend, die Reparaturkenntnisse und –fertigkeiten auf verschiedenen Gebieten mitbringen. Nur kostenpflichtige Ersatzteile muss der Besucher selbst kaufen.

**Wie funktioniert das?**

Besucher bringen maximal einen defekten Gegenstand von zu Hause mit. Im Repair-Café machen sie sich gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Helfer oder einer Helferin an die Arbeit. Man kann dort immer eine Menge lernen. Wer nichts zu reparieren oder zwei linke Hände hat, nimmt sich ein Getränk, eine Tasse Kaffee oder Tee und einen Kuchen. Oder hilft jemand anderem bei der Reparatur. Auf dem Lesetisch liegen verschiedene Bücher und Zeitschriften zum Thema Reparatur, Nachhaltigkeit und Heimwerken – immer gut als Inspirationsquelle. Das alles ist kostenfrei – eine Spende ist herzlich willkommen! Davon werden die laufenden Kosten, Werkzeuge und Verbrauchsmaterial finanziert.

**Warum machen wir das?**

Wir werfen - nicht nur - in Deutschland Unmengen weg. Die Müllberge und Schrottexporte wachsen bedrohlich. Das Repair-Café will das verändern! Es will Wissen erhalten und verbreiten, wie man schraubt, leimt, lötet, klebt ... Vor dem Wegwerfen sollte grundsätzlich der Reparaturversuch stehen. Im Repair Café erhält der Besucher Orientierungswissen über gute oder

mangelhafte Qualität, das ihm beim nächsten notwendigen Einkauf hilft, kein billiges Einwegprodukt, sondern ein langlebiges und reparaturfreundliches Produkt zu wählen.

**Anmeldung:** Details über den Anmeldeprozess entnehmen Sie dem aktuellen Amtsblatt der Stadt  
 Adresse: Seminarräume hinter der Kirche, Gebäude Stadtbibliothek  
 Kirchbergstrasse 2, 73061 Ebersbach an der Fils

**Verantwortlich:** Helmut Benke, Ulrich Fischer, Martin Ruoff, Roger Zimmermann  
 Mehr Infos: [www.reparatur-initiativen.de/mitmacherei](http://www.reparatur-initiativen.de/mitmacherei)  
 Email: [repaircafe-ebersbach@gmx.de](mailto:repaircafe-ebersbach@gmx.de)  
 Tel. 0151 1265 0582

Eine eigene Webseite folgt.

**Termine:**  
**24.02.2024** Auftaktveranstaltung für die interessierten Ehrenamtlich **14:00 bis 16:00 Uhr**  
**16.03.2024** Repair-Café **14:00 bis 17:00 Uhr**  
**04.05.2024** Repair-Café **14:00 bis 17:00 Uhr**  
**06.07.2024** Repair-Café **14:00 bis 17:00 Uhr**  
 Seminarräume im Kirchberg (Stadtbibliothek)  
 Kirchbergstraße 2



**Vorträge rund ums Energiesparen, Heizen und erneuerbare Energien**

Online- und Präsenz-Informationsveranstaltungen

Sie wollen Ihr Haus sanieren, planen die Installation einer PV-Anlage oder wollen Ihre Heizung tauschen? Kostenlose und neutrale Informationsveranstaltungen rund um die Themen Energie, Heizung und Solar bietet die Energieagentur Landkreis Göppingen regelmäßig online und in Präsenz an. Aktuelle Termine finden Sie unter: [klimaschutz-goepingen.de/veranstaltungen](http://klimaschutz-goepingen.de/veranstaltungen).

Auch in diesem Semester finden wieder informative Veranstaltungen der Energieagentur des Landkreises Göppingen statt. Bei Redaktionsschluss des Programmheftes standen die Termine noch nicht fest. Wir werden aber im Stadtblatt, auf der Ebersbacher Facebook-Seite und auf der Homepage die Veranstaltungen bewerben, sobald Näheres bekannt ist.





Über den QR-Code kommen Sie direkt auf die Seite mit Veranstaltungen der Energieagentur des Landkreises Göppingen, die ständig aktualisiert wird.

Die Energieagentur Landkreis Göppingen ist die neutrale und unabhängige Anlaufstelle für sämtliche Energiefragen im Landkreis Göppingen. Als gemeinnützige Einrichtung arbeitet sie nicht gewinnorientiert und berät und begleitet seit 2010 Bürger\*innen, Unternehmen und Kommunen bei der Umsetzung von Energie- und Klimaschutzmaßnahmen.

Energieagentur Landkreis Göppingen, Bahnhofstraße 7, 73033 Göppingen, [www.klimaschutz-goeppingen.de](http://www.klimaschutz-goeppingen.de)

Um Voranmeldung wird gebeten. Per E-Mail an [energieagentur@lkgp.de](mailto:energieagentur@lkgp.de) oder unter **07161 65165-00**.



### Kostenlose Energieberatung in Ebersbach

Welche Alternativen Sie zur Energieeinsparung und den verschiedenen Förderprogrammen haben, erklärt Ihnen die Energieagentur bei einer kostenlosen und neutralen Erstberatung im Rathaus in Ebersbach.

**Termine:** in der Regel der letzte Donnerstag eines Monats. Die 40-minütigen Beratungstermine finden jeweils ab 15.30 Uhr statt.

**Terminvereinbarung telefonisch bei Herrn Wistuba unter 07163 / 161-301.**

Folgende Unterlagen bringen Sie bitte zum Termin mit:

- Energieverbrauch und Energiekosten (Öl, Gas, Strom)
- Daten zu Ihrer jetzigen Heizungsanlage und Heizungssystem (Leistung, Fußbodenheizung, Heizkörper, Pumpen etc.), Bilder erwünscht.
- Bauplan vom Gebäude (Wohnfläche, Bilder)

### Kultur



### Fotografie – Kursreihe mit 5 Terminen

Allgemeingültiger Hinweis für alle 4 Kurse

Kursreihe ist geeignet für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM) mit Wechseloptiken.

Bitte bringen Sie ihre Fotoausrüstung (Kamera, Objektiv(e), Stativ, Filter...), je nachdem, was vorhanden ist, mit und ganz wichtig die Bedienungsanleitung ihrer Kamera (in analoger oder digitaler Form) nicht vergessen.

### E 21152

#### Digitale Fotografie für Einsteiger Kamera- und Aufnahmetechnik für Einsteiger

Voraussetzung: Keine Grundkenntnis nötig. Wir fangen bei null an.

Einstieg in die digitale Fotografie. Für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM). Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger ohne Grundkenntnisse. Es werden grundlegende Fachbegriffe wie Blende, Verschlusszeit, ISO-Wert, Brennweite, Weißabgleich, Sensorgröße, Crop-Faktor, Schärfentiefe usw. in Abhängigkeit zueinander und im Zusammenspiel professionell und leicht verständlich erklärt. Vom „Knipsen“ zum Fotografieren. Mit dem Erlernten entsteht dann das „fotografierte“ Bild.



**Rainer Lauschke**, Diplom Fotodesigner  
Foto: Günter Hofer/SchwabenPress

**Mittwoch, 21. Februar 2024, 18:00-21:00 Uhr**

1 Abend, 30.-€  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### E 21153

#### Digitale Fotografie für Fortgeschrittene Kamera- und Aufnahmetechnik für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Aufbaukurs basierend auf dem Kurs „Digitale Fotografie für Einsteiger“. Aber auch für jeden geeignet der Grundkenntnisse in der Fotografie mitbringt.

Weiterführende Techniken in der digitalen Fotografie. Für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM) mit Wechseloptiken. ISO-Wert, Verschlusszeit und Blende sind Ihnen bereits ein Begriff? Sie fragen sich jedoch: Warum werden Bewegungen nicht scharf wiedergegeben? Warum sind viele Bilder so „grieselig“? Wie bekomme ich einen unscharfen Hintergrund? Was ist Bracketing? Wie kann ich die Verschlusszeit, die Blende oder gar den ISO-Wert als kreatives Gestaltungsmittel einsetzen? Was bringt mir der Weißabgleich? Brauche ich ein Stativ? Welches Zubehör brauche ich noch? Was sind die richtigen Einstellungen der Kamera für motiv- und Themen bezogene Techniken?

**Rainer Lauschke**, Diplom Fotodesigner

**Mittwoch, 10. April 2024, 18:00-21:00 Uhr**

1 Abend, 30.-€  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### E 21154

#### Motivfindung und Bildgestaltung in der digitalen Fotografie Kamera- und Aufnahmetechnik für die Anordnung und Verbindung formaler Elemente im Bild

Voraussetzung: Basierend auf die beiden Kurse „Digitale Fotografie für Einsteiger“ und „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene“. Aber auch für jeden Interessierten mit Grundkenntnissen in der Fotografie.

Von der Idee über das Sehen und Gestalten bis hin zum fertigen Bild. Wie finde ich mein Motiv? Was möchte ich fotografieren? Wie fotografiere ich es? Wann fotografiere ich es? Welche fotografische Ausrüstung benötige ich für das gewünschte Bild? Was gilt es zu beachten? Bis hin zur Entwicklung eines eigenen fotografischen Projektes werden Ihnen viele Tipps und Tricks für die Motivfindung und die Bildgestaltung in diesem Kurs professionell und leicht verständlich vermittelt.

**Mittwoch, 24. April 2024, 18:00 Uhr-21:00 Uhr**

1 Abend, 30.-€  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### E 21155

#### Kreative Porträts mit kleinen Mitteln in der digitalen Fotografie Kamera- und Aufnahmetechnik für ausdrucksstarke Portraits

Voraussetzung: Für jeden Interessierten mit Grundkenntnissen in der Fotografie.

Im Kurs werden Aufnahmetechniken sowie Tipps und Tricks für das "perfekte Portrait" vermittelt, welche einen bleibenden Eindruck hinterlassen, ohne das Budget (es geht auch mit Haushaltsmittel) zu strapazieren.

Unter professioneller Anleitung werden insbesondere die Bildgestaltung, die Lichtführung, das "One-Light-Setup", die Verwendung von effektvollen Hintergründen, die richtige Pose sowie die Verwendung des passenden Zubehörs in Theorie und Praxis anhand von Beispielen anschaulich vermittelt.

**Mittwoch, 15. Mai 2024, 18:00 Uhr-21:00 Uhr**

1 Abend, 30.-€  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### E 21156

#### Foto-Exkursion mit der Digitalkamera Kamera- und Aufnahmetechnik in der Praxis

Voraussetzung: Basierend auf die vorherigen Kurse „Digitale Fotografie für Einsteiger“, „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene“ und „Motivfindung und Bildgestaltung in der digitalen Fotografie“. Aber auch für jeden Interessierten mit Grundkenntnissen in der Fotografie.

Für digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) und digitale spiegellose Systemkameras (DSLM) mit Wechseloptiken.

Gemeinsame Suche nach spannenden Motiven und Perspektiven. Zum Abschluss des Semesters bieten wir Ihnen eine Foto-Exkursion an, bei welcher Sie das Erlernte aus den Einsteiger- und Fortgeschrittenenkursen sowie dem Motivfindungs- und Bildgestaltungskurs in der Praxis umsetzen und vertiefen können. Das Ziel der Exkursion wird in der näheren Umgebung von Geislingen liegen und wird witterungsabhängig kurzfristig festgelegt. Gerne sind auch Teilnehmer willkommen, die noch keinen der anderen Kurse besucht haben und ihr fotografisches Wissen in der Praxis erweitern möchten.

**Mittwoch, 17. Juli 2024, 17:00 Uhr-20:00 Uhr**

1 Abend, 30.-€  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### Tanz



### E 20551

#### Tänze für jedes Alter – tanzen Sie einfach mit

Ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm ab der Lebensmitte - gemeinsam Tanzen erleben. Den Alltag unterbrechen, dabei Lebenslust und Freude in der Gemeinschaft erfahren. Auf spielerische Art das Gedächtnis trainieren, geistig fit bleiben Koordination und Reaktion fördern. Auf unterhaltsame Weise neue Kontakte knüpfen.

Ein wesentliches Merkmal ist der ständige Partnerwechsel, alleinstehende Senioren müssen also keine Partnerin / keinen Partner mitbringen. Auch Ungeübte tanzen einfach mit, es braucht keine Vorkenntnisse.

Seniorentanz ist nicht nur Ausdauertraining ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch, sondern auch anerkannte Sturzprophylaxe bei der Gelenke und Muskeln geschont werden. Nach neuesten Erkenntnissen wird sogar das Demenzrisiko deutlich vermindert.

Vielfältige internationale Folklore- und Modetänze, im Kreis, Block, Gasse oder Square bilden ein buntes Tanzerlebnis für Alle.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sind Sie herzlich eingeladen. Werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk.

**Anni und Wolfgang Weber**

**Donnerstags, 14.00-15.30 Uhr, ab 7. März 2024**

**15 Nachmittage:** 83,70 € inkl. MwSt  
Haus Filsblick, Albstraße 4

### Mode, Nähen



### E 20951

#### Klöppeln – traditionelle Handarbeit neu interpretiert Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene



Was einmal mit klassischen Decken begonnen hat, kennt heute keine Grenzen: Durch das einfache Drehen und Kreuzen der einzelnen Klöppel entstehen heute Schmuck aus Draht oder Rosshaar, Schals aus Seide und sogar diverse Gartendekorationen.

Als Vorlage hierfür dienen vorgefertigte Klöppelbriefe, Bilder oder eigene Entwürfe. Anfänger erlernen in den ersten Kursterminen die Grundschläge. Fortgeschrittene erhalten Hilfestellung beim Erarbeiten komplizierter Klöppelvorlagen.

Bitte mitbringen: Klöppelsack usw.

(kann auch bei der Kursleiterin geliehen oder gekauft werden).

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

**Margarete Hund**

**Mittwochs, 14.30-16.45 Uhr, ab 6. März 2024**

**10 Nachmittage:** 135,90 € inkl. MwSt

Roßwälden, Farrenstall, Wellinger Str. 15

## Gesundheitsbildung



**E 30160**

### Yoga - aktive Mittagspause

Die ideale Mittagspause, in der man Energie und Kraft für die zweite Tageshälfte tanken kann!

Wir lockern den Nacken, mobilisieren den oberen Rücken, entlasten den unteren Rücken und öffnen die Hüften, um den Belastungen von sitzenden Tätigkeiten entgegenzuwirken. Mit einfache Yogaübungen kommt der ganze Körper in Bewegung und Verspannungen können sich lösen.

Eine fließende Sequenz, die für Anfänger und Fortgeschrittene zugänglich ist und den Körper einmal aufweckt und lockert. Kombiniert mit bewussten Atem- und Wahrnehmungsübungen wird der Fokus für den Moment nach innen gelenkt um zu sich selbst und zur Ruhe zu finden und somit Energie für den restlichen Tag zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken; Yogamatte, Decke und evtl. Sitzkissen.

**Martina Streng**, Yogalehrerin

**Montags, 12.15-13.00 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**6 Mittagspausen:** 22,50 € (max. 13 Teilnehmer\*innen)

Musikschule, Saal, Fritz-Kauffmann-Str. 4

**E 30151**

### Hatha-Yoga am Vormittag

Durch Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und das bewusste Erleben der Stille kommen unser Körper und unser Geist zur Ruhe und Entspannung.

Der Schwerpunkt dieser Yogastunden liegt auf der bewussten Wahrnehmung der Übungen und auf dem

Finden des eigenen Rhythmus. Der Körper wird gedehnt und gekräftigt.

Die Stunde ist für Jung und Alt geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung und eine Yogamatte oder Decke.

**Gisela Heine**, Yogalehrerin

**Montags, 9.00-10.30 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**12 Vormittage:** 106,00 € (max. 11 Teilnehmer\*innen)

Musikschule, Saal, Fritz-Kauffmann-Str. 4

### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

In diesem Kurs werden Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.

Diese strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst und führen zu einer Sensibilisierung körperlicher Empfindungen.

Die Übung der Hatha-Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft, Geist und Verstand zu kontrollieren.

Die Praxis der Meditation schenkt uns wachsende Geisteskraft, Klarheit und Konzentration. Hatha-Yoga kann von jedem Menschen, gleich welches Alter, erlernt und praktiziert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken; Yogamatte, Decke und evtl. Sitzkissen.

**Heidrun Nolte**, Yogalehrerin BDY/EYU

**E 30152**

**Montags, 17.20-18.50 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**E 30153**

**Montags, 19.00-20.30 Uhr, ab 19. Februar 2024**

Je Kurs max. 12 Teilnehmer\*innen

Jeweils **14 Abende:** 92,50 € inkl. Kursbegleitmaterial

Haus Filzblick, Mühlradssaal, Albstraße 4

### Taiji-Quan und Qigong (Tai Chi):

Taiji-Quan und Qigong sind chinesische Bewegungskünste, die auf Körper und Psyche vielfältige positive Gesundheitswirkungen haben.

Im Kurs lernen wir mit Energie- und Körperarbeit und wohltuenden Entspannungs- und

Sensibilisierungsübungen Geist und Körper auf das Taiji vorzubereiten und unsere Körperwahrnehmung zu vertiefen.

Einfache Qigong-Formen können bald selbständig ausgeübt werden und sind von ausgezeichneter Gesundheitswirkung.

Die im Kurs angebotene Taiji-Pekingform zeichnet sich aus durch sanfte, fließende Bewegungen, körperliche und geistige Zentrierung und harmonisches Wechselspiel von Yin und Yang. Nach dem Üben fühlen wir uns energievoller, entspannt und gestärkt. Begleitend beschäftigen wir uns mit den Grundlagen taoistischer Philosophie.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\*innen, die die Grundlagen erlernen, als auch für Übende, die an der Verfeinerung und Vertiefung der Formen arbeiten wollen.

**Gabriele Ebensperger**, Lehrerin für Taiji-Quan + Qigong

**E 30154**

**Mittwochs, 18.00-19.00 Uhr, ab 21. Februar 2024**

**E 30155**

**Mittwochs, 19.10-20.10 Uhr, ab 21. Februar 2024**

Je Kurs max. 10 Teilnehmer\*innen

Jeweils **15 Abende:** 85 €

Haus Filzblick, Mühlradssaal, Albstraße 4

**E 30158**

### Schulter – Nacken - Entspannung

Wenn Sie sich schon immer wünschen, etwas für Ihre „Körperhaltung“ zu tun oder sie schon durch viel Sitzen oder einseitige Arbeit Beschwerden im Schulter-Nackens-Bereich haben, können sie in diesem Kurs hilfreiche Übungen erlernen um sich wieder entspannter zu fühlen. Überlastete Schultern und Nackenbeschwerden werden durch einfache Bewegungsabfolgen, innere Bilder und Entspannung entlastet. Das Erlernen der optimalen Ausrichtung des Körpers und Schultergürtels hilft nachhaltig Verspannungen zu lösen. Mit ausgewählten Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen wird der Körper ausgeglichen, in seinen natürlichen Zustand gebracht und führt so auch zu geistiger Ruhe.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung

**Ulrike Ganz**, Heilpraktikerin

**Montags, 19.00-20.00 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**11 Abende:** 69,00 € (mind. 6 Teilnehmer\*innen)

Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

**E 30159**

### Bedienungsanleitung „Fuß“ – Oder was die Füße brauchen!

Gesunde und bewegliche Füße sind für unser Wohlbefinden von Bedeutung. Man kann sie als das Fundament unseres Körpers betrachten.

Weil sie uns das ganze Leben überall hintragen, sollten wir unseren Füßen regelmäßig Zeit widmen.

Fußschmerzen können uns im Alltag sehr einschränken. Wir alle wünschen uns mit gesunden Füßen durchs Leben zu kommen.

Im Kurs lernen wir Übungen für Beweglichkeit und Muskelaufbau. Griffe und Dehnungen für Lockerung und Wohlbefinden. Um möglichst schmerzfrei und beschwingt

unterwegs sein zu können.

Mitbringen bitte Handtuch und Gymnastikmatte.

**Ulrike Ganz**, Heilpraktikerin

**Montags, 20.10-21.10 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**11 Abende:** 69,00 € (mind. 5 Teilnehmer\*innen)

Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

**E 30251**

### Funktionsgymnastik am Abend

Unser Körper braucht Bewegung, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bewegungsmangel begünstigt gesundheitliche Risiken. Diesen wollen wir durch geeignete Bewegungsprogramme vorbeugen bzw. diese reduzieren.

Inhalte sind:

- Funktionelle Gymnastik
- Sensibilisierung für Körper- und Haltungsbewusstsein
- Gelenkschonendes Alltagsverhalten
- Psychophysische Entspannung
- Aufklärung und Information über gesundheitsfördernde Maßnahmen

**Barbara Mauthofer**

**Dienstags, 19.30-20.30 Uhr, ab 20. Februar 2024**

**15 Abende:** 69,00 € (mind. 8 Teilnehmer\*innen)

Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

**E 30252**

### Funktionsgymnastik am Vormittag

Unser Körper braucht Bewegung, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bewegungsmangel begünstigt gesundheitliche Risiken. Diesen wollen wir durch geeignete Bewegungsprogramme vorbeugen bzw. diese reduzieren.

Inhalte sind:

- Funktionelle Gymnastik
- Sensibilisierung für Körper- und Haltungsbewusstsein
- Gelenkschonendes Alltagsverhalten
- Psychophysische Entspannung
- Aufklärung und Information über gesundheitsfördernde Maßnahmen

**Barbara Mauthofer**

**Montags, 9.15-10.15 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**15 Vormittage:** 69,00 € (mind. 8 Teilnehmer\*innen)

Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

### Beweglich und fit in den Tag

Kurse nicht nur für Frauen

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Musik. Mit Low Impact Aerobic (das Gelenk schonende Fitnessstraining) ohne Hüpfen und Springen wird die Ausdauer trainiert. Funktionsgymnastik, Dehnung der zur Verkürzung und Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur, Lockerung verspannter Muskelgruppen und Mobilisierung



der Gelenke. Wirbelsäulen- in Verbindung mit Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen und allgemeiner Spaß an der Bewegung. Übungen mit dem Pezzi-Ball und dem Thera-Band runden das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung und -schuhe, Gymnastikmatte.

**Doris Dannemann**

### E 30254

**Donnerstags, 8.15-9.15 Uhr, ab 07. März 2024**  
12 Vormittage: 58,00 € (min. 8 Teilnehmer\*innen)

### E 30255

**Donnerstags, 9.15-10.15 Uhr, ab 7. März 2024**  
12 Vormittage: 58,00 € (min. 8 Teilnehmer\*innen)

Jeweils Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

### E 30256

#### Bewegung gegen Osteoporose

Dieses Gymnastikprogramm ist ein gelenkschonendes und sanftes Training für den ganzen Körper. Verspannungen lösen sich, verkürzte Muskeln werden wieder lang, Bänder und Gelenke geschmeidig. Dieser Kurs ist für Frauen, die der Volkskrankheit Osteoporose vorbeugen wollen. Dazu dienen Übungen zur Muskelkräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts – um Stürzen vorzubeugen – werden trainiert. Außerdem soll Freude an der Bewegung vermittelt werden.

Hinweis: Sollten Sie an Osteoporose leiden, dann fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

**Doris Dannemann**

**Montags, 17.00-18.00 Uhr, ab 04. März 2024**

12 Nachmittage: 58,00 € (min. 6 Teilnehmer\*innen)  
Hardtschule, Gymnastikraum, Zeppelinstr. 3-13

### E 30257

#### Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum des Körpers, der schwer zu spüren und zu trainieren ist.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Spüren und gezieltem Training des Beckenbodens.

Die Rücken- und Bauchmuskulatur wird auch gekräftigt. Atmung und Entspannung fließen in die Stunde mit ein.

**Bitte mitbringen:** Decke oder Iso-Matte, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

**Gisela Heine**

**Montags, 10.35-11.20 Uhr, ab 19. Februar 2024**

7 Vormittage: 35,00 € (min. 5 Teilnehmer\*innen)  
Musikschule, Saal, Fritz-Kauffmann-Str. 4

### E 30258

#### Selbstverteidigung

##### basierend auf Kung-Fu

In diesem Kurs erlernen Sie die notwendigen Praktiken, um sich in Konfliktsituationen behaupten zu können. Die Techniken werden so trainiert, dass Sie nach ein wenig Übung auch unter hohem Stress abrufbar sind und die Möglichkeit geben sich schnellstmöglich aus einer Gefahrensituation zu bringen. Im Training zu erlernen und dann zu wissen, was man in einem Ernstfall tun kann, stärkt enorm das Selbstbewusstsein, das sehr stark mit der Fähigkeit der Selbstbehauptung verknüpft ist. In diesem Kurs lernen Sie Nein zu sagen, Grenzen zu setzen und nicht in die Opferrolle zu fallen.

"...dass Schwaches das Starke besiegt und Weiches das Harte überwindet, weiß jedermann auf Erden - aber niemand vermag danach zu handeln!" (Laotse)

**Benötigte Materialien:** Lockere, bequeme Sportkleidung und Getränk. Das Trainieren ist mit und ohne Schuhe möglich.

Geeignet für Anfänger

**Björn-Tobias Streng**

**Freitags, 18.00-19.00 Uhr, ab 12. April 2024**

6 Abende: 36,00 € (min. 6 Teilnehmer\*innen)  
Sulpach, Dorfsaal, Ulmenstraße 1

### E 30451

#### Gedächtnistraining - Lust auf einfache Übungen mit großer Wirkung?

Durch koordinative spaßige Bewegungsabläufe fördern wir z.B. die:

- Merkfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Aufmerksamkeit

Abwechslungsreiche Übungen, die Sie in Ihrem Alltag allein oder auch gemeinsam mit Freunden, Familie oder Enkelkindern mit viel Freude erproben können.

**Beispiel Strohhalm:**

1. Lege den Strohhalm auf deinen Handrücken.
2. Aufgepasst: Der Partner sagt „nach oben“ – dann bewege die Hand nach unten. Sagt er „nach rechts“ – bewege die Hand nach links.

Lust bekommen? Ich freue mich auf Sie!

**Monika Kolesinski**, Studium Soziale Arbeit  
Schwerpunkt Senioren

**Montags, 9:25 - 10:25 Uhr, ab 19. Februar**

**14 Vormittage**, 74,70 € (mind. 5 Teilnehmer\*innen)  
Farrenstall, Wellinger Str. 15, Roßwälden



### E 30452

#### Bewegung mal anders - Stuhlgymnastik!

Sie möchten sich gerne bewegen aber das Stehen ist zu beschwerlich? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir mobilisieren unseren Körper auf dem Stuhl. Das macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf Körper und Geist aus. Gefördert wird die:

- Koordination
- Beweglichkeit
- Motorik und vieles mehr.

Natürlich können diese Übungen auch mit dem Rollstuhl durchgeführt werden.

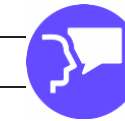
Lust bekommen? Ich freue mich auf Sie!

**Monika Kolesinski**, Studium Soziale Arbeit  
Schwerpunkt Senioren

**Montags, 10:30 - 11:30 Uhr, ab 19. Februar 2024**

**14 Abende**, 74,70 € (mind. 5 Teilnehmer\*innen)  
Farrenstall, Wellinger Str. 15, Roßwälden

## Sprachen



#### Hinweis für alle Sprachkurse:

Im Vordergrund unserer Sprachkurse stehen die Ausbildung der Sprechfähigkeit und das Verstehen von gesprochener und geschriebener Sprache. Um einen Lernfortschritt zu erreichen, sollten Sie gewisse Zeit zur Nachbereitung des Stoffes zu Hause einplanen. Dazu gehört vor allem das Vokabeln lernen.

(\*) Die angegebenen Kursgebühren gehen von einer **Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen aus. Sollte diese nicht erreicht werden, erhöht sich die Kursgebühr bzw. die Anzahl der Kurstermine wird reduziert. Siehe dazu auch die Gebührenstaffelung auf der letzten Seite dieses Programmheftes.**

## Englisch



### E 40651

#### Englisch Mittelstufe VII (A2/B1)

Sprachkurs für Teilnehmer\*innen mit sehr guten Kenntnissen.

Kein Lehrbuch, sondern vielfältige Texte zu aktuellen und interessanten Themen, Essays etc.

**Christine Wolf-Andrew**

**Dienstags, 18.00-19.30 Uhr, ab 27. Februar 2024**

12 Abende: 59,00 € (\*), mind. 5 Teilnehmer\*innen  
Raichberg-Schulzentrum, Raum 102, Bünzwanger Str 35

## Französisch



### E 40851

#### Französisch Anfängerkurs A1 Grundstufe I

Kurs für Teilnehmer\*innen mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Alter Ego + (ohne Trainingsbuch)

**Gaëlle Madec**

**Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 21. Februar 2024**

17 Abende: 56,00 € (\*), mind. 5 Teilnehmer\*innen  
Raichberg-Schulzentrum, Raum 101, Bünzwanger Str 35

### E 40852

#### Französisch A1.3 Grundstufe IV

Sprachkurs im 4. Semester für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.

Themen: sich vorstellen; sagen was man mag; Freizeit; Familie

Lehrbuch: Alter Ego + (ohne Trainingsbuch)

**Gaëlle Madec**

**Dienstags, 19.00-20.00 Uhr, ab 20. Februar 2024**

17 Abende: 56,00 € (\*), mind. 5 Teilnehmer\*innen  
Raichberg-Schulzentrum, Raum 101, Bünzwanger Str 35

## Italienisch



### E 40951

#### Italienisch Grundstufe IV, A1

Geht in sein 4. Semester

Sprachkurs für Teilnehmer\*innen mit wenig Vorkenntnissen.

**Lehrbuch:** Allegro nuovo A1, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 5, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525590-6

**Daniela Remler-Holzer**

**Montags, 18.15-19.45 Uhr, ab 19. Februar 2024**

12 Abende: 59,00 € (\*)  
Raichberg Schulzentrum, Raum 126, Bünzwanger Str 35

### E 40951

#### Italienisch Mittelstufe I (A2)

Geht in sein 9. Semester

Neues Lehrwerk: Allegro A2 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lezione 1, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-525582-1

**Daniela Remler-Holzer**


**Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 21. Februar 2024**  
 12 Abende: 39,00 € (\*)  
 Raichberg-Schulzentrum, Raum 126, Bünzwanger Str 35

**E 40952**  
**Italienisch Oberstufe I (B1)**

Sprachkurs für TeilnehmerInnen mit sehr guten Kenntnissen.  
 Lehrbuch: Allegro, Band 3, Lektion 8, Klett-Verlag.

**Daniela Remler-Holzer**

**Mittwochs, 17.45-18.45 Uhr, ab 21. Februar 2024**  
 12 Abende: 39,00 € (\*)  
 Raichberg-Schulzentrum, Raum 126, Bünzwanger Str 35

**EDV, Naturwissenschaften, Technik** 

**VHS-Kooperation**  
**Uhingen/ Ebersbach**

**EDV, Naturwissenschaften, Technik**

**Anmeldungen für die Kurse direkt über die Geschäftsstelle der VHS Uhingen, Rathaus Kirchstr. 2, 73066 Uhingen**  
**Tel: 07161/9380-121, Fax 07161/9380-109/199**  
**E-mail: martina.veith@uhingen.de**

Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Anwendungsprogramm Office 2019 durchgeführt.

**Nr. 241-5016**  
**MICROSOFT EXCEL MODUL 1 GRUNDLAGEN**

Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation.  
 Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Kursinhalte:



- Kursinhalt:
- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
  - Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
  - Einblick in die Tabellengestaltung (Schriftart, Rahmen, Ausrichtung usw.)
  - Formeln und Funktionen effektiv einsetzen

Voraussetzungen: Keine bis geringe Kenntnisse

Rainer Holzner

**Zeit:** ab Montag, 26.02.2024,  
 weitere Termine: 04.03., 11.03., 18.03.2024  
**Ort:** Uhingen, Haldenberg  
 Realschule, PC Raum, Alte  
 Holzhäuser Str. 20, 2. Stock,  
 Uhingen  
**Dauer:** 4 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 82,00 €

**Nr. 241-5017**  
**MICROSOFT EXCEL MODUL 2 - FORMELN UND FUNKTIONEN**

Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen. In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Im Kurs können Sie das Erlernte gleich üben. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

=SUMME(C4:C54)	
Einnahmen	12.550,00 €
Ausgaben	10.923,42 €
543,34 €	4.678,32 €

- Kursinhalt:
- Kurze Wiederholung der Grundlagen zu Formeln und Funktionen
  - Absoluter und relativer Bezug von Formeln
  - Prozentrechnen
  - Ausgewählte Funktionen( z.B. SUMME, MITTELWERT; WENN, SVERWEIS)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel

Rainer Holzner

**Zeit:** ab Montag, 15.04. 2024,  
 weiterer Termin: 22.04.2024  
**Ort:** Uhingen, Haldenberg  
 Realschule, PC Raum, Alte  
 Holzhäuser Str. 20, 2. Stock,  
 Uhingen  
**Dauer:** 2 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 41,00 €

**Nr. 241-5018**  
**MICROSOFT EXCEL - AUFRISCHKURS**

Kursteilnehmende, die ihre Kenntnisse über das Tabellenkalkulationsprogramm Microsoft Excel wieder auffrischen und erweitern möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

- Kursinhalt:
- Kurze Wiederholung der Grundlagen zum Tabellenkalkulationsprogramm Excel
  - Tabellengestaltung
  - Formeln und Funktionen

Voraussetzungen:  
 Sie haben längere Zeit nicht mit Excel gearbeitet und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen.

Rainer Holzner

**Zeit:** ab Montag, 03.06.2024,  
 weiterer Termin: 10.06.2024  
**Ort:** Uhingen, Haldenberg  
 Realschule, PC Raum, 2. Stock  
 2 Termine  
**Dauer:** 2 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 41.00 €

**VHS-Kooperation**  
**Uhingen/ Ebersbach**

**Nr. 241-5031**  
**SMARTPHONE FÜR NEULINGE**

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne benutzen? Die Unsicherheit mit diesen Geräten ist aber oft groß. Was darf man anklicken und was lieber nicht? Lernen Sie es zu bedienen und nutzen Sie die immensen Vorteile dieser Geräte.

Wir arbeiten ohne Hektik und probieren alles gleich am eigenen Handy aus.

Inhalte: Grundsätzliche Bedienung und wichtige Funktionen, Verbindung ins Internet herstellen und Kostenfallen vermeiden, Kontakt-Adressen verwalten, Fotografieren, Apps runterladen und alles Wissenswerte dazu.

Der Kurs ist für **alle Android-Nutzer** ohne Vorkenntnisse geeignet.

Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein.

Bitte mitbringen: eigenes Gerät und Ladekabel. (**Android-System**)

Patricia Lippmann

**Zeit:** ab Montag, 26.02.2024,  
 09:00 - 12:00 Uhr  
 weiterer Termin: 04.03.2024  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
 Brunnenstube, Friedrichstraße 2,  
 Uhingen  
**Dauer:** 2 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 64.00 €

**Nr. 241-5032**  
**WIE GEHT DAS MIT DEM "ANMELDEN" IM INTERNET?**

Brauchen Sie nicht? - Die Welt dreht sich heute online und Ihr Nutzen ist riesengroß!

Die Zeit, in der Sie alles "vor Ort" erledigen konnten, geht mit großen Schritten dem Ende entgegen. Es ist keine Frage mehr, ob Sie sich wo anmelden sollten, sondern nur noch wie Sie das sicher und einfach hinbekommen. Wenn Sie heute mal kurz eine telefonische Auskunft haben möchten, hängen Sie stundenlang in Warteschleifen. Online haben Sie meistens in kurzer Zeit eine schriftliche Antwort auf Ihr Anliegen. Belege, Atteste, Anträge bei Krankenkassen und Versicherungen reichen Sie über das Internet ein. Sie sammeln Rabatt-Punkte bei Aldi und Lidl, wechseln den Stromanbieter, lassen sich Ihr Blutdruck-Rezept aufs Handy schicken, erledigen Ihre Bankgeschäfte online, nutzen tolle Apps zum Wandern und Radfahren oder finden Gleichgesinnte für Ihre Hobbies und Interessen. Die Unwissenheit und Angst, die Sie seither vielleicht davon abgehalten hat, sich irgendwo anzumelden, will ich Ihnen nehmen. Wir erstellen zusammen ein Benutzerkonto und klären alle Ihre Fragen dazu.

Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

**Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 11.03.2024,  
 09:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
 Brunnenstube, Friedrichstraße 2,  
 Uhingen  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 32.00 €

**Nr. 241-5033**  
**NOCH SCHÄTZE IM KELLER?**

Vielleicht kennen Sie noch die Zeitung "Sperrmüll". Man konnte darüber schnell etwas verkaufen, das man nicht mehr brauchte. Heute geht das über Ebay-Kleinanzeigen genauso einfach. Erbstücke, übrige Theaterkarten, Dinge aller Art, die Sie nicht mehr benutzen oder Ihnen im Weg sind, lassen sich sehr schnell über dieses Portal veräußern. Gerne können Sie dazu einen "Schatz" mitbringen, dann machen wir auch gleich die entsprechenden Fotos davon. Wir eröffnen im Kurs gemeinsam ein Kundenkonto, erfahren alles Wissenswerte dazu und erstellen dann gemeinsam Ihre erste Anzeige. Wenn Sie mögen kann die dann auch gleich online gehen. Übrigens kann man auf Ebay-Kleinanzeigen nicht nur verkaufen, sondern auch tolle Sachen zum Kaufen finden. Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

**Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann



**Zeit:** Montag, 18.03.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Uhingen, Bücherei im  
Berchtoldshof- Brunnenstube,  
Friedrichstraße 2  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 32.00 €

**Nr. 241-5034**  
**NAVIGATION FÜR FUßGÄNGER UND  
RADFAHRER**

Unbekannte Strecken fährt man mit Hilfe des Navis. Dabei sieht man immer den eigenen Standort und die gewünschte Route. Warum sollten Fußgänger und Radfahrer diesen Komfort nicht auch genießen? Das Smartphone in der Jackentasche oder am Fahrradlenker und los geht's durchs Gelände oder durch die Stadt. Falls Sie Ihr Auto für die Anfahrt nutzen, merkt sich Ihr Handy auch gleich den Parkplatz. Planen Sie Ihre eigene Route oder lassen Sie sich inspirieren von bebilderten Tourenbeschreibungen. Schauen Sie sich an, wieviel Höhenmeter Sie bewältigen möchten, welche Highlights an der Strecke liegen und verpassen Sie unterwegs keine Einkehrmöglichkeiten! Zu müde für den Rückweg? Dann organisieren Sie doch unterwegs den Rückweg mit den Öffis.

Wie kommen Sie nun zu diesem Service? Müssen Sie sich irgendwo anmelden? Welche Apps sind sinnvoll und kosten die etwas? Wie lösen Sie das Akku-Problem? Was ist wichtig bei der Fahrradhalterung uvm.  
Bringen Sie gerne Ihre speziellen Fragen dazu mit!

**Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 08.04.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2,  
Uhingen  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 32.00 €

**Nr. 241-5035**  
**ONLINEBANKING - DIE BANK, DIE  
DURCHGEHEND GEÖFFNET HAT**

Immer mehr Bankfilialen vor Ort schließen oder sie sind nur noch wenige Stunden in der Woche geöffnet. Ihre Internet-Filiale ist an 24 Stunden täglich für Sie da! Sie könnten Überweisungen in Ruhe zuhause erledigen oder Kontobewegungen zu jeder Zeit nachvollziehen. Das entspannt ungemein.

Sie würden das Onlinebanking gerne nutzen, trauen sich aber nicht, weil Sie die Zusammenhänge nicht verstehen?

Sie fragen sich, wie sicher das alles ist? Was man dazu benötigen würde oder wie das überhaupt alles einzurichten geht? Am Beispiel eines Demo-Kontos werden wir eine Internetfiliale besuchen und uns anschauen, was dort alles möglich ist.  
Bringen Sie gerne viele Fragen mit!

**Android, iOS (Apple) oder Laptop - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 15.04.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube, Friedrichstraße 2,  
Uhingen  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 32.00 €

**Anmeldungen** direkt bei der VHS Uhingen,  
Geschäftsstelle im Rathaus, Kirchstr. 2, 73066 Uhingen,  
Tel. 07161/ 9380-121 oder [martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de)



# Semester 1/2024



vhs schlierbach

Geschäftsstelle:  
Bürgermeisteramt, Rathaus  
Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Sabine Deuschle, Zimmer 6,  
Telefon 07021/97006-13

Anja Beißer, Zimmer 5,  
Telefon 07021/97006-12

Fax 07021/97006-30  
E-Mail: [s.deuschle@schlierbach.de](mailto:s.deuschle@schlierbach.de)

**Anmeldung ab sofort:**  
Persönlich, telefonisch, schriftlich  
oder per Email unter Angabe der  
Adresse und Bankverbindung  
mit IBAN und BIC. Barzahlung ist nicht  
möglich.  
Beachten Sie auch die Ankündigungen  
in der Tagespresse und im Mitteilungs-  
blatt der Gemeinde Schlierbach.

## Einzelveranstaltungen Exkursionen

**Nr. 20101**

**Schorlau & Dannemann**



Der Schriftsteller Wolfgang Schorlau ist Autor politischer Kriminalromane. Für seine Arbeit erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem den deutschen Krimipreis.

In dem Roman „Die schützende Hand“ geht es um die Morde der türkisch- und griechisch stämmigen Menschen durch die Neonazi-Terroristen des NSU (Nationalsozialistischer Untergrund). Schorlau untersucht in seinem Buch besonders auch die Verwicklung des deutschen Geheimdienstes „Verfassungsschutz“ in diese Mordserie. Seine Arbeit schien dem Landtag von Baden-Württemberg wichtig genug zu sein, dass er ihn als Sachverständiger zu seinem Untersuchungsausschuss einlud. Der Roman wurde für das ZDF verfilmt.

Die Veranstaltung mit Wolfgang Schorlau ist ein Werkstattgespräch. Der Autor berichtet von seinen Recherchen, wie seine Bücher auf Politik und Öffentlichkeit wirken und warum diese Verbrechen bis heute immer noch nicht zweifelsfrei aufgeklärt sind. Begleitet wird er – natürlich! – von Werner Dannemann!

**Freitag, 16.02.2024, 19.00 Uhr**

Bürgerhaus im alten Farrenstall  
Gebühr: VVK 15,00 €  
Abendkasse: 17,00 €

**Nr. 10102**

**Geschichte und Geschichten von  
Schlierbacher Wirtshäuser vom  
19. bis ins 20. Jahrhundert**



Nicht weniger als 13 Wirtshäuser gab es in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Schlierbach. Auf die Spuren einiger dieser Wirtschaften begibt sich Hans

Höfer bei seinem Vortrag und stellt die Geschichte und Geschichten dieser, allesamt verschwundenen Wirtshäuser und ihrer Betreiber vor.

**Hans Höfer, Schlierbach**

**Freitag, 12.04.2024, 19.00 Uhr**

**Bürgerhaus im alten Farrenstall, Schlierbach**

Gebühr: 5,00 €

**Nr. 10101**

**Friederike-Wackler Museum**



Das Friederike-Wackler-Museum zeigt die Entstehung und Entwicklung von einem der ältesten Betriebe für die Güterbeförderung in der Region hin zum modernen Dienstleistungsunternehmen für die Ver- und Entsorgungslogistik. Die Namensgeberin Friederike Wackler hat 1912 die Firma Wackler an die Familie Schwarz und Herrn Jäger verkauft. Sie hat nach dem frühen Tod ihres Mannes Ludwig 1891 die Spedition über 20 Jahre geleitet. Dies und vieles mehr erfahren Sie bei der Führung von der Museumsleiterin Gabriele Schwarz.

**Gabriele Schwarz, Museumsleiterin**

**Mittwoch, 10.04.2024, 14.00 Uhr – 15.30 Uhr**

Treffpunkt: Davidstraße 41, 73033 Göppingen  
Gebühr: 5,00 €

**Nr. 11001**

**Baustellenführung Tour „Flughafen  
Hochgeschwindigkeitstrasse“**



Nach dem Start unserer Baustellenführung im SkyOffice Gebäude im Flughafen Stuttgart und einer einführenden Präsentation, hebt Ihr in Helm, Stiefel und Weste mit dem Bus ab: zur Baustellenführung im Umfeld von Landesflughafen und Landesmesse. Mit vier

Zwischenstopps bringen wir euch diese neue Verkehrsdrehscheibe näher. Mitten im Geschehen erfahrt Ihr alles über den Fildertunnel, die Baustelle der Hochgeschwindigkeitsstrecke im Bereich von Stuttgart 21 sowie der Untertunnelung der Autobahn bei Denkendorf. Hier wird bereits die sogenannte Feste Fahrbahn, also die Gleise, verbaut. Nach gut drei Stunden setzt Ihr mit unserem Busshuttle wieder zur Landung am Flughafen an.

Vor Ort:

- ❖ Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 14 Jahren
- ❖ Das Tragen von Beinkleidung ist Pflicht!
- ❖ Die Teilnahme am Baustellenbesuch setzt ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Personen, die z.B. auf Gehhilfen (auch Nordic-Walking-Stöcke) angewiesen sind, ist die Begehung der Baustelle untersagt!

**Samstag, 01.06.2024, 10.00 Uhr**

**Treffpunkt: SkyOffice, Flughafen Stuttgart**

Gebühr: 35,00 €

**Nr. 11002**

**Vortrag „Heizen mit Infrarot“**

„HEIZEN MIT INFRAROT“  
Unvergleichlich behaglich  
Außergewöhnlich effizient  
Wärmstes zu empfehlen

**Franz Mittringer, John Krüger**

**Sunthern Infrarotheizungen**

**Dienstag, 20.02.2024, 18.30 Uhr**

Rathaus, Bürgerräume

Gebühr: Spenden zu Gunsten der Tagespflege Schlierbach

**110201**

**Besichtigung der Kunstgießerei Strassacker**



Bronzeguss ist ein altes Handwerk und hat eine Tradition von rund 4000 Jahren. Für eine einzige Skulptur sind vom Entstehen bis zum fertigen Objekt rund 20 Arbeitsgänge nötig. Die Führung vermittelt einen Einblick

in diesen interessanten Prozess. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, die Galerie und das beeindruckende Gartengelände der Kunstgießerei zu besuchen. Schlendern Sie vorbei an einer Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Künstler und freuen Sie sich an der Vielfalt und Einzigartigkeit der Objekte.

**Martina Hartwich-Wolf**

**Donnerstag, 29.02.2024, 13.00 Uhr – 14.30 Uhr**

Treffpunkt: Staufenecker Str.19, 73079 Süßen (vor der Pforte)

Gebühr: 10,00 €

**Nr. 30301**

**Spass am Radfahren**

**Sicher mit dem E-Bike unterwegs**

Wer vom Rad auf das E-Bike umsattelt, merkt schnell: Elektrounterstütztes Fahren unterscheidet sich vom herkömmlichen Radfahren. Ziel des Kurses ist, die Fahrtechnik aller Teilnehmenden zu verbessern und damit die Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Das Training eignet sich besonders für alle Personen, welche das Pedelec fahren neu für sich entdeckt haben, oder einfach nur ein paar Koordinationsübungen mit dem Rad machen möchten.

Am Ende sollen alle Teilnehmende vor allem Spaß am Kurs und noch mehr Spaß und Sicherheit auf allen Pedelec-Fahrten haben.

**Daniel Wiese,**

**Fahrsicherheits- und Fahrtechniktrainer**

**Samstag, 08.06.2024, 13.00 Uhr – 17.00 Uhr**

Schulhof der Grundschule Schlierbach

Gebühr: 5,00 €

**10001**

**Lebensfreude ist unser Kraftstoff**



**Wie wir in unsere Lebensfreude kommen und wie wir  
unser Zuhause wieder in eine Wohlfühl-Oase  
verwandeln.**

Was ist fürs Wohlbefinden notwendig?

Wie funktioniert unsere Psyche und unser Gehirn?



Was bewirken Angst und negative Gedankenmuster - wie kann man sich transformieren?  
 Stresst moderne Technik unseren Körper?  
 Wie findet man Störfaktoren und beseitigt diese?  
 Wie kommen wir wieder in unsere Mitte - in unsere Lebensfreude?

Mit vielen praktischen Beispielen und Tipps und vielen Gelegenheiten, Fragen zu stellen.

**Thomas Haubold, Institut für Baubiologie und holistische Forschung**

**Mittwoch, 13.03.2024, 18.30 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal**

Gebühr: 8,00 €

**Nr. 10902**

**Landesgartenschau Wangen im Allgäu**

**Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal und den Landfrauen Schlierbach und Albershausen**



Freuen Sie sich auf farbenfrohe Bauerngärten und ideenreiche Themenparks, klassische und „wilde“ Gärten, traumhaft üppige Blumenausstellungen und Allgäuer Pflanzenwelten. Lassen Sie sich von 3.500 Quadratmetern Blumenpracht im Argenpark verzaubern und genießen Sie die einzigartige Atmosphäre im Grünen, die zum Entspannen, Träumen und Genießen einlädt.

Dauer der Führung über das Gartenschau Gelände ca. 2 Stunden.

Vom Landesgartenschau Gelände ist auch die Altstadt unmittelbar zu Fuß zu erreichen.

Einfache Fahrzeit mit dem Bus jeweils ca. 2 1/2 Stunden Rückfahrt ist um 17.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 19.08.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Mittwoch, 18.09.2024**

Busunternehmen: Franz Buck – Reisen & Radeln Weilheim/Teck

**Abfahrt:** 8.00 Uhr Schlierbach, Kirche  
 8.10 Uhr Ebersbach, Bahnhof  
 8.15 Uhr Uhingen, Volksbank

**Teilnehmerzahl:** ab 25

**Gebühr:** 56,00 € incl. Eintritt, Führung, Trinkgelder und Reisebegleitung

## Vorträge / Seminare / Workshop

**Nr. 30110**

**ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA  
 Schwerpunkt Schulter/Schultergürtel**

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

Wir verbinden das klassische Hatha-Yoga mit einzelnen Schwerpunkten und lassen uns ganz darauf ein. Sie gewinnen dadurch tiefere Einblicke in Ihr Anliegen und können einen Weg finden, der Ihnen guttut. Bequem üben Sie online von zuhause aus. Die Praxis wird den Hauptteil des Workshops einnehmen, dennoch kommen wichtige Informationen nicht zu kurz.

An diesem Termin geht es um unseren Schultergürtel und die Schultern: Spüren auch Sie immer wieder Verspannungen im Schulter/Nackenbereich? Oft werden sie durch sitzende Tätigkeiten noch verstärkt. Durch die Aktivierung des Schultergürtels und Kräftigung der Muskulatur können diese gelöst werden. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes zur Anatomie und den Hintergründen.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Matte

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Samstag, 02.03.2024 oder**

**Samstag, 11.05.2024, jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**

Gebühr: 43,00 €

**Nr. 30111**

**ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA  
 Schwerpunkt Faszientraining**

An diesem Termin geht es um unsere Faszien: Das Bindegewebs-Netzwerk wird durch spezielle Übungen gefestigt und gleichzeitig elastisch gehalten, was uns zu mehr Beweglichkeit und zu mehr Körperästhetik verhilft. Verschiedene dynamische und dehnende Übungen führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, lösen Verspannungen und schulen unsere Sinnesorgane.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Matte, Tennisball, Faszienrolle

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Samstag, 23.03.2024 oder**

**Samstag, 15.06.2024, jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**

Gebühr: 43,00 €

**Nr. 30112**

**ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA  
 Schwerpunkt Hüfte - Knie**

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

An diesem Termin geht es um Hüft- und Kniegelenke: Die Hüftgelenke sind starken Belastungen ausgesetzt. Wir wollen sie reinigen, nähren und schmieren und fördern dadurch deren Beweglichkeit. Positive Auswirkungen auf den Bandapparat der Hüften, das Ileo-Sakral-Gelenk sowie auf die Kniegelenke bleiben nicht aus. Außerdem erfahren Sie vieles über die anatomischen Zusammenhänge der verschiedenen Gelenke.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Samstag, 20.07.2024, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**

Gebühr: 43,00 €

**Nr. 21001**

**Sensen lernen  
 Mähen für den Hausgebrauch**



Sensen ist nicht nur eine alte Tradition, es ist auch eine leichte, umweltschonende, leise und elegante Methode, eine Wiese zu mähen. Aber schlechtes Material und stumpfe Sensenblätter können einem schnell die Freude an dieser Tätigkeit verderben. Wie das Mähen mit gutem Arbeitsmaterial und richtiger Technik zum Kinderspiel wird, lernen Sie in diesem Kurs. Verschiedene Möglichkeiten das Mähgut zu verwerten, werden ebenfalls angesprochen. Sensen werden zur Verfügung gestellt. Gerne können zur Begutachtung eigene Sensen mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Kaltgetränke (Kaffee/Tee und Butterbrezeln sind im Pausensnack enthalten).

**Denise Emer, Neidlingen**

**Samstag, 18.05.2024, 9.00 Uhr – 13.00 Uhr**

**maximal 8 Teilnehmer**

Gebühr: 60,00 € incl. Pausensnack und Leihgebühr für Arbeitsmaterial

Treffpunkt: Parkplatz bei den Tennisplätzen

**Nr. 21002**

**Dengeln lernen  
 In Theorie und Praxis**



Wie man eine Sense durch Dengeln richtig scharf bekommt, erfahren Sie in diesem Kurs. Drei verschiedene Dengelmethoden werden vorgestellt und danach kann geübt werden. So können Sie mit einer scharfen Sense in die Mahd starten. Dengelmaterial wird zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Sense oder mehrere hat, kann diese gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Kaltgetränke (Kaffee/Tee und süße Stücke sind im Pausensnack enthalten)

**Denise Emer, Neidlingen**

**Samstag, 25.05.2024, 13.00 Uhr – 16.00 Uhr**

**maximal 6 Teilnehmer**

Gebühr: 50,00 € incl. Pausensnack und Leihgebühr für Arbeitsmaterial

Treffpunkt: Parkplatz bei den Tennisplätzen

## Kreativität / Kunst & Kultur

### Junge VHS

**Nr. 10601**

**Licht an! Von Angst zu Kompetenz –  
 Prüfungsvorbereitung mit Strategie**

**Für Jugendliche der Abschlussklassen!**

Prüfungen sowie die Wochen und Tage davor sind eine Ausnahmesituation für das menschliche Gehirn. Der Sympathikus, jener Teil in unserem Gehirn, der für Stress-Situationen gedacht ist, läuft auf Hochtouren! Das hat durchaus seine Berechtigung, lässt er uns doch schneller reagieren und besser auf unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten zugreifen. Doch: wer sich in einem längeren Zustand ohne Entspannung bewegt, verliert den Überblick und die Energiereserven werden geleert.

In diesem Prüfungsvorbereitungskurs werden neben der richtigen Lernorganisation (wann lerne ich was?) und der richtigen Lernstruktur (wie lange lerne ich an einem Thema?) auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die den Parasympathikus, den Gegenspieler des Sympathikus, aktivieren. Dieser ist für die Entspannung zuständig und hilft dann, in den entsprechenden Situationen das volle Energielevel ausschöpfen zu können.



In verschiedenen Lernstrategien wie Vokabeltechnik und verschiedenen Merkmektechniken kann man sich den Stoff leichter einteilen und dadurch besser und strukturierter lernen. Das Gefühl gut vorbereitet zu sein, steigert das Selbstwertgefühl und entspannt vor der Prüfung (nicht nur den Schüler - auch das Umfeld).

In kleinen Coachingmodulen können „Gedanken verzaubert“ werden und alte Glaubenssätze gelöst werden. Das Angstmodell wird erklärt und selbstverständlich auch, wie man aus diesem Karussell rechtzeitig aussteigen kann, so dass man in der mündlichen und schriftlichen Prüfungssituation vollen Zugriff auf die eigenen Ressourcen hat. Die Teilnehmer erfahren in vielen praktischen Übungen, die sich auch zu Hause gut umsetzen lassen, wie sie sich besser organisieren, konzentrieren aber auch entspannen können.

Es darf mit eigenem Lernstoff gearbeitet werden.

**Karina Mammel**  
**Evolutionspädagogik & Lernberatung**  
**Mittwoch 20.03.2024, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr**  
**8 Kurstage / 90 Minuten**  
 Rathaus, Bürgerräume  
 Gebühr: 119,00 €

**Nr. 20703**  
**Mal- & Kreativworkshop für Kinder**



Für diesen Kurs konnten wir den Künstler Egon Bohnet aus Hochdorf gewinnen. Wir malen kreativ und spielerisch mit den verschiedensten Farben (Acryl, Aquarell, Wasserfarben, Wachsmalkreide aber auch mit den schön glänzenden Encausticfarben) und den verschiedensten Techniken, wie z.B. Pinsel, Spachtel, Malerrolle und Finger. Dabei können außer Papier oder Karton auch Holz und Schieferstücke bemalt werden. Zeichnen ist mit Bleistift, Kohle und Graphit möglich. Es gibt Knete, Sticker und weitere Bastelteile, aber auch einen Zauberstab basteln ist möglich. Eigene Ideen dürfen mitgebracht werden.

Wichtig! Bitte Vesper, Getränke und ein Kleidungsstück, das schmutzig werden darf, mitbringen.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**  
 Grundschule Schlierbach, TW-Raum  
**4 Termine jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**  
**Samstag, 16.03. / 20.04. / 18.05. / 15.06.2024**

Teilnehmer: 5-12 Kinder von 5-12 Jahren  
 Gebühr: 96,00 €  
 Geschwisterkinder 85,00 € (inclusive Materialkosten)

**Nr. 20501**  
**Offener Strick-Treff**

Gemeinsam, in geselliger Runde stricken und Erfahrungen austauschen macht einfach Spaß! Was liegt näher, als beim „Offenen Strick-Treff“ einmal im Monat dabei zu sein!? Sie erhalten Hilfestellung beim Socken stricken und können in gemütlicher Runde ein leichtes Dreieckstuch stricken. Auch hier steht Ihnen Frau Kurz mit Rat und Tat zur Seite.

Anmeldungen sind nicht erforderlich. Jeder Teilnehmer bringt sein Zubehör selber mit.

**Anneliese Kurz, Schlierbach**  
**Montag, 11.03.2024, 14.30 Uhr – 17.00 Uhr**  
**(immer jeden zweiten Montag im Monat)**

Bürgerhaus im alten Farrenstall  
 Unkostenbeitrag: 1,50 €

**Nr. 20701**  
**Aquarellmalen für Erwachsene**



Der Malkurs ist für alle, die mit leichten, wunderschön wässrigen leuchtenden Aquarellfarben spielen und experimentieren möchten, Lust und Spaß am freien Ausdruck haben oder auch realistischere Motive malen möchten.

Begonnen wird für **Anfänger** mit dem Basiswissen zu Farben, Pinsel...Techniken (Trockentechnik, Trocken auf nass, nass in nass, Farbverläufe, Lasuren). Des Weiteren werden Übungsbilder gemalt, je nach Motivwunsch der Teilnehmer. **Wiedereinsteiger bzw. Fortgeschrittene** Teilnehmer dürfen aber gerne auch gleich an Ihre Kenntnisse anknüpfen und nach eigenem Wunsch und Motiv malen. Das Eigenschöpferische soll vor allem gefördert sein, denn jeder ist ein einzigartiger Künstler und hat seine eigene „Handschrift“ die man erkunden kann. Die sechs Termine können auch gut genutzt werden, um aufbauend zu arbeiten. Auch eigene Ideen dürfen experimentiert werden z.B. Mixed-Media mit Farbstiften oder Kreiden.

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben - gute Qualität, damit es auch Spaß macht!  
 Aquarellpinsel, Rundpinsel Größen 4, 8 und 16 und einen flachen Breitpinsel ca. 4,5 cm breit. Aquarellpapier mind. 250g matt und wenn möglich auch körnig, Aquarellblock mind. 20 x 30 cm, kleiner Schwamm, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**  
 Grundschule Schlierbach, TW-Raum  
**6 Termine, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr**  
**Dienstag, 12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06. 2024**  
 Gebühr: 140,00 €

**Nr. 20702**  
**Acrylmalen**  
**Experimentell – Intuitiv - Meditativ**

Dieser Kurs möchte zur Erweckung und Entdeckung der eigenen Kreativität und zum Experimentieren anregen. Es kann nicht nur mit Acrylfarben, Aquarellfarben, Wachsmalkreiden oder auch Tinte gemalt werden, auch Strukturpaste, Naturmaterialien, Bauschutt, Sand, kleine Bastelteilchen, Schmucksteine etc. können in die Bilder eingearbeitet werden. Die Farben haben eine rasche Trocknungszeit und eignen sich daher sehr um mehrere Schichten oder Strukturen allein oder mit Farbkombinationen zu kreieren. Die allgemeinen Kenntnisse der Acrylmalerei und Tipps werden vermittelt. Eigene Ideen dürfen eingebracht werden. Acrylfarben können von pastos (dickflüssig in Urform) bis recht dünn mit Wasser verdünnt aufgetragen werden. Allein das gibt schon einen großen künstlerischen Spielraum. Des Weiteren können diese außer dem Pinsel auch mit vielen weiteren Mitteln gemalt werden – Finger, Spachtel, Schwämmchen etc. Eigenschöpferisches Arbeiten soll gefördert werden.

Bitte mitbringen: verschiedene Leinwände, kleine oder große – je nach eigener Vorliebe. Zum Experimentieren kann auch erst mal Karton benutzt werden. Acrylfarben in größeren Tuben (75-100 ml), 2 Rundpinsel (klein und groß) 2-3 flache Borstenpinsel, Spachtel aus Kunststoff oder Metall, Lappen, Sprühflasche, kleiner Schwamm.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**  
 Grundschule Schlierbach, TW-Raum  
**2 Termine, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr**  
**Dienstag, 09.07. und 13.08.2024**  
 Gebühr: 70,00 €

**Nr. 30207**  
**Kung-Fu-Kids**  
**Schnupperkurs für Kinder ab 10 Jahre**

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man beispielsweise richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Training sorgt zudem dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes gesteigert wird. Gezielte Übungen sorgen außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination Ihres Kindes geschult und verbessert werden.

Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das

Selbstbewusstsein ihres Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben sind. Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Ihr Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

**Björn Streng, Kung-Fu Trainer**  
**3 Termine: Freitag 12.01. / 19.01. und 26.01.2024**  
 Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Kinder ab 10 Jahre  
**17.00 Uhr – 18.00 Uhr**  
 Gebühr: 18,00 €

**Nr. 30205**  
**In Bewegung bleiben – den Geist trainieren - Spass haben**

**Hede Seeger, Schlierbach**  
**Dienstag, 20.02.2024 15.30 Uhr – 16.30 Uhr**  
**14-tägig, 10 Kurstage**  
 Rathaus, Bürgerräume  
 Gebühr: 20,00 €

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug  
 Anmeldung erforderlich!

**Nr. 20501**  
**Paartanz für Fortgeschrittene**

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre die klassischen Standard- und Lateintänze wie Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Samba, Jive und Discofox. Grundkenntnisse sind erforderlich, es werden keine Grundschritte beigebracht.

Bitte paarweise anmelden.

**Julian Mischner, Tanzlehrer,**  
**8 Termine: 02.03. / 16.03. / 06.04. / 13.04. / 04.05. / 18.05. / 08.06. und 22.06.2024, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr**  
 Dorfwiesenhalle, Sporthalle  
 Gebühr: 20,00 € pro Paar/Abend

**Nr. 30204**  
**Kinderyoga 5-7 Jahre**

In dieser Kinderyogastunde werden in einer kleinen Gruppe die Yogafiguren auf spielerische Art und Weise und ohne Konkurrenzdruck erlernt. Wir toben, hüpfen, spielen, lachen, singen, atmen und entspannen. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude, begleitet von (ersten) Atem- und Entspannungstechniken. Yoga kann



den Kindern helfen ihr inneres Gleichgewicht (wieder) zu finden, stärkt das Selbstvertrauen und die Konzentrationsfähigkeit und fördert spielerisch das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

**Martina Streng, Yogalehrerin**

**Montag, 08.04.2024, 15.30 Uhr – 16.15 Uhr**

**maximal 10 Kinder, 6 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 36,80 €

## Hauswirtschaft

**Nr. 30501**

**Weinseminar**

**Weinland Baden-Weinvielfalt unter südlicher Sonne**

Das Weinanbaugebiet Baden erstreckt sich nicht nur über 400 km Länge vom Bodensee bis Tauberfranken, es wird mit fast 2000 Sonnenstunden im Jahr wahrlich „von der Sonne verwöhnt“. Die landschaftlichen und geologischen Unterschiede der neun Teilgebiete spiegeln sich auch in den Weinen Badens wider, die neben den klassischen Burgunderrebsorten auch aus mancher regionalen Spezialität gekeltert werden.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter, Weinliebhaber und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend die Vielfalt der badischen Gewächse vor, erläutert die Sonderstellung dieser Region innerhalb Deutschlands und führt sie natürlich auch zu dem „Hotspot“ des badischen Weinbaus, dem Kaiserstuhl.

**Hannes Rehm**

**Freitag, 15.03.2024, 20.00 Uhr**

Rathaus, Bürgersaal, max. 20 TN

Gebühr: 39,00 € (incl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

**Nr. 30502**

**Nr. 30503**

**Thailändische Küche**



Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze der

thailändischen Küche wie Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr kennen. Lassen Sie sich mit einem original landestypischen thailändischen Menü überraschen. Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte mit Fleisch und Meeresfrüchten sowie besondere Nachspeisen.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher.

**Veraya Keller**

**Freitag, 15.03.2024, 18.00 Uhr**

**9-12 Teilnehmer**

Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

**Veraya Keller**

**Freitag, 17.05.2024, 18.00 Uhr**

**9-12 Teilnehmer**

Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Gesundheit

### Gymnastik / Bewegung

**„vhs macht gesünder“! Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.**

**Nr.30201**

**Seniorengymnastik**

Auch im Ruhestand fit bleiben und in netter Gruppe trainieren! Wir stellen uns aufs älter werden ein und wollen mit gezieltem Training aktiv, beweglich und gesund bleiben. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, Mobilisationsübungen für bewegliche Gelenke und einen mobilen Rücken, Beckenbodengymnastik, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe stehen im Vordergrund unserer Übungsstunde.

**Gabriela Hertfelder**

**Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin**

**Donnerstag, 22.02.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

**15 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 57,00 €

Bitte mitbringen!

Matte, eine Black Roll und ein kleiner Black-Roll Ball

**Nr. 30202**

**Wirbelsäulengymnastik**

Eine Stunde für Ihre Rückengesundheit! Es erwarten Sie:

- Kräftigungsübungen rückenrelevanter Muskeln
- Mobilisations- und Dehnungsübungen, denn nur ein beweglicher Rücken ist ein guter Rücken
- Stoffwechselübungen gegen Verspannungen
- Entspannungsübungen

**Gabriela Hertfelder**

**Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin**

**Donnerstag, 22.02.2024, 10.15 Uhr – 11.15 Uhr**

**15 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 57,00 €

Bitte mitbringen!

Matte, eine Blackroll und ein kleiner Blackroll Ball

**Nr. 30101**

**Pilates**

Es handelt sich beim Pilates um ein "ganzheitliches Workout."

Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt.

Das Training bringt Body&Mind in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden.

Diese Pilates Stunden sind für Einsteiger mit Vorkenntnissen geeignet.

**Silke Bofinger**

**DTB-Pilates Kursleiterin, DTB-Pilates Trainerin**

**Montag, 04.03.2024, 18.45-19.45 Uhr**

**16 Kurstage,**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 91,40 €

Bitte eigene Matte und wenn möglich einen Redondo-Ball mitbringen

**Nr. 30102**

**Nr. 30103**

**Pilates APPI**

Speziell zugeschnittener Pilateskurs, von Physiotherapeuten aus der Rehabilitation entwickelt:

Sanftes und wirksames Ganzkörpertraining unter Berücksichtigung der

- ✓ Körperhaltung
- ✓ Koordination
- ✓ Ausdauer und Atmung

**Heike Grodmeier**

**Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin**

**Mittwoch, 21.02.2024, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr**

**10 Kurstage**

Bürgerhaus im alten Farrenstall

Gebühr: 100,00 €

**Mittwoch, 21.02.2024, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr**

**10 Kurstage**

Bürgerhaus im alten Farrenstall

Gebühr: 100,00 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

**Nr. 30104**

**Nr. 30105**

**Hatha Yoga**



Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Selina leitet euch durch die 90-minütige, wohltuende Yogastunde, die eure Beweglichkeit, Kraft und auch euren Gleichgewichtssinn fördert.

Mit dem Erlernen des Sonnengrußes und vielen weiteren Asanas, sowie einer kurzen Meditation am Ende der Einheit könnt ihr euch sanft in die Welt des Yoga führen lassen. Geeignet für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen.

**Selina Sonko, Yogalehrerin**

**Montag, 19.02.2024, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr**

**16 Kurstage**

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

**Montag, 19.02.2024, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

**Nr. 30106****Yoga für Senioren**

Vitalität, Gesundheit und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem biologischen Alter zusammen. Yoga verhilft zu einem erfüllten, selbstbestimmten Dasein mit hoher Lebensqualität und Sinnfindung in allen Lebensabschnitten. Senioren-Yoga beginnt sanft und bringt schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen. Es stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hilft bei Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkproblemen. Durch die vielfältigen Yong-Übungen im Stehen und Sitzen wird das Körpergefühl sensibilisiert und damit auch die Koordinationsfähigkeit. All diese positiven Effekte vereint führen zu mehr Vitalität und Aufmerksamkeit.

**Selina Sonko, Yogalehrerin**

**Montag, 19.02.2024, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

**Nr. 30107****Yoga für Senioren am Vormittag**

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei. Die regelmäßige Praxis sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. Yoga stärkt den Organismus behutsam durch sanfte Körperhaltungen und bewusste Atemlenkung und macht ihn beweglicher. Durch sanfte Übungen wird der Organismus gekräftigt, die Muskulatur gestärkt, Verspannungen beseitigt und Fehlhaltungen korrigiert sowie die Gelenke beweglicher und geschmeidiger gemacht. Die bewusste Ausführung der Bewegungen im Einklang mit der Atmung harmonisieren Körper und Geist – dies sorgt für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

**Martina Streng, Yogalehrerin**

**Montag, 19.02.2024, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr**

**maximal 12 Teilnehmer, 6 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 44,50 €

**Nr. 30203****Bodyforming**

Bodyforming ist eine abwechslungsreiche Kräftigung des ganzen Körpers mit oder ohne Zusatzgeräte um deinen Körper zu straffen und zu formen! Hier bleiben die „Problemzonen“ nicht unberührt. Für jedermann geeignet.

**Melinda Wachter, Aerobic/Fitnesstrainer,  
Ernährungscoach**

**Dienstag, 20.02.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 79,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

**Nr. 30206****Rückenfit**

Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung – das sind die wichtigen Inhalte des Kurses. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur, ideal als Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen.

**Melinda Wachter, Übungsleiterin**

**Freitag, 23.02.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 79,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

**Nr. 30111****Online Yoga per Livestream  
Monatskurs**

Besonders in dieser außergewöhnlichen Zeit ist es wichtig, sich körperlich und geistig fit zu halten! Hatha Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Dieser 90-minütige Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Durch die Live Übertragung ist eine individuelle Führung und Korrektur der Yogalehrerin möglich.

Er zeichnet sich besonders durch seine Flexibilität aus.

Sie buchen einen, zwei oder mehrere Monate, suchen sich IHREN Wochentag aus – so wie es für Sie passt. Auch für diejenigen geeignet, die noch nie Yoga gemacht haben bzw. Online-Yoga auch erst einmal ausprobieren möchten. Einstieg zum 1. des jeden Monats möglich.

Trainingszeiten (fester Tag) sind:

Montag 18.30 Uhr, Dienstag 19.30 Uhr, Donnerstag 19.00 Uhr und Freitag um 18.00 Uhr.

Man bekommt je eine halbe Stunde zuvor per Email einen Link, mit welchem man nach einmaliger Installation von Zoom problemlos beitreten kann.

„Funktioniert wirklich wunderbar!“

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Ab März 2024 - September 2024**

**1x die Woche a 90 Minuten NICHT IM FEBRUAR**

Gebühr: 45,00 € pro Monat

**Semester 1/2024**

**Volkshochschule  
UHINGEN**

Leiterin: Martina Veith

Geschäftsstelle:

Rathaus

Kirchstraße 2, 73066 UHINGEN

Telefon: (07161) 93 80-121

Telefax: (07161) 93 80-109 oder -199

e-Mail: [martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de)

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

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

Mittwoch 14.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Hinweis zum Anmeldeverfahren:

persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax oder E-mail unter Angabe der Adresse und Bankverbindung mit IBAN und BIC.

Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Eine Nachricht erhalten Sie nur, wenn

- Sie Ihre E-Mail-Adresse angegeben haben
- Sie auf der Warteliste stehen
- Ihr Kurs ausfällt oder bei Terminänderung

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen!



**GESELLSCHAFT UND LEBEN**

**Einzelveranstaltungen**

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

**Nr. 241-1091**  
**50 JAHRE KOLBERG PERCUSSION**  
**BESICHTIGUNG DER MANUFAKTUR**

Seit 1968 prägt die Firma Kolberg dem Anspruch als Innovationsführer für Orchesterausstattung und Schlaginstrumente die Musikwelt.



Gründer Bernhard Kolberg steht mit seinem Werdegang sinnbildlich für die einmalige Expertise, auf die die bedeutendsten Solisten und Orchester weltweit seit über 50 Jahren vertrauen.

Was in einer ein-Mann-Tüftler-Werkstatt begann, ist zu einem Betrieb mit über 6.000 qm Produktionsfläche und mehr als 1.000 qm Ausstellungsfläche gewachsen. Derzeit beschäftigt Kolberg Percussion 30 Mitarbeiter im eigenen Werk in UHINGEN.

Schwäbischer Erfindergeist und der unbedingte Anspruch, die besten Lösungen und Klänge für das moderne Schlagwerk zu entwickeln, sind die Antreiber hinter diesem Familienunternehmen. Die internationale Erfolgsgeschichte, die Bernhard Kolberg begründet hat, wird seit 2010 von Klaus Kolberg fortgeführt. Herr Klaus Kolberg nimmt sich an diesem Samstag für unsere Gruppe die Zeit und führt uns durch die Manufaktur.

Anmeldeschluss: 07.03.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Zeit: Samstag, 16.03.2024,**

**Treffpunkt:** 10:00 - 12:00 Uhr  
Vor dem Haupteingang,  
Stuttgarter Str. 157, UHINGEN  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kosten:** 8,00 €

**Nr. 241-1001**  
**DEMOKRATIE GESTERN UND HEUTE**

Besuchen Sie mit uns zuerst das

**HAUS DER GESCHICHTE.**

Dort werden wir zu einer Spezialführung erwartet, in der Sie alles über Demokratie von gestern bis heute erfahren.



**HAUS DER GESCHICHTE BADEN-WÜRTTEMBERG**  
Konrad-Adenauer-Str. 16  
70173 Stuttgart

Nur wenige Gehminuten entfernt geht's zum **LANDTAG** von Baden-Württemberg. Der Besucherdienst erläutert Aufgaben und Arbeitsweise des Landtags.

Ablauf:

**12.45 Uhr – Treffpunkt vor dem Eingang- Haus der Geschichte** (bitte einplanen, dass Taschen, Mäntel, Regenschirme ect. in den Schließfächern vorher eingeschlossen werden müssen.)

13.00 Uhr – Führung zum Thema: 1972 – 2002: Parlamentarische Demokratie im Medienzeitalter

**15:00 Uhr** – Einfinden an der Hauptpforte des **Landtags**

15:15 Uhr – Besichtigungsprogramm durch den Besucherdienst mit einer Führung durchs Haus, Simulation der Ministerpräsidentenwahl und einer Einführung in die parlamentarischen Arbeit der Abgeordneten.

16:15 Uhr – voraussichtliches Ende

Bitte unbedingt den **Personalausweis mitbringen.**



Landtag von Baden-Württemberg  
Haus des Landtags  
Konrad-Adenauer-Straße 3  
70173 Stuttgart

Anmeldeschluss: 25.03.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Zeit: Mittwoch, 03.04.2024,**

**Treffpunkt:** 12:45 – ca.16:15 Uhr  
Haupteingang Haus der  
Geschichte, Stuttgart  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 10 - 30  
**Kosten:** 22,00 €

**Nr. 241-1092**  
**BAUSTELLENFÜHRUNG**  
**FLUGHAFEN STUTTGART: BAHNHOF**  
**ZUGÄNGE**



Bild: Julian Kurwan

Nach einem Start im Sky Office Gebäude im Flughafen Stuttgart und einer einführenden Präsentation, erkunden Sie zu Fuß die verschiedenen Baustellen auf dem Messe- und Flughafengelände. Eine erste Übersicht über den gesamten Abschnitt erhalten Sie in luftiger Höhe auf der Aussichtsplattform des BOSCH-Parkhauses. Danach geht es in Helm, Stiefel und Weste auf die Baustellen der beiden späteren Zugänge zum Flughafenbahnhof. Fußläufige Begehung zu mehreren Punkten innerhalb der Baufläche Planfeststellungsabschnitt 1.3 - Flughafen. Hier erfahren Sie alles über Tunnelbau, den Anschluss des Flughafens ans Hochgeschwindigkeits-Netz der Deutschen Bahn und die Anbindung von Stuttgart 21 an die Neubaustrecke. Ende der Baustellenführung ist wieder im Sky Office.

Die gesamte Führung findet fußläufig statt.

**Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Anfahrtsplan mit Angaben zum Treffpunkt.**

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre
- Mitnahme von Gepäck/Taschen größer als A4 (29,7cm x 21cm ) ist nicht erlaubt
- ein Mindestmaß an körperlicher Eignung ist Voraussetzung- Gehhilfen wie auch Nordic-Walking-Stöcke sind nicht erlaubt.
- Wettergerechte Kleidung
- ggf. extra Socken für die Gummistiefel

Anmeldeschluss: 11.03.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Zeit: Samstag 13.04.2024,**  
10:00 - 13:00 Uhr  
**Treffpunkt:** 09:45 Uhr Empfangsbereich des Sky-Office am Flughafen Stuttgart-  
1 Termin  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** 15 - 19

**Kosten:** 40,00 €

Bitte beachten:  
**Haftung und Versicherung:** Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

**Vorträge / Seminare / Workshops/ Onlinekurse**

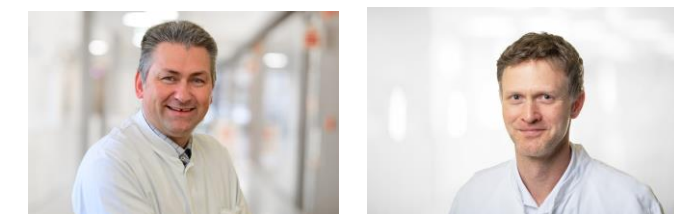
VHS sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

**Nr. 241-3031**  
**ARTHROSE KNIE UND HÜFTE – VON DER CREME ZUM ERSATZ!**

**Im KlinikDialog mit den ALB FILS KLINIKEN**



Im Rahmen des KlinikDialogs in Kooperation mit der Volkshochschule UHINGEN informieren Herr Dr. Ellinger und Herr Meißen über die Entstehung der Arthrose sowie deren Behandlung mit konservativen Methoden, invasiven Maßnahmen bis hin zur Operation.



Referenten:  
**Thomas Meissen**, Leitender Arzt, Sektionsleiter Endoprothetik  
**Dr. Andreas Ellinger**, geschäftsführender Oberarzt, Sektionsleiter, Endoprothetik, Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum, ALB FILS KLINIKEN, Klinik am Eichert

**Zeit: Dienstag, 07.05.2024,**  
18:30 – 20:00 Uhr  
**Ort:** Gebäude Kirchstr. 1, 73066 UHINGEN  
**Dachgeschoss-** Aufzug vorhanden  
**Kosten:** **Eintritt ist frei** – Keine Anmeldung erforderlich



**Nr. 241-109****KRÄUTERWANDERUNG**

Einladung zum Wald- und Wiesenspaziergang. Was steht denn da am Wegesrand? Kräuter zum Heilen und Genießen. Unscheinbar, für manchen auch Unkraut, jedoch für Naturfreunde Genuss, Freude und Verückung. Es gibt viele Pflanzen in unserer unmittelbaren Umgebung, die zu schade sind, sie nicht zu beachten.

Ich würde gerne mein Wissen über essbare Kräuter weitgeben und gerne mit Ihnen während eines Spazierganges teilen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, daher bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

Martina Ruf, Ausbildung in Phytotherapie

Anmeldeschluss: 19.04.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Zeit:** ab Samstag, 27.04.2024,

14:00 - 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Friedwald in Wangen, nach Gärtnerei Bazle, 1. Straße rechts, siehe Beschilderung

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 12,00 €

**Kooperationsveranstaltung VHS'sen Unteres Filstal**

**Nr. 30301- Schlierbach****Spass am Radfahren  
Sicher mit dem E-Bike unterwegs**

Wer vom Rad auf das E-Bike umsattelt, merkt schnell: Elektrounterstütztes Fahren unterscheidet sich vom herkömmlichen Radfahren. Ziel des Kurses ist, die Fahrtechnik aller Teilnehmenden zu verbessern und damit die Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Das Training eignet sich besonders für alle Personen, welche das Pedelec fahren neu für sich entdeckt haben, oder einfach nur ein paar Koordinationsübungen mit dem Rad machen möchten.

Am Ende sollen alle Teilnehmende vor allem Spaß am Kurs und noch mehr Spaß und Sicherheit auf allen Pedelec-Fahrten haben.

Daniel Wiese,  
Fahrsicherheits- und Fahrtechniktrainer

**Samstag, 08.06.2024, 13.00 Uhr – 17.00 Uhr**

Schulhof der Grundschule Schlierbach

Gebühr: 5,00 €

**Anmeldungen über die VHS Schlierbach**

Rathaus, Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Telefon 07021/97006-13

**E-Mail:** [s.deuschle@schlierbach.de](mailto:s.deuschle@schlierbach.de)

**WebVorträge**

**In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen bieten wir Ihnen eine 5er Vortragsreihe mit aktuellen Themen an.**

**Die Vorträge finden digital statt und können vor Ort oder auch von zuhause angeschaut werden.**

**Im Uditorium werden die Vorträge digital auf eine Großbildleinwand übertragen.**

**Für die Übertragung zuhause benötigen Sie folgende Voraussetzungen:**

- **Leistungsstarker Internetzugang**
- **Internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer**

**Wichtig:**

**Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie eine Übertragung zuhause bevorzugen.**

**Nr. 241-1002****ENERGIEWENDE MANAGEN: ENERGIE ERZEUGEN UND KLUG EINSPAREN**

**Prof. Dr. Martin Hundhausen**

Physiker an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, Pionier auf dem Gebiet der Solarenergie und Elektromobilität



Die europäische Energiekrise 2022 hat erstmals drastischer vor Augen geführt, wie fragil das System der Energieversorgung ist. Eine nachhaltige Energieerzeugung ist jedoch nicht nur deshalb zentral für die Zukunft der Energieversorgung. Wie finden wir möglichst eine Lösung, die uns unabhängig von Erdöl und Erdgas machen? Auch das Warten auf Wasserstoff oder E-Fuels schafft eine neue Abhängigkeit. Im Vortrag wird die aktuelle Energielage analysiert und beispielhaft gezeigt, wie die Energiewende geschafft werden kann – zuhause. Wie sieht eine eigene regenerative Energieversorgung aus? Wie macht man das Haus für die Wärmewende fit? Was muss man bei der Wärmepumpe beachten? Der Dozent ist Solarstrom-Pionier, seit 20 Jahren Energiewende-Aktiver und wird praxiserprobte Tipps zum Nachahmen geben.

**Zeit:** **Mittwoch, 28.02.2024,**

19:00 - 20:00 Uhr

(Einlass 18:40 Uhr)

**Ort:** Uditorium, Ulmer Str. 7, OG, Konferenzraum 1

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 6 - 30

**Kosten:** 9,00 € Anmeldung erwünscht!

**Nr. 241-1003****ZUKUNFT HOLZBAU - NACHHALTIGES BAUEN MIT HOLZ IM KONTEXT DER KLIMAKRISE**

**Dipl. Prof- Ing. Thorsten Helbig**

Geschäftsführer von Knippers Helbig GmbH (Ingenieurbüro für Tragwerks- und Fassadenplanung mit Niederlassungen in Stuttgart, Berlin und New York).



Seine vielen Vorzüge machen Holz zum Inbegriff moderner Architektur und Baukunst. Die Anwendungsbereiche für Holz als Werkstoff werden stetig erweitert und die Grenzen des Möglichen verschoben. Die Visionen sicher und nachhaltig umzusetzen ist dabei die Herausforderung für alle Planenden. Was kann der nachwachsende Rohstoff leisten? Wie bringt man die Potentiale optimal zum Wirken? Und wie kann der Einsatz von Holz bei der Einhaltung der Klimaschutzziele helfen?

Besonders im Kontext der Klimakrise lautet die wesentliche Fragestellung, wie es gelingen kann, die Treibhausgasemissionen, das Abfallaufkommen, den Energie- sowie den Rohstoffverbrauch im Bauwesen zu reduzieren. Holz leistet als Deutschlands bedeutendster nachwachsender Rohstoff gesamtwirtschaftlich einen wichtigen Beitrag zu Ressourceneffizienz, weil fossile und endliche Rohstoffe durch die Holzverwendung geschont und ersetzt werden.

Das Planungsbüro Knippers Helbig GmbH entwickelt u.a. mustergültige und langlebige Holzbrücken. Ziel solcher Forschungsprojekte ist die Entwicklung innovativer, nachhaltiger, ökonomisch sinnvoller und ästhetisch ansprechender Konstruktionen, welche in unterschiedlichster Art und Weise zur Anwendung kommen können und somit Holzbrücken auf dem Markt weiter etablieren. Die „Stuttgarter Holzbrücke“ – ein Pilotprojekt - ist eine neuartige integrale Brückenkonstruktion mit blockverklebtem Holztragwerk aus Fichten-Brettschichtholz, die ästhetisch ansprechend ist und durch konstruktiven Holzschutz die Dauerhaftigkeit des Materials auch ohne Überdachung sichert.

Dieser Online-Vortrag des Geschäftsführers von Knippers Helbig GmbH widmet sich neben der Frage der Emissions- und Ressourceneffizienz auch pilothaften, speziellen Anwendungen für Holz im Bauwesen (Brücke, Supermärkte, Parkhäuser).

**Zeit:** **Dienstag, 26.03.2024,**

19:00 - 20:00 Uhr

(Einlass 18:40 Uhr)

**Ort:** Uditorium, Ulmer Str. 7, OG, Konferenzraum 1

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 6 - 30

**Kosten:** 9,00 € Anmeldung erwünscht!

**Nr. 241-1004****INFLUENCER UND POLITISCHE KOMMUNIKATION IN SOZIALEN MEDIEN**

**Martin Fuchs**

Lehrbeauftragter für Public Affairs an der Universität Passau, Politikberater, Blogger und Speaker.

2019 bebtete das politische Deutschland für ein paar Tage. Grund hierfür war ein blauhaariger Jugendlicher mit einem YouTube-Kanal. Spätestens seit Rezo mit seinem Video „Die Zerstörung der CDU“ Einfluss auf den Europawahlkampf genommen hat, werden Influencer:innen als Teil des politischen Diskurses wahrgenommen und respektiert. Doch wie relevant sind Influencer:innen in der politischen Kommunikation? Wer hört auf sie? Sind sie die neuen Gatekeeper in der digitalen Medienwelt? Und wie nutzen Parteien die Strahlkraft von Multiplikator:innen im Netz für ihre eigene Agenda? Nach einer kurzen Einordnung zum Stand der digitalen politischen Kommunikation in Deutschland im Jahr 2024 wird Politikberater und Publizist Martin Fuchs diese Fragen beantworten und anschließend einen Ausblick auf die Trends der politischen Kommunikation geben.

**Zeit:** **Dienstag, 09.04.2024,**

19:00 - 20:00 Uhr

(Einlass 18:40 Uhr)

**Ort:** Uditorium, Ulmer Str. 7, OG, Konferenzraum 1

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 6 - 30

**Kosten:** 9,00 € Anmeldung erwünscht!



**Nr. 241-1005**  
**HOME SMART HOME-  
 KI IM INTELLIGENTEN ZUHAUSE**

**Florian Kirchbuchner**  
 Abteilungsleiter Smart Living & Biometric Technologies am Fraunhofer-Institut für Graphische Datenverarbeitung IGD in Darmstadt.



Mehr Sicherheit, höherer Komfort und ein geringerer Energieverbrauch – das sind die Versprechen der Hersteller von Smart-Home-Produkten. Durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen soll sich dabei die Technik individuell an die Bedürfnisse der Menschen anpassen und die Wohnqualität in den eigenen vier Wänden erhöhen. Doch was können die Produkte tatsächlich? Welchen Mehrwert haben sie? Welche Kosten entstehen? Worauf ist beim Kauf und der Installation solcher Systeme zu achten? Wie sicher sind dann meine Daten? Dieser Web-Vortrag zeigt die Hintergründe und Fallstricke auf und versucht, Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden. Mit einigen Tipps und Tricks wird dann auch Ihr eigenes Zuhause smart und sicher.

**Zeit:** Montag, 15.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr (Einlass 18:40 Uhr)  
**Ort:** Uditorium, Ulmer Str. 7, OG, Konferenzraum 1  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 6 - 30  
**Kosten:** 9,00 € Anmeldung erwünscht!



**Nr. 241-1006**  
**DER NAHOSTKONFLIKT IN HISTORISCHER PERSPEKTIVE**

**Ass.-Prof. Dr. Noam Zadoff**  
 Institut für Zeitgeschichte, Universität Innsbruck



In diesem Vortrag wird der aktuelle Nahostkonflikt in historischem Kontext und durch das Prisma der Emotionengeschichte analysiert. Hier werden Gefühle wie Angst, Hass und der Wunsch nach Rache als aktive Komponenten in einer langjährigen gewalttätigen nationalen Auseinandersetzung betrachtet. Ausgehend von der Situation Palästinas nach dem Ersten Weltkrieg und der dort lebenden arabischen Mehrheit werden dann im Vortrag zentrale Ereignisse in der Geschichte des Konflikts besprochen, darunter die Kriege von 1948 und 1967, das Friedensabkommen mit Ägypten und die erste und zweite Intifada.

**Zeit:** Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 20:00 Uhr (Einlass 18:40 Uhr)  
**Ort:** Uditorium, Ulmer Str. 7, OG, Konferenzraum 1  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** ab 6 - 30  
**Kosten:** 9,00 € Anmeldung erwünscht!

**VHS'sen Unteres Filstal**  
 Die Volkshochschulen **Ebersbach, Schlierbach und Uhingen** haben im Mai 2022 einen gemeinsamen Qualitätsentwicklungsprozess durchgeführt und sind dadurch nach **ZBQ zertifiziert** worden. Eine der Maßnahmen aus diesem Prozess sind **gemeinsame Kooperationskurse** in Bereichen, in denen spezielle räumliche Voraussetzungen nötig sind, die aufwendig zu organisieren und durchzuführen sind und in Nischenbereichen, in denen durch die Bewerbung in allen drei Kommunen genügend Teilnehmer\*innen gewonnen werden können.  
 Dadurch entsteht ein umfangreicheres und interessanteres Angebot.

In Kooperation mit der Schloss-Filseck-Stiftung der KSK, der Agenda 21 Uhingen, der VHS Uhingen und der VHS Göppingen

**„WAS BLÜHT DENN DA?“ BOTANISCHER SPAZIERGANG DURCH DAS BUTZBACHTAL**

Exkursion mit Dr. Dirk Lederbogen  
**Samstag, 11.05.2024, 9:00 – ca. 11:00 Uhr**  
 Treffpunkt: Alter Friedhof in Uhingen-Sparwiesen, Hattenhofer Straße.  
 Festes Schuhwerk und ggf. Regenkleidung erforderlich.

**WILDKRÄUTERFÜHRUNG RUND UM DAS SCHLOSS FILSECK**

Exkursion mit Sibylle Popp (Heilpraktikerin)  
**Samstag, 13.07.2024, 16:00 – ca. 18:00 Uhr**  
 Treffpunkt: vor dem Durchgang zum Schlosshof

Auskünfte und Anmeldung über:  
 VHS Göppingen, Mörikestr. 16  
 73033 Göppingen, Tel.: 07161 650-9705  
 E-Mail: vhs@goeppingen.de

# Nächster Halt: Opernhaus!

Sie lieben Oper und Ballett?  
 Im Abonnement erleben Sie **3 x Oper** und **1 x Ballett** und erreichen Stuttgart entspannt mit dem Reisebus.  
**Jetzt schon Plätze für die nächste Spielzeit 2024/2025 sichern!**  
 Bei Interesse einfach bei der VHS Uhingen melden. 07161/9380-121 oder  
 Email: [martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de)

**KUNST UND KULTUR**

„Kultur macht stark“  
 In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.  
 Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.  
 Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.



Wir suchen immer qualifizierte Kursleiter\*innen im Kreativbereich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich einfach bei uns, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

**Kooperationsveranstaltung VHS'sen Unteres Filstal****Nr. 20703- Schlierbach****Mal- & Kreativworkshop für Kinder**

Für diesen Kurs konnten wir den Künstler Egon Bohnet aus Hochdorf gewinnen. Wir malen kreativ und spielerisch mit den verschiedensten Farben (Acryl, Aquarell, Wasserfarben, Wachsmalkreide aber auch mit den schön glänzenden Encausticfarben) und den verschiedensten Techniken, wie z.B. Pinsel, Spachtel, Malerrolle und Finger. Dabei können außer Papier oder Karton auch Holz und Schieferstücke bemalt werden. Zeichnen ist mit Bleistift, Kohle und Graphit möglich. Es gibt Knete, Sticker und weitere Bastelteile, aber auch einen Zauberstab basteln ist möglich. Eigene Ideen dürfen mitgebracht werden.



**Wichtig!** Bitte Vesper, Getränke und ein Kleidungsstück, das schmutzig werden darf, mitbringen.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**

Grundschule Schlierbach, TW-Raum

**4 Termine jeweils von 9:30 Uhr – 12:30 Uhr**

**Samstag, 16.03. / 20.04. / 18.05. / 15.06.2024**

Teilnehmer: 5 - 12 Kinder von 5 - 12 Jahren

Gebühr: 96,00 €

Geschwisterkinder 85,00 € (inclusive Materialkosten)

**Nr. 20701- Schlierbach****Aquarellmalen für Erwachsene**

Der Malkurs ist für alle, die mit leichten, wunderschön wässrigen leuchtenden Aquarellfarben spielen und experimentieren möchten, Lust und Spaß am freien Ausdruck haben oder auch realistischere Motive malen möchten.



Begonnen wird für **Anfänger** mit dem Basiswissen zu Farben, Pinseln, Techniken wie Trockentechnik, Trocken auf nass, nass in nass, Farbverläufe, Lasuren. Des Weiteren werden Übungsbilder gemalt, je nach Motivwunsch der Teilnehmer.

**Wiedereinsteiger bzw. Fortgeschrittene** dürfen aber gerne auch gleich an Ihre Kenntnisse anknüpfen und nach eigenem Wunsch und Motiv malen. Das Eigenschöpferische soll vor allem gefördert werden, denn jeder ist ein einzigartiger Künstler und hat seine eigene „Handschrift“ die man erkunden kann. Die sechs Termine können auch gut genutzt werden, um aufbauend zu arbeiten. Auch eigene Ideen dürfen experimentiert werden z.B. Mixed-Media mit Farbstiften oder Kreiden.

**Bitte mitbringen:**

Aquarellfarben - gute Qualität, damit es auch Spaß macht!  
 Aquarellpinsel, Rundpinsel in den Größen 4, 8 und 16 und einen flachen Breitpinsel ca. 4,5 cm breit.  
 Aquarellpapier mind. 250g matt und wenn möglich auch körnig, Aquarellblock mind. 20 x 30 cm, kleiner Schwamm, Küchenrolle, Bleistift und Radiergummi.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**

Grundschule Schlierbach, TW-Raum

**6 Termine, 19:00 – 22:00 Uhr**

**Dienstag, 12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06. 2024**

Gebühr: 140,00 €

**Nr. 20702- Schlierbach****Acrylmalen****Experimentell – Intuitiv - Meditativ**

Dieser Kurs möchte zur Erweckung und Entdeckung der eigenen Kreativität und zum Experimentieren anregen. Es kann nicht nur mit Acrylfarben, Aquarellfarben, Wachsmalkreiden oder auch Tinte gemalt werden, auch Strukturpaste, Naturmaterialien, Bauschutt, Sand, kleine Bastelteilchen, Schmucksteine etc. können in die Bilder eingearbeitet werden. Die Farben haben eine rasche Trocknungszeit und eignen sich daher sehr um mehrere Schichten oder Strukturen allein oder mit Farbkombinationen zu kreieren. Die allgemeinen Kenntnisse der Acrylmalerei und Tipps werden vermittelt. Eigene Ideen dürfen eingebracht werden. Acrylfarben können von pastos (dickflüssig in Urform) bis recht dünn mit Wasser verdünnt aufgetragen werden. Allein das gibt schon einen großen künstlerischen Spielraum. Des Weiteren können diese außer dem Pinsel auch mit vielen weiteren Mitteln gemalt werden – Finger, Spachtel, Schwämmchen etc. eigenschöpferisches Arbeiten soll gefördert werden.

**Bitte mitbringen:** verschiedene Leinwände, kleine oder große – je nach eigener Vorliebe. Zum Experimentieren kann auch erst mal Karton benutzt werden. Acrylfarben in größeren Tuben (75 - 100 ml), 2 Rundpinsel (klein und groß) 2 - 3 flache Borstenpinsel, Spachtel aus Kunststoff oder Metall, Lappen, Sprühflasche, kleiner Schwamm.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**

Grundschule Schlierbach, TW-Raum

**2 Termine, 19:00 – 22:00 Uhr**

**Dienstag, 09.07. und 13.08.2024**

Gebühr: 70,00 €

**Anmeldungen über die VHS Schlierbach**

Rathaus, Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Telefon 07021/97006-13

**E-Mail:** [s.deuschle@schlierbach.de](mailto:s.deuschle@schlierbach.de)

**Nr. 21001- Schlierbach****Sensen lernen-Mähen für den Hausgebrauch**

Sensen ist nicht nur eine alte Tradition, es ist auch eine leichte, umweltschonende, leise und elegante Methode, eine Wiese zu mähen. Aber schlechtes Material und stumpfe Sensenblätter können einem schnell die Freude an dieser Tätigkeit verderben. Wie das Mähen mit gutem Arbeitsmaterial und richtiger Technik zum Kinderspiel wird, lernen Sie in diesem Kurs. Verschiedene Möglichkeiten das Mähgut zu verwerten, werden ebenfalls angesprochen. Sensen werden zur Verfügung gestellt. Gerne können zur Begutachtung eigene Sensen mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Kaltgetränke

**Denise Emer, Neidlingen**

**Samstag, 18.05.2024, 09:00– 13:00 Uhr**

**Maximal 8 Teilnehmer**

Gebühr: 60,00 € incl. Pausensnack (Kaffee/Tee und Butterbrezeln) und Leihgebühr für Arbeitsmaterial

**Treffpunkt:** Parkplatz bei den Tennisplätzen, Schlierbach

**Nr. 21002- Schlierbach****Dengeln lernen - In Theorie und Praxis**

Wie man eine Sense durch Dengeln richtig scharf bekommt, erfahren Sie in diesem Kurs. Drei verschiedene Dengelmethode werden vorgestellt und danach kann geübt werden. So können Sie mit einer scharfen Sense in die Mahd starten. Dengelmaterial wird zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Sense oder mehrere hat, kann diese gerne mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Kaltgetränke

**Denise Emer, Neidlingen**

**Samstag, 25.05.2024, 13:00– 16:00 Uhr**

**Maximal 6 Teilnehmer**

Gebühr: 50,00 € incl. Pausensnack (Kaffee/Tee und süße Stücke) und Leihgebühr für Arbeitsmaterial



**Treffpunkt:** Parkplatz bei den Tennisplätzen, Schlierbach

**Anmeldungen über die VHS Schlierbach**  
Rathaus, Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach  
Telefon 07021/97006-13  
**E-Mail:** [s.deuschle@schlierbach.de](mailto:s.deuschle@schlierbach.de)

**Musikalische Bildung**

**Nr. 241-2131**  
**LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN**

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger bzw. Gitarristen mit **guten Vorkenntnissen**. Anhand von Liedern aus verschiedenen Stilrichtungen wird Schritt für Schritt alles Nötige für das Singen und Begleiten von Liedern vermittelt.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

**Praktische Inhalte:**

- Greifen von Akkorden, Akkordwechsel
- Rhythmen, Schlag- und Dämpftechniken
- Plektrumspiel und einfache Zupftechniken

**Theoretische Inhalte:**

- Tonarten, Grundakkorde mit Mollparallelen, Akkordverbindungen

**Bitte mitbringen:** Gitarre und Schreibzeug.

Michael Alföldy, Musiklehrer i.R.

**Zeit:** ab **Donnerstag, 22.02.2024**,  
17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule,  
Musiksaal  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 55,00 €

**Nr. 241-2132**  
**LIEDBEGLEITUNG AUF DER AKUSTIK-GITARRE FÜR FORTGESCHRITTENE**

Abwechslungsreiche Repertoirearbeit in verschiedenen Stilen (z.B. Rock, Pop, Musical, Gospel, Folksong). Liedauswahl wird mit den Teilnehmern abgesprochen. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

**Praktische Inhalte:**

- Greifen von Akkorden, auch Barré und erweiterte Akkorde, Akkordwechsel
- Schlag- und Dämpftechniken
- Plektrumspiel und einfache Zupftechniken

**Theoretische Inhalte:**

- Tonarten, Akkorde, Akkordverbindungen

**Bitte mitbringen:** Gitarre

Michael Alföldy, Musiklehrer i. R.

**Zeit:** ab **Donnerstag, 22.02.2024**,  
18:15 - 19:15 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule,  
Musiksaal,  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 55,00 €

**GESUNDHEIT UND FITNESS**

**Gymnastik/ Bewegung**



Wir suchen immer qualifizierte Kursleiter\*innen im Bewegungs- Gymnastik-Bereich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich einfach bei uns, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

**Nr. 241-30216**  
**RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben.



Koordinationsübungen, sowie Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Training der Tiefenmuskulatur und Dehn- und Entspannungsübungen werden angeboten.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab **Dienstag, 20.02.2024**,  
17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 55,00 €

**Nr. 241-30217**  
**RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Ausschreibung wie bei Kurs 241-30216

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab **Dienstag, 20.02.2024**,  
18:40 - 19:40 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 55,00 €

**Nr. 241-30221**  
**ZUMBA®DONNERSTAGS**

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung.



Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

n.n.

**Zeit:** ab **Donnerstag, 22.02.2024**,  
19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Nassachtalschule,  
Nassachtalstr. 69  
**Dauer:** 15 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 15 - 30  
**Kosten:** 70,00 €

**Nr. 241-30231**  
**FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 50**

Rundum fit sein, rundum fit bleiben durch:

- Muskelaufbau
- Ausdauertraining
- Gleichgewichtsübungen
- Wirbelsäulengymnastik.



Geeignet für Frauen ab 50 Jahren.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Marianne Roth, Übungsleiterin

**Zeit:** ab **Freitag, 23.02.2024**,  
14:00 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Holzhausen,  
Fichtenstraße  
**Dauer:** 17 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 17  
**Kosten:** 60,00 €

**Nr. 241-30214**  
**PILATES**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.



Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlusssentspannung.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

**Zeit:** ab **Freitag, 23.02.2024**,  
17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg,  
Panoramastraße, über dem  
Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-30215**  
**HIIT: SCHNELL FETT VERBRENNEN MIT INTERVALLTRAINING**

Hochintensives Intervalltraining ist eine Form des Krafttrainings, das sich durch seinen geringen Trainingsumfang pro Trainingseinheit und Woche auszeichnet. Daher spricht man auch vom Ein-Satz-Training. Der Trainierende konzentriert seine gesamte Energie auf diesen einen Satz. Sie trainieren auf der Matte ohne Hilfsgeräte. Zwischen den Übungen sind immer 30 Sekunden Pause.

Das Fazit der Studie: 60 Minuten HIIT-Workout pro Woche sind genauso effektiv wie 150 Minuten Ausdauertraining. Ihre Ausdauerleistung kann somit in 15 Minuten genauso weit gesteigert werden wie bei einem einstündigen aeroben Ausdauertraining. Sie gehen an Ihr Limit um maximale Erfolge zu erzielen.

Diese Trainingsmethode lässt überschüssiges Fett schmelzen und fördert den Muskelaufbau.

Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil. Die Intensivität wird an die Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich

**Zeit:** ab Freitag, 23.02.2024, 18:15 - 19:15 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-30219**  
**FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN**

Hier wird ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit Musik geboten. Die Fitnessgymnastik steigert die grundlegenden körperlichen Eigenschaften, die für eine gute Form und das Sporttreiben benötigt werden. Dabei werden insbesondere die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert. Dazu verwenden wir auch Hanteln, Pezzibälle, Bänder und den Spirit Ball.



Bitte mitbringen: Sportschuhe und ein Handtuch.

Maysi Schneider, Trainerin im Sportbereich

**Zeit:** ab Montag, 11.03.2024, 17:45 - 18:45 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 55,00 €

**Nr. 241-30220**  
**FITNESSGYMNASTIK FÜR MÄNNER UND FRAUEN**

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 241-30219

Maysi Schneider, Trainerin im Sportbereich

**Zeit:** ab Montag, 11.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 55,00 €

**Nr. 241-30230**  
**WALKING UND ÜBUNGEN MIT DEN GRÜNEN SCHWUNGRINGEN**

Was gibt es schöneres, als im Sommer gemeinsam abends in den Wald zu gehen und sich dabei noch sportlich zu betätigen?

Na, Lust bekommen? Dann macht doch einfach mit! Wir treffen uns am Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel) und nach ein paar Aufwärmübungen laufen wir los.

Jeder kann seine Geschwindigkeit laufen, denn zwischendrin halten wir immer mal wieder für ein paar Übungen mit den Schwungringen an, bei denen auch langsamere aufschließen können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Während des Kurses können die smoveyRINGE® kostenfrei ausgeliehen werden.

Termine finden in Folge statt, auch in den Ferien.

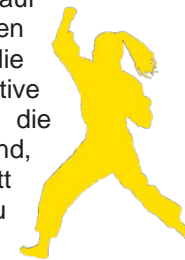
Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

**Zeit:** ab Montag, 03.06.2024, weitere Termine: 10.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07.2024  
 19:30 - 20:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel)  
**Dauer:** 7 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 41,00 €

**Schnupperkurse für Kinder**

**Nr. 241-30222**  
**SELBSTVERTEIDIGUNG 'KUNG-FU-KIDS' VON 6 BIS EINSCHL. 9 JAHRE**

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man beispielsweise richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Training sorgt zudem dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes gesteigert wird. Gezielte Übungen sorgen außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination Ihres Kindes geschult und verbessert werden.



Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das Selbstbewusstsein ihres Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben ist.

Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Ihr Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und Getränk. Das Trainieren ist mit und ohne Schuhe möglich.

Björn Streng, Kung-Fu Trainer

**Zeit:** ab Dienstag, 16.04.2024, 15:30 - 16:25 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 10  
**Kosten:** 33,00 €

**Nr. 241-30223**  
**SELBSTVERTEIDIGUNG 'KUNG-FU-KIDS' VON 10 BIS EINSCHL. 14 JAHRE**

Ausschreibung wie Kurs 241-30222

Björn Streng, Kung-Fu Trainer

**Zeit:** ab Dienstag, 16.04.2024, 16:30 - 17:25 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 10  
**Kosten:** 33,00 €

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

**Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung**

**Nr. 241-3011**  
**YOGA FÜR SENIOREN ZWISCHENKURS 1**

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?

Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 08.01.2024,  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 27,50 €

**Nr. 241-3012**  
**YOGA FÜR SENIOREN ZWISCHENKURS 2**

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3011

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 08.01.2024,  
10:00 - 11:00 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 27,50 €

**Nr. 241-3013**  
**YOGA FÜR SENIOREN ZWISCHENKURS 3**

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3011

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 08.01.2024,  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 27,50 €

**Nr. 241-3016**  
**YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS**

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?

Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024,  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-3017**  
**YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS**

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3016

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024,  
10:00 - 11:00 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-3018**  
**YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS**

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3016

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024,  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-3019**  
**FASZIEN-YOGA**

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist ein sanfter und besonders schonender Yoga Stil, der auf die Faszien, also auf das Bindegewebe, wirkt. Hier stehen fließende wie federnde Bewegungen bzw. Bewegungsabläufe, sanfte aber länger gehaltene Dehnungen sowie das intensive Wahrnehmen und Spüren des Körpers im Vordergrund. Das Bindegewebe erfährt so eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. Unterstützt wird die Übungspraxis durch Faszien Rollen, verschiedene Massagebälle und Schwungringe. Sequenzen zur



Stressreduktion und Entspannung runden die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 19.02.2024,  
13:30 - 14:30 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-30110**  
**YOGA IN DER MITTAGSPAUSE**

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Geübt werden dynamische und statische Übungen mit besonderem Fokus auf die Achtsamkeit. Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und helfen uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber doch beweglich zu bleiben, im Innen und Außen.



Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024,  
12:30 - 13:30 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 14 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 77,00 €

**Nr. 241-3014**  
**HATHA YOGA KURS**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit sich Gutes zu tun! Mit speziellen Körperhaltungen (ASANAS), Atemübungen (PRANAYAMAS), Entspannungsübungen und Meditation (DHYANA) bringen Sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden. Durch Yoga erlangen Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und ein Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Mittwoch, 21.02.2024,  
16:45 - 17:45 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 7  
**Kosten:** 66,00 €

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Gutschein

der VHS Uhingen?



**Nr. 241-3015****YOGA KURS FÜR ANFÄNGER**

Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte für alle, die etwas für ihren Rücken, die Schultern und die Atmung (Pranayama) machen wollen. Lerne deinen Körper und deine Bedürfnisse durch sanfte Bewegungen und Kräftigung (Asanas) kennen, für mehr Entspannung und Ruhe im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Mittwoch, 21.02.2024,**

18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 66,00 €

**Nr. 241-30111****YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE**

Stärkung der eigenen Regenerationskraft.

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) dehnen und stärken unseren Körper. Mit Atemübungen

(Pranayama) reinigen wir unsere Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Verschiedene Entspannungstechniken helfen, unseren Körper und Geist zu regenerieren.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 22.02.2024,**

19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 66,00 €

**Alles im Wasser****Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen**

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Uhingen, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

**AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER****ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik**

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung



Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

**Nr. 241-30208****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG**

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab **Donnerstag, 11.01.2024,**

16:00 - 16:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16

**Kosten:** 66,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-30209****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG**

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab **Donnerstag, 11.01.2024,**

17:00 - 17:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16

**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-30210****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 11.01.2024,**

18:00 - 18:45 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16

**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-30211****AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND**

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 11.01.2024,**

18:50 - 19:35 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16

**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-30212****AQUA ZUMBA®**

Wassergymnastik wird zur Poolparty Zumba® trifft auf Wasser und sorgt für eine Wassergymnastik der besonderen Art! Beim Aqua Zumba® wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert. Im kühlen Nass sorgt Aqua Zumba® dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Musik und Tanzelementen aus dem lateinamerikanischen Bereich hat man nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch eine effektive Fettverbrennung. Alle Körperteile werden beim lateinamerikanischen Wasser-Work-out miteinbezogen. Durch die geringere Einwirkung der Schwerkraft wird es dem Einzelnen ermöglicht, ohne Belastung von Rücken oder Gelenken, zu trainieren. Bei diesem Pool-Workout können sich selbst Anfänger so richtig gehen lassen und gleichzeitig etwas für ihre Muskeln und Fitness tun. Vor allem steht aber der Spaß im Vordergrund.

Tamara Palillo Zumba® Instructor

**Zeit:** ab **Mittwoch, 10.01.2024,**

17:55 - 18:40 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16

**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-30213****AQUA ZUMBA®**

Ausschreibung wie Kurs 241-30212

Tamara Palillo Zumba® Instructor

**Zeit:** ab **Mittwoch, 10.01.2024,**

18:45 - 19:30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Uhingen

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 16

**Kosten:** 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**

Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten **wassergewöhnt** und **motiviert** sein, mit **Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen** und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. "Frosch" oder "Seepferdchen" gegen Gebühr).

Zur Info: In den Ferien finden keine Kurse statt.

Vorgaben vom Hallenbad, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

- Künftig müssen **alle Kinder** (auch unter 6 Jahren), die den Schwimmkurs besuchen, ermäßigten **Eintritt zahlen**. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben.
- Bitte **10 Minuten vor Kursbeginn** im Foyer des Hallenbades sein, so dass ein gemeinsamer Eintritt der Gruppe ca. 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn ins Hallenbad möglich ist.



- **Das Zugangstor** ist für die Kinder des Schwimmkurses und für die Eltern **offen**, Voraussetzung ist: dass die Eltern gleich wieder raus gehen, nachdem sie ihren Kindern beim Umziehen behilflich waren.
- Die Kinder sollen sich nach Möglichkeit in der **Sammelumkleidekabine umziehen**, dort werden sie (Ausgang zum Schwimmbad) von den Schwimmlehrer\*innen abgeholt.
- ob Herren- oder Damensammelumkleidekabine, entscheidet sich nach dem **Geschlecht der Eltern/ Begleitperson** -in diesem Fall ist es egal, ob das Kind Junge oder Mädchen ist.

**Nach Kursende** werden die Kinder vom Schwimmlehrer wieder bis zur Sammelumkleidekabine gebracht. Dort können die Kinder von der Begleitperson wieder in Empfang genommen werden und bitte zügig das Hallenbad dann verlassen. Können die Kinder nicht alleine duschen, muss das leider zu Hause erfolgen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

**Zusammenfassung:**

- Einlass **für nicht zahlende Eltern** (mit Schwimmkurskind) – *die danach gleich wieder raus gehen- ist 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn* – **dann wird kein extra Eintritt** für die Begleitperson erhoben. (Damit der Aufenthalt der nicht zahlenden Eltern so gering wie möglich gehalten wird und Kinder nicht lange unbeaufsichtigt/ alleine in der Umkleide verbleiben.)
- **Diese Eltern dürfen dann nicht** in den Barfußbereich (nach der Umkleide) mit **Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Duschen mit **Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Schwimmhalle mit **Straßenkleidung**

**Schwimmkurse Eltern die sich in der Schwimmhalle aufhalten wollen, müssen:**

1. **Eintritt bezahlen** wie normale Badegäste, das bedeutet ein **Ticket am Automaten lösen und durchs Drehkreuz** gehen.

2. **Bade- oder Sportbekleidung** tragen.

Bitte helfen Sie uns, für die Schwimmkurse einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

**Nr. 241-3021**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 13:30 - 14:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-3022**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 14:15 – 15:00Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-3023**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 15:00 - 15:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-3024**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Andreas und Alisa Schindler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 15:45 - 16:30 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-3025**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 16:30 - 17:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-3026**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 17:15 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 241-3027**  
**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**  
Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 12.01.2024, 18:00 – 18.45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 90,00 € incl. Eintritt Hallenbad



**Kochkurse**

- Hinweise für alle Kochkurse:**
- Die VHS ist Gast in der Schulküche.
  - **bitte unterstützen Sie die Kursleiterinnen beim Reinigen der Küche.**
  - **bitte bringen Sie zwei Geschirrtücher, Schürze, evtl. eigene Messer, Schreibzeug und Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.**
  - **bitte bringen Sie sich Getränke selbst mit, falls gewünscht.**
  - **Eine Abmeldung ist nur bis 5 Werktage vor dem Kurs möglich.** Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Umlagelebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.
  - **in allen Kochkursen geht es nicht nur um die Zubereitung der Speisen, sondern auch um die gesunde Lebensweise sowie um die Ernährungs- und Lebensmittelkunde.**

**Nr. 241-3051**  
**THAILÄNDISCHE KÜCHE**

Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze der thailändischen Küche wie Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr kennen.



Lassen Sie sich mit einem original landestypischen thailändischen Menü überraschen. Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte mit Fleisch und Meeresfrüchten sowie besondere Nachspeisen.



Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 10 und 15 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

**Bitte beachten:** Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

**Bitte mitbringen:** Küchentücher, Schürze, Getränke und Frischhaltebox.

Veraya Keller

**Zeit:** Donnerstag, 11.04.2024, 17:45 - 21:45 Uhr  
**Ort:** Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20  
**Dauer:** 1 Termin  
**Teilnehmerzahl:** 8 - 12  
**Kosten:** 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten



**SPRACHEN**

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Wir suchen immer qualifizierte Kursleiter\*innen im Sprach-Bereich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich einfach bei uns, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Gebührenordnung Sprachkurse			
Ein Sprachkurs kostet, soweit im Programm nicht anders angegeben, bei einer <b>Mindestbelegung</b> von 10 Teilnehmern (TN) je Kurs (90 Minuten) und			
	15 Termine	12 Termine	10 Termine
	69,00€	59,00 €	49,00 €
Für Kurse mit <b>weniger als 10 TN</b> gelten folgende Gebühren für			
	15 Termine	12 Termine	10 Termine
9 TN	77,00	66,00	55,00 €
8 TN	86,00	74,00	61,00 €
7 TN	98,00	84,00	70,00 €
6 TN	114,00	97,00	81,00 €
5 TN	136,00	116,00	96,00 €
4 TN	167,00	134,00	112,00 €

**Englisch**

**Nr. 241-4062 ENGLISCH MITTELSTUFE**

Sprachkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger. Wollen Sie Ihr Englisch auffrischen? In diesem Kurs finden Sie gleichgesinnte und motivierte Teilnehmer, denen Sie sich anschließen können. Wir wollen nicht nur im Buch, sondern auch moderne und interessante Texte wie z. B. in englischen Kriminalgeschichten zusammen lesen und bearbeiten. Dies erweitert unseren Wortschatz. Machen Sie mit. Why not give it a try!

Christine Wolf-Andrew

**Zeit:** ab Montag, 26.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Hieberschule, Schulstraße 4, EG, Raum 011

**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 4  
**Kosten:** 112,00 €

**Nr. 241-4061 ENGLISCHTREFF**

Ein Kurs für Teilnehmer, die sich auf Englisch unterhalten können und ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen. In einer sehr netten Runde diskutieren wir über interessante Themen, lesen Zeitungsartikel, üben das Hörverstehen, schauen ab und zu englischsprachige Filme an und erweitern Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.

Renate Seelig

**Zeit:** ab Montag, 26.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-Brunnenstube, Friedrichstraße 2

**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 97,00 €

**Nr. 241-4063 BRUSH UP B1 Fortsetzungskurs VERTIEFEN SIE IHRE ENGLISCH-KENNTNISSE!**

Sprachen, die zwar gelernt, aber nicht regelmäßig angewendet wurden und werden, geraten leicht und schnell in Vergessenheit. Mit den aktuellen und interessanten Inhalten im Lehrbuch, die zum Sprechen und Diskutieren anregen, soll dem entgegengewirkt werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Lehrbuch: Brush up B1 (Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-002937-2).

Christine Wolf-Andrew

**Zeit:** ab Dienstag, 27.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-Brunnenstube, Friedrichstraße 2

**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 4  
**Kosten:** 134,00 €

**Italienisch**

**Nr. 241-4091 ITALIENISCH KURS mit Vorkenntnissen.**

Mit Italien assoziieren wir Sonne und Meer, Geschichte, Kunst, Mode, Lebenslust, beste Küche und Gastfreundschaft. Die Sprache bringt uns diesem Land noch näher. Sie lernen in diesem Kurs einfache Gespräche zu führen, um sich in Ihrem Urlaub verständigen zu können.

Die Anschaffung eines entsprechenden Lehrbuchs wird mit der Dozentin abgesprochen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

Anita Messerschmidt

**Zeit:** ab Freitag, 01.03.2024, 10:10 - 11:40 Uhr

**Ort:** Bücherei im Berchtoldshof-Brunnenstube, Friedrichstraße 2

**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 4  
**Kosten:** 112,00 €

**Stiftung Warentest bescheinigt vhs-Englischkursen hohe Qualität**

Stiftung Warentest stellt fest: Volkshochschulen sind eine echte Alternative zu teuren Sprachschulen. In puncto Qualität stehen sie der kommerziellen Konkurrenz in nichts nach, sind aber deutlich günstiger.

**Tipp von Stiftung Warentest:** Interessierte nutzen am besten die Beratung zur Einstufung.

Stiftung Warentest, Heft 10/2013  
www.test.de/Englischkurse-Guenstig-schlaegt-teuer-4612306-0

**Nr. 241089- belegt TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER**

**Alle tun es - aber kaum einer macht es richtig!**



Ihr alle sitzt viele Stunden am PC, um Hausaufgaben, Referate und Präsentationen schneller einzugeben und schöner darzustellen. Auch die meisten Erwachsenen benützen täglich den PC.

Umso erstaunlicher ist es, dass kaum jemand die Tastatur mit 10 Fingern blind beherrscht und unnütze Zeit damit verbringt, die richtigen Tasten zu suchen. Wenn Du Fußball oder ein Instrument spielst, willst Du das ja auch gut können, damit es Spaß macht. Viele sind davon überzeugt, dass man mit zwei oder drei Fingern genauso schnell schreibt wie mit 10 Fingern.

- Mit **zwei oder drei Fingern** tippst Du etwa **15 Wörter pro Minute**.
- (Damit bist Du übrigens genauso langsam wie mit einem Kugelschreiber.)
- Mit **10 Fingern** bist Du **mindestens doppelt so schnell!** ...und das lässt sich noch um ein Vielfaches steigern!

Die Frage ist: Warum lernen dann so wenige das 10-Finger-System? Ganz einfach, weil es **normalerweise 30 - 40 Stunden** dauert, bis man es richtig kann und das ist langweilig.

Deshalb wurde dieses System entwickelt.

Du lernst, wie Du mit 10 Fingern blind tippst - und zwar in nur **4 Doppelstunden!** Die Methode ist sehr abwechslungsreich, passt für alle Lerntypen und macht Laune. Wenn Du dazu jeden Tag etwa 15 Minuten trainierst, steigert Du Dein Tempo sehr schnell.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch: **Tastschreiben – heute Bilder – Normen – Tasten – nach neuer DIN 5008** vom Herdt-Verlag.

Dieses Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Patricia Lippmann



**Zeit:** ab **Mittwoch, 10.01.2024**  
**weitere Termine:** 17.01./ 24.01./ 31.01.2024  
**14:00 - 16:00 Uhr**  
**Ort:** Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule  
**Dauer:** 4 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 11  
**Kosten:** 56,00 € incl. Kursbuch

**Nr. 241090- belegt**  
**TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER**

Ausschreibung wie Kurs 241089

Patricia Lippmann  
**Zeit:** ab **Mittwoch, 10.01.2024**  
**weitere Termine:** 17.01./ 24.01./ 31.01.2024  
**16:15 - 18:15 Uhr**  
**Ort:** Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule  
**Dauer:** 4 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 11  
**Kosten:** 56,00 € incl. Kursbuch

**Nr. 241091-belegt**  
**TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER**

Ausschreibung wie Kurs 241089

Patricia Lippmann  
**Zeit:** ab **Mittwoch, 21.02.2024**  
**weitere Termine:** 28.02./ 06.03./ 13.03.2024  
**14:00 - 16:00 Uhr**  
**Ort:** Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule  
**Dauer:** 4 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 11  
**Kosten:** 56,00 € incl. Kursbuch

**Nr. 241092**  
**TASTATURSCHULUNG FÜR SCHÜLER**

Ausschreibung wie Kurs 241089

Patricia Lippmann  
**Zeit:** ab **Mittwoch, 21.02.2024**  
**weitere Termine:** 28.02./ 06.03./ 13.03.2024  
**16:15 - 18:15 Uhr**  
**Ort:** Haldenberg Realschule, PC-Container vor der Schule  
**Dauer:** 4 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 11  
**Kosten:** 56,00 € incl. Kursbuch

Die Volkshochschulen Ebersbach, Schlierbach und UHINGEN haben im Mai 2022 einen gemeinsamen Qualitätsentwicklungsprozess durchgeführt und sind dadurch nach ZBQ zertifiziert worden. Eine der Maßnahmen aus diesem Prozess sind gemeinsame Kooperationskurse in Bereichen, in denen spezielle räumliche Voraussetzungen nötig sind, die aufwendig zu organisieren und durchzuführen sind und in Nischenbereichen, in denen durch die Bewerbung in allen drei Kommunen genügend Teilnehmer\*innen gewonnen werden können. Dadurch entsteht ein umfangreicheres und interessanteres Angebot.

**VHS-Kooperation**  
**UHINGEN/ EBERSBACH**

**EDV, Naturwissenschaften, Technik**

Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Anwendungsprogramm Office 2019 durchgeführt.

**Nr. 241-5016**  
**MICROSOFT EXCEL MODUL 1 GRUNDLAGEN**

Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation.

Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Kursinhalte:



- Kursinhalt:**
- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
  - Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
  - Einblick in die Tabellengestaltung (Schriftart, Rahmen, Ausrichtung usw.)
  - Formeln und Funktionen effektiv einsetzen

**Voraussetzungen:** Keine bis geringe Kenntnisse

Rainer Holzner

**Zeit:** ab **Montag, 26.02.2024**  
**weitere Termine:** 04.03., 11.03., 18.03.2024  
**18:00 - 20:30 Uhr**  
**Ort:** UHINGEN, Haldenberg Realschule, PC Raum, Alte Holzhäuser Str. 20, 2. Stock, UHINGEN  
**Dauer:** 4 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 82,00 €

**Nr. 241-5017**  
**MICROSOFT EXCEL MODUL 2 - FORMELN UND FUNKTIONEN**

Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen. In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Im Kurs können Sie das Erlernte gleich üben. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

=SUMME(C4:C54)	
C	D
Einnahmen	12.550,00 €
Ausgaben	10.923,42 €
543,34 €	4.678,32 €

- Kursinhalt:**
- Kurze Wiederholung der Grundlagen zu Formeln und Funktionen
  - Absoluter und relativer Bezug von Formeln
  - Prozentrechnen
  - Ausgewählte Funktionen( z.B. SUMME, MITTELWERT; WENN, SVERWEIS)

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Excel

Rainer Holzner

**Zeit:** ab **Montag, 15.04. 2024**  
**weiterer Termin:** 22.04.2024  
**18:00 - 20:30 Uhr**  
**Ort:** UHINGEN, Haldenberg Realschule, PC Raum, Alte Holzhäuser Str. 20, 2. Stock, UHINGEN  
**Dauer:** 2 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 41,00 €

**Nr. 241-5018**  
**MICROSOFT EXCEL - AUFRISCHKURS**

Kursteilnehmende, die ihre Kenntnisse über das Tabellenkalkulationsprogramm Microsoft Excel wieder auffrischen und erweitern möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

- Kursinhalt:**
- Kurze Wiederholung der Grundlagen zum Tabellenkalkulationsprogramm Excel
  - Tabellengestaltung
  - Formeln und Funktionen

**Voraussetzungen:** Sie haben längere Zeit nicht mit Excel gearbeitet und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen.

Rainer Holzner

**Zeit:** ab **Montag, 03.06.2024**  
**weiterer Termin:** 10.06.2024  
**18:00 - 20:30 Uhr**  
**Ort:** UHINGEN, Haldenberg Realschule, PC Raum, 2. Stock

**Dauer:** 2 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 5  
**Kosten:** 41.00 €

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse

**VHS-Kooperation**  
**UHINGEN/ EBERSBACH**

**Nr. 241-5031**  
**SMARTPHONE FÜR NEULINGE**

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne benutzen? Die Unsicherheit mit diesen Geräten ist aber oft groß. Was darf man anklicken und was lieber nicht? Lernen Sie es zu bedienen und nutzen Sie die immensen Vorteile dieser Geräte.

Wir arbeiten ohne Hektik und probieren alles gleich am eigenen Handy aus.

**Inhalte:** Grundsätzliche Bedienung und wichtige Funktionen, Verbindung ins Internet herstellen und Kostenfallen vermeiden, Kontakt-Adressen verwalten, Fotografieren, Apps runterladen und alles Wissenswerte dazu.

Der Kurs ist für **alle Android-Nutzer** ohne Vorkenntnisse geeignet.

Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein.

**Bitte mitbringen:** eigenes Gerät und Ladekabel. **(Android-System)**

Patricia Lippmann

**Zeit:** ab Montag, 26.02.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr

weiterer Termin: 04.03.2024

**Ort:** Uhingen, Friedrichstraße 2,  
Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube

**Dauer:** 2 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 64.00 €

### Nr. 241-5032

#### WIE GEHT DAS MIT DEM "ANMELDEN" IM INTERNET?

Brauchen Sie nicht? - Die Welt dreht sich heute online und Ihr Nutzen ist riesengroß!

Die Zeit, in der Sie alles "vor Ort" erledigen konnten, geht mit großen Schritten dem Ende entgegen. Es ist keine Frage mehr, ob Sie sich wo anmelden sollten, sondern nur noch wie Sie das sicher und einfach hinbekommen.

Wenn Sie heute mal kurz eine telefonische Auskunft haben möchten, hängen Sie stundenlang in Warteschleifen. Online haben Sie meistens in kurzer Zeit eine schriftliche Antwort auf Ihr Anliegen. Belege, Atteste, Anträge bei Krankenkassen und Versicherungen reichen Sie über das Internet ein. Sie sammeln Rabatt-Punkte bei Aldi und Lidl, wechseln den Stromanbieter, lassen sich Ihr Blutdruck-Rezept aufs Handy schicken, erledigen Ihre Bankgeschäfte online, nutzen tolle Apps zum Wandern und Radfahren oder finden Gleichgesinnte für Ihre Hobbies und Interessen.

Die Unwissenheit und Angst, die Sie seither vielleicht davon abgehalten hat, sich irgendwo anzumelden, will ich Ihnen nehmen. Wir erstellen zusammen ein Benutzerkonto und klären alle Ihre Fragen dazu.

Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

**Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 11.03.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr

**Ort:** Uhingen, Friedrichstraße 2,  
Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 32.00 €

### Nr. 241-5033

#### NOCH SCHÄTZE IM KELLER?

Vielleicht kennen Sie noch die Zeitung "Sperrmüll". Man konnte darüber schnell etwas verkaufen, das man nicht mehr brauchte. Heute geht das über Ebay-Kleinanzeigen genauso einfach. Erbstücke, übrige Theaterkarten, Dinge aller Art, die Sie nicht mehr benutzen oder Ihnen im Weg sind, lassen sich sehr schnell über dieses Portal veräußern. Gerne können Sie dazu einen "Schatz" mitbringen, dann machen wir auch gleich die entsprechenden Fotos davon.

Wir eröffnen im Kurs gemeinsam ein Kundenkonto, erfahren alles Wissenswerte dazu und erstellen dann gemeinsam Ihre erste Anzeige. Wenn Sie mögen kann die dann auch gleich online gehen. Übrigens kann man auf Ebay-Kleinanzeigen nicht nur verkaufen, sondern auch tolle Sachen zum Kaufen finden.

Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

**Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 18.03.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr

**Ort:** Uhingen, Friedrichstraße 2,  
Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 32.00 €

### Nr. 241-5034

#### NAVIGATION FÜR FUßGÄNGER UND RADFAHRER

Unbekannte Strecken fährt man mit Hilfe des Navis. Dabei sieht man immer den eigenen Standort und die gewünschte Route. Warum sollten Fußgänger und Radfahrer diesen Komfort nicht auch genießen? Das Smartphone in der Jackentasche oder am Fahrradlenker und los geht's durchs Gelände oder durch die Stadt. Falls Sie Ihr Auto für die Anfahrt nutzen, merkt sich Ihr Handy auch gleich den Parkplatz. Planen Sie Ihre eigene Route oder lassen Sie sich inspirieren von bebilderten Tourenbeschreibungen. Schauen Sie sich an, wieviel Höhenmeter Sie bewältigen möchten, welche Highlights an der Strecke liegen und verpassen Sie unterwegs keine Einkehrmöglichkeiten! Zu müde für den Rückweg? Dann organisieren Sie doch unterwegs den Rückweg mit den Öffis.

Wie kommen Sie nun zu diesem Service? Müssen Sie sich irgendwo anmelden? Welche Apps sind sinnvoll und kosten die etwas? Wie lösen Sie das Akku-Problem? Was ist wichtig bei der Fahrradhalterung uvm.

Bringen Sie gerne Ihre speziellen Fragen dazu mit!

**Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 08.04.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr

**Ort:** Uhingen, Friedrichstraße 2,  
Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 32.00 €

### Nr. 241-5035

#### ONLINEBANKING - DIE BANK, DIE DURCHGEHEND GEÖFFNET HAT

Immer mehr Bankfilialen vor Ort schließen oder sie sind nur noch wenige Stunden in der Woche geöffnet. Ihre Internet-Filiale ist an 24 Stunden täglich für Sie da! Sie könnten Überweisungen in Ruhe zuhause erledigen oder Kontobewegungen zu jeder Zeit nachvollziehen. Das entspannt ungemein.

Sie würden das Onlinebanking gerne nutzen, trauen sich aber nicht, weil Sie die Zusammenhänge nicht verstehen? Sie fragen sich, wie sicher das alles ist? Was man dazu benötigen würde oder wie das überhaupt alles einzurichten geht? Am Beispiel eines Demo-Kontos werden wir eine Internetfiliale besuchen und uns anschauen, was dort alles möglich ist.

Bringen Sie gerne viele Fragen mit!

**Android, iOS (Apple) oder Laptop - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel mitbringen.**

Patricia Lippmann

**Zeit:** Montag, 15.04.2024,  
09:00 - 12:00 Uhr

**Ort:** Uhingen, Friedrichstraße 2,  
Bücherei im Berchtoldshof-  
Brunnenstube

**Dauer:** 1 Termin

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 32.00 €





**Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen  
Albershausen, Ebersbach, Schlierbach und Uhing**

**Anmeldung**

Für die Teilnahme an Kursen, Seminaren und Exkursionen ist eine vorherige Anmeldung bei der veranstaltenden Volkshochschule erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten sich anzumelden:

1. Sie füllen bei uns eine Anmeldekarte aus und erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. In Ausnahmefällen ist Barzahlung möglich.
2. Sie schicken uns vor Kursbeginn eine Anmeldekarte mit Abbuchungsermächtigung.
3. Eine telefonische Anmeldung ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an.
4. Eine Anmeldung mit E-Mail ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an. Bitte beachten Sie dabei, dass Ihre persönlichen Daten noch nicht gesichert übermittelt werden können.

**In allen Fällen erfolgt keine zusätzliche Bestätigung oder Zusendung einer Teilnahmekarte. Sollte die Veranstaltung oder der Kurs bereits belegt sein oder nicht stattfinden können, werden Sie von uns benachrichtigt.**

Einige Kurse können nur mit einer nach oben begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Andererseits können Kurse und Exkursionen aber auch nur stattfinden, wenn eine Mindestzahl von Anmeldungen vorliegt. Wir bitten deshalb um eine rechtzeitige Anmeldung. Andernfalls muss die jeweilige Veranstaltung abgesagt werden. Auf Wunsch der Teilnehmer können Veranstaltungen auch bei Unterschreiten der Mindestbelegungszahl durchgeführt werden bzw. bei Sprachkursen gilt die „Gebührenordnung Sprachkurse“.

**Hinweis**

**Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung oder zu einem Kurs der VHS werden die Geschäftsbedingungen anerkannt.**

**Gebührenordnung Sprachkurse**

Ein Sprachkurs kostet, soweit im Programm nicht anders angegeben, bei einer **Mindestbelegung von 10 Teilnehmern (TN)** je Kurs (90 Minuten) und

	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
	69.- €	59.- €	49.- €	
Für Kurse mit <b>weniger als 10 TN</b> gelten folgende Gebühren für				
	15 Termine	12 Termine	10 Termine	
9 TN	77.-	66.-	55.-	€
8 TN	86.-	74.-	61.-	€
7 TN	98.-	84.-	70.-	€
6 TN	114.-	97.-	81.-	€
5 TN	136.-	116.-	96.-	€

**Abmeldung, Rücktritt, Gebührenerstattung**

**Abmeldungen bei Dozent/innen sind unwirksam!**

Wenn eine Gebührenerstattung erfolgen soll, muss der **Rücktritt** eines Teilnehmers **bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn** persönlich oder schriftlich bei der jeweiligen **Geschäftsstelle der VHS** erfolgen.

Nach Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung auch im **Krankheitsfall nicht möglich**.

**Tages- und Wochenendseminare:** Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

**Kurzkurse (1-3 Abende):** Rücktritt bis 2 Werktage vor Kursbeginn, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

**Kurse mit Materialbestellung** wie Kochkurse, Kreativkurse o. a.: Rücktritt bis 5 Werktage vor Kursbeginn. Materialkosten werden unabhängig von der Kursgebühr in Rechnung gestellt bzw. können mit dem zu zahlenden Betrag verrechnet werden.

**Exkursionen:** Rücktritt bis 14 Tage vor der Veranstaltung. Danach ist der volle Teilnehmerbetrag zu entrichten oder eine Ersatzperson zu benennen. Eine Verwaltungsgebühr kann erhoben werden.

**Wenn diese Rücktrittsbedingungen vom angemeldeten Teilnehmer nicht eingehalten werden, ist in jedem Fall die volle Gebühr zu zahlen.**

**Ausnahme:** Der in der Kursausschreibung genannte Anmeldeschluss ist in jedem Fall der letzte **Rücktrittstermin**.

**Haftung**

Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen geschieht auf eigenes Risiko. Die VHS haftet nur in Fällen, in denen ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen aller Art, einschließlich Garderobe. Bei Kursen für Kinder in Begleitung Erwachsener liegt die Aufsichtspflicht bei der/ dem Erwachsenen. Der Haftungsausschluss gilt auch für Druckfehler im Programmheft.

**Hausordnung**

Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen. In allen öffentlichen Gebäuden ist das Rauchverbot zu beachten.

**Datenschutzerklärung**

**Information zum Datenschutz (DSGVO)**  
Für die Durchführung der VHS-Kurse werden die angegebenen Daten verarbeitet. Die Daten sind zur Erfüllung der Aufgabe erforderlich und nach Art. 6 DSGVO lediglich bei der jeweiligen Stadt/Gemeinde/VHS gespeichert. Eine Übermittlung an Dritte erfolgt nur zur Durchführung der einzelnen Veranstaltung. **Mit der Anmeldung wird die Verarbeitung der Daten zugestimmt.**

Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der VHS zu widerrufen, z.B. durch eine Mitteilung auf einem genannten Kontaktwege ( siehe Anmeldung ).

Im Falle des Widerrufs werden Ihre in der Anmeldung genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die folgenden genannten Zwecke verarbeitet:

- Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten
- Sie zu kontaktieren
- Personenabbildungen von Ihnen, die im Rahmen der Veranstaltung angefertigt werden, zu veröffentlichen.

**Änderungen**

Die VHS behält sich Änderungen des Programms vor.



Unteres Filstal

**Dieses Produkt wurde auf einem Papier produziert, welches mit dem „Blauen Engel“ zertifiziert wurde.**

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
<b>Persönliche Daten:</b>			
Name:		Vorname	
Straße:			Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr. _____	Telefon. geschäftlich:		
Telefon-Nr. _____			
E-Mail: _____	Geburtsjahr: _____		<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
<small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>			
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
<b>Bankverbindung</b>			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN			
BIC			
<small>Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift und Einverständnis zur Datenschutzordnung: Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen.</small>		Datum und Unterschrift	

Anmeldekarte		Semester:	
Kurs-Nummer:			
Kurstitel:		Kursgebühr: €	
<b>Persönliche Daten:</b>			
Name:		Vorname	
Straße:			Haus-Nr.
PLZ:	Wohnort:		
Handy-Nr. _____	Tel. geschäftlich:		
Telefon-Nr. _____			
E-Mail: _____	Geburtsjahr: _____		<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
<small>(bei Kinderkursen Geb. Datum)</small>			
Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im aktuellen Programm abgedruckten AGBs verbindlich. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.			
<b>Bankverbindung (bei Lastschrift ausfüllen)</b>			
Kontoinhaber/in:			
Bank:			
IBAN			
BIC			
<small>Verbindliche Anmeldung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift und Einverständnis zur Datenschutzordnung: Hiermit ermächtige/n ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen entsprechend der hier angegebenen Summe und über o.g. Konto durch Lastschrift einzuziehen.</small>		Datum und Unterschrift	