

Volkshochschule Giengen

Programm September 2022 bis Januar 2023



Träume werden wahr!

Zum Beispiel auf echten Pferden
auf Seite 10 und Seite 22.

**„DIE SONNE AUF DEN BAUCH
SCHEINEN LASSEN.“**

Wir wünschen
allen Teilnehmern
viel Spaß bei
den Kursen der
VHS Giengen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ihr direkter Onlinezugang zum Abschluss
unserer Produkte - länger geöffnet als die Sonne
am Himmel steht. Nämlich von Sonnenaufgang bis
Sonnenaufgang bis Sonnenaufgang ... Genießen Sie
die Freiheit - zuverlässig und sicher.
www.volksbank-brenzthal.de

**Volksbank
Brenzthal eG**



Neues in unserer Volkshochschule!

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger, liebe Giengenerinnen und Giengener aller Altersgruppen,

das neue Programm unserer Volkshochschule ist da. Ich freue mich sehr, Ihnen vielfältige, spannende Weiterbildung und Freizeitgestaltung anzukündigen – auch in Kooperation mit anderen Volkshochschulen im Kreis, zu erkennen am KoKu-Logo. 

Worum geht's im kommenden Jahr? Ein wichtiges Thema ist der gesunde Geist im gesunden Körper. Dementsprechend bringen viele Kurse Körper und Geist in Bewegung: durch Fitness und Tanzen, aber eben auch Malen, das Gestalten mit Holz, Ton, Stoff, Wolle und Filz.

Auch die Klassiker sind bestens vertreten: Wer etwa seine Sprachkenntnisse aufbessern möchte, kann in diesem Herbst prima einsteigen. ... „Aufsteigen!“ heißt es dagegen nach etwas Vorbereitung bei den Schnupperkursen im Reit- und Fahrverein Giengen e. V. – Entspannung und mentale Kraft sind dort geboten, Verantwortung, Kreativität und Geduld gefragt!

In unserer „Jungen VHS“ gibt's wieder kostenlose Kurse für Mädchen und Jungs im Grundschulalter. Hier geht es um handwerkliche Fähigkeiten, aber auch um Koordination, Fitness oder einfach das Finden zu sich selbst.

Ergänzend stehen Ausflüge auf dem Programm: zur Firma Faber Castell, in die Abtei Heilsbronn, zum Weihnachtsmarkt nach Dinkelsbühl und in die Kunsthalle München. Das Thema dort lautet „Flowers Forever“. Ich danke Susanne Roschy und ihrem Team für ihr außerordentliches Engagement und wünsche Ihnen viel Freude mit den Angeboten der VHS Giengen!

Herzlichst



Dieter Henle
Oberbürgermeister



*gemeinsam
für mehr Bildung*

Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Ihnen unser Herbst-/ Winterprogramm 2022/2023 vorstellen zu dürfen.

Online finden Sie unser Programm unter www.vhs-giengen.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag
von 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstagnachmittag
von 15 bis 17 Uhr

Telefon: 07322/7758

E-Mail: vhs@giengen.de

Telefax: 07322/919043

Internet: www.vhs-giengen.de

Sie finden es in der Volkshochschule, im Rathaus, im i-Punkt, in den Banken in Giengen, bei der Buchhandlung Kalis und bei Schreibwaren Süßmuth.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort Oberbürgermeister	3
Vorträge	5
Studienfahrten	6
Junge VHS	9
Film im Spital	12
Studienfahrten	14
Kultur und Gestalten	16
Mode und Nähen	20
Fotografie	21
Gesundheit / Bewegung / Entsp.	22
Sprachen	28
Beruf und Karriere	29
Anmeldeformular	32
Geschäftsbedingungen	33



Z101-001

Kuhten Tag auf der Alpe Schattwald in Rohrmoos

Donnerstag, 06.10.2022, 19.30 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Film von Ulrich Lieber

Von Tiefenbach bei Oberstdorf geht es hinauf ins Rohrmooser Tal und von dort auf die Alpe Schattwald zur Hirtenfamilie Hartl, die dort seit 30 Jahren tätig ist und deren Arbeitstage der Film den Sommer über begleitet. Es gibt Aufnahmen der erstaunlich vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt und Einblicke in das anstrengende Leben auf der Alpe mit viel Arbeit von früh am Morgen bis spät am Abend zu sehen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Z101-002

Gottesthemen – „Wider die Lehre von der Verachtung“ – Christsein ohne Judenfeind

Donnerstag, 14.10.2022, 19.00 Uhr

Saalöffnung 18.30 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)

Gebühr: 5 EUR,

Schüler und Studenten 2,50

Vortrag von Jochen Maurer

Jesus – ein Jude. Seine ersten Anhänger – auch Juden. Hebräisch war die Sprache ihrer Heiligen Schrift. Wenig später beginnt Paulus, Kind der jüdischen Diaspora und vor seiner Berufung pharisäisch gebildet, seine Missionstätigkeit – seine Briefe sind die ersten der Schriften, die später als „Neues Testament“ gesammelt und kanonisiert werden. Wie wurde aus „der Schrift“, auf die sich die Evangelien, Paulus und die anderen Autoren des neutestamentlichen Kanons das „Alte Testament“? Aus dem gekreuzigten „König der Juden“ der „Sohn Gottes“? Und aus der kleinen Gemeinde jüdischer, messiasgläubiger Galiläer eine Kirche, ein „Christentum“? Wie war es möglich, dass die Juden zu den Widersachern schlechthin wurden, denen christliche Autoren jede Art der Niedertracht, des Ungehorsams und der Feindschaft gegen Gott, Jesus Christus und die Kirche zuschrieben?

Der Abend stellt die zentrale Frage, wie Christsein ohne Judenfeindschaft möglich ist.

Musikalische Gestaltung durch „Philipp Stark und friends“

Saalöffnung 18.30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich.)

Z101-003

Achtsamkeit ins Leben bringen – eine Einführung

Donnerstag, 27.10.2022, 19.30 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Ulrike Ohnmeiß

An diesem Abend wollen wir mit Vortrag, Übungen und Beispielen die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und gemeinsam erkunden. Grundlage ist der 8-Wochen-Kurs MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Die Übung der Achtsamkeit ist eine Reise zu uns selbst, zu unserer Körperwahrnehmung und zu unseren Gedanken und Gefühlen. Die Hauptübungen werden vorgestellt (Body Scan, Achtsame Yoga-übungen, Sitzmeditation), Geschichten und kleine Übungen lassen die Praxis der Achtsamkeit spürbar und erfahrbar werden.

Der MBSR-Kurs findet ab 16.11.2022 statt.

Keine Anmeldung erforderlich.

Z101-004K

Pilgerreise über den Jakobsweg

Bernd Hensinger

Dienstag, 08.11.2022, 19.00 Uhr

Gemeindehaus Dischingen, 1.

Obergeschoss, Kirchgasse 2, 89561

Dischingen

Gebühr: 4,00 EUR

In den Jahren 2009 bis 2016 war eine Pilgergruppe aus der Seelsorgeeinheit Härtsfeld Stück für Stück auf dem Jakobsweg unterwegs und hat dabei mancherlei Erfahrungen gemacht und Begegnungen erlebt. Im Bildervortrag machen wir uns gedanklich mit auf den Weg.

Keine Anmeldung erforderlich.

Z101-004

Kuba, Mexiko, Guatemala, Honduras und Samoa

Donnerstag, 10.11.2022, 19.30 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4

(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Lichtbildervortrag von Ingrid Meiler

Im Januar 2020 startete Frau Meiler zu ihrer dritten großen Reise. In Kuba konnte sie die Gastfreundlichkeit der Bewohner kennenlernen, da sie fast nur in privaten „Casas“ übernachtete. Die Rundreise führte von Havanna über Vinales, Trinidad bis Santiago de Cuba und über Guardalavaca, Camagüey und Santa Clara wieder zurück nach Havanna. In Mexiko City bereitete sie sich vier Tage auf die Kultur der Azteken und Mayas vor, dann folgte das Hochland bis Oaxaca, San Cristobal de las Casas und die ursprünglichen, unverfälschten Mayastädte in Guatemala und Copan in Honduras. Über Rio Dulce, Flores, Palenque und Merida reiste sie nach Playa del Carmen. Hier holte Frau Meiler die schnelle Ausbreitung des Corona-Virus ein, denn als deutsche Staatsbürgerin benötigte sie ein aktuelles ärztliches Attest, um in Samoa einreisen zu können. Über Panama City, Santiago de Chile und Auckland flog sie nach Apia (Samoa). Auf der Insel Savaii erlebte sie die traditionelle Lebensweise in den Fales, ehe dann in Apia der Lockdown ihren weiteren Aufenthalt bestimmte während sie auf ihren Rücktransport durch das Auswärtigen Amt warten musste. Keine Anmeldung erforderlich.



Z101-005K

Lesung „Das Vermächtnis von Thoughts Hall“

Donnerstag, 06.10.2022, 19.30 Uhr
Gemeindehalle Nattheim

Als die Geschwister Melanie und Michael Schürle 2011 beschlossen, die Trilogie um die Erben von Thoughts Hall zu verfassen, wussten sie noch nicht, dass sie damit auch eine spannende Reise zu sich selbst anstoßen würden. Herausgekommen ist nun der erste Band der in die Tiefe der Seele eindringt, dort, wo in jedem Menschen die Sehnsucht nach einem Leben voller Glück und Frieden schlummert. Im Anschluss an die Lesung wird es Raum für Fragen zum Buch sowie zum Thema „Die Reise zu Dir selbst“ geben.

Vorverkauf:

VHS Nattheim-Dischingen, Tel: 07321 979426, vhs@nattheim.de

VHS Nattheim-Dischingen,
Außenstelle Dischingen,

Tel: 81-34, vhs@nattheim.de

Online-Ticket, www.vhs-nattheim.de

EUR 8,00 WK / EUR 10,00 AK

Anmeldeschluss: 06.10.2022

Z101-005

Pilgern mit dem Fahrrad – Auf dem Weg nach Jerusalem

**Vom Schwarzen Meer zum Mittelmeer.
1.500 km – eine Radreise quer durch die Türkei**

Donnerstag, 19.01.2023, 19.30 Uhr

Eichamtssaal, Kirchplatz 4
(neben Schranne)

Gebühr: 3,50 EUR

Vortrag von Ingrid und Rainer Fock
3 1/2 Wochen Fahrt mit dem Tandem quer durch die Türkei hat den beiden Radlern alles abverlangt, aber auch viel gegeben. Die sprichwörtliche Gastfreundschaft und die überwältigende Natur wird nachhaltig in Erinnerung bleiben. Insbesondere Kappadokien mit den Tuffsteinbauten war ein Höhepunkt der Reise. Das Tandem war einmal mehr das perfekte Fortbewegungsmittel, um Menschen und Kultur näher kennenzulernen. Diese Etappe der Radpilgerfahrt von Burghagel nach Jerusalem ist sicher einer der interessantesten Abschnitte auf der langen Reise.

Keine Anmeldung erforderlich.

Z115-0001

Onlinevortrag – Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun? Stadt.Land.Welt.

**Mittwoch, 02.11.2022,
19.00 – 20.30 Uhr**

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
(Webex)

Gebühr: kostenlos

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

Stadt.Land.Welt. – Web Eine digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030
Anmeldeschluss: 26.10.2022

Z115-00021

Onlinevortrag – Klimaneutral – wie geht das? Stadt.Land.Welt.

**Mittwoch, 16.11.2022,
19.00 – 20.30 Uhr**

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
(Webex)

Gebühr: kostenlos

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutralen Gesellschaft“? Was können wir selbst als

Verbraucher*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen? Stadt.Land.Welt. – Web Eine digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030
Anmeldeschluss: 09.11.2022

Z115-0003

Onlinevortrag – Überflüssiger Überfluss – wie geht nachhaltige Ernährung? Stadt.Land.Welt.

**Mittwoch, 30.11.2022,
19.00 – 20.30 Uhr**

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
(Webex)

Gebühr: kostenlos

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

Stadt.Land.Welt. – Web Eine digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030
Anmeldeschluss: 23.11.2022

Weitere Online-Vorträge werden im Laufe des Semesters in der Tagespresse angekündigt.

Z200-001

Wohngesundes Leben und Arbeiten – Feng-Shui – ein Onlinekurs

Cornelia Schmid

Dienstag, 04.10.2022,

19.00 – 20.30 Uhr

Online, bequem bei Ihnen Zuhause (zoom)

Gebühr: 8,50 EUR

Gestalten wir unsere Umgebung und auch unseren Arbeitsplatz harmonisch, stärkt dies nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit. Und nicht nur das, auch die Baubiologie spielt im Feng-Shui eine tragende Rolle. Im Gespräch mit Cornelia Schmid werden Sie Feng-Shui nicht nur im Allgemeinen kennen lernen, sondern erfahren auch, wie Sie durch einfache Tricks sowohl Ihr Zuhause als auch Ihr Büro harmonisch gestalten können. Auch über Pflanzen und Ihre Eigenschaften wird gesprochen sowie über Störfelder, die unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Anmeldeschluss: 27.09.2022

Z202-001

Autobiografie – ein Onlinekurs

Paul Ganzenmiller

Freitag, ab 14.10.2022,

19.00 – 21.00 Uhr, 8 Termine

Online, bequem bei Ihnen Zuhause

Gebühr: 128,00 EUR

Biografisches Schreiben wird immer beliebter. Dabei geht es nicht unbedingt um Veröffentlichung. Für viele ist bereits ein Tagebuch Wegweiser im Alltag. Auch ein Rückblick lässt uns Erlebtes neu einordnen, unsere Gegenwart besser verstehen. Vielleicht wollen wir aber auch etwas erklären, etwas bewahren, für uns selbst und die, die nach uns kommen. Über-sich-schreiben ist ein heilsamer Prozess, der uns neue Blickwinkel eröffnet und uns wachsen lässt. Nicht die Aneinanderreihung von Geschehnissen ist das Ziel, sondern der Blick hinter die eigenen Kulissen. Finden Sie Ihren eigenen Ausdruck und Stil, innerhalb vielfältiger literarischer Möglichkeiten. Ziel des Kurses ist eine (lektorierte) Grundform einer Biografie oder biografischen Auseinandersetzung, an der Sie weiterarbeiten können. Fortsetzung im nächsten Semester nicht ausgeschlossen.

www.ganzenmiller.de

Anmeldeschluss: 07.10.2022



Die „junge vhs“ hat eine schöne Aufgabe: Sie macht kostenlose Angebote für alle Kinder, die eine Grundschule besuchen.

Jedes Kind kann zunächst nur einen Kurs buchen. Besteht Interesse an einem weiteren Kurs, erhält das Kind einen Platz auf der Warteliste. Werden die Plätze bis Anmeldeschluss nicht als „Erstbuchung“ belegt, kann es „nachrücken“. Die Familie des Kindes erhält nach der Anmeldung eine Anmeldebestätigung.

Ein Anspruch auf einen Platz bei der „jungen vhs“ besteht nicht.

Wer einen Platz gebucht hat, aber unentschuldigt nicht teilnimmt, kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr an einem kostenlosen Angebot teilnehmen. Die vhs behält sich vor, Kinder vom Kursbesuch auszuschließen, wenn diese sich auch nach Ermahnung nicht diszipliniert verhalten.

Die Angebote der „jungen vhs“ sind kostenlos. Die Materialkosten (auch Lehrbücher) müssen selbst bezahlt werden. Einhornkarten-Inhaber sind zu 100% von den Kosten befreit.

Und so wird's gemacht:

1. Kurs auswählen
2. Anmelden bei der vhs: persönlich in der Geschäftsstelle, über Telefon, Fax oder Brief.
3. Vor Anmeldeschluss abmelden, wenn die Teilnahme doch nicht möglich ist.

Und außerdem:

Schöne Fotos wirken anziehend. Fotos aus den Kursen setzen wir für Programme sowie für unsere Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ein.

ZK202-001

Töpferwerkstatt: Advent und Weihnachten – Adventskranz für Kinder der Klassen 1–4

Doris Heinle

**Mittwoch, 19.10.2022,
16.30 – 19.00 Uhr**

VHS-Gebäude 01EG

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
In diesem Jahr töpferst du einen eigenen Adventskranz! Er wird ganz anders sein als bisher und die Adventstage bis Weihnachten werden bestimmt eine schöne und kreative Wartezeit! Neugierig geworden? Dann töpfer mit!
Bitte mitbringen: Getränk, Föhn, unempfindliche Kleidung oder Malerhemd, bzw. altes T-Shirt und 2 alte Geschirrtücher
Materialkosten, im Kurs zu zahlen: ca. 10,00 EUR/kg Ton + 3,00 EUR zusätzliches Material
Anmeldeschluss: 12.10.2022

ZK202-002

Flechtwerkstatt: Advent und Weihnachten – Weidensterne für Kinder der Klassen 3–4

Doris Heinle

**Mittwoch, 23.11.2022,
16.30 – 18.30 Uhr**

VHS-Gebäude 01EG

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Das Weidenflechten ist eines der ältesten Handwerke und macht besonders Kindern auch heute noch richtig Spaß! Mit den weichen, biegsamen Zweigen, die Ruten genannt werden, und anderen Naturmaterialien flechtest du einen Stern für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit. Eine Überraschung zur Dekoration gibt's noch dazu!
Bitte mitbringen: Getränk und unempfindliche Kleidung
Materialkosten, im Kurs zu zahlen: ca. 8,00 EUR je nach Verbrauch
Anmeldeschluss: 16.11.2022

ZK202-003

Töpferwerkstatt: Futterspender für unsere Wintervögel für Kinder der Klassen 1–4

Doris Heinle

**Mittwoch, 18.01.2023,
16.30 – 18.30 Uhr**

VHS-Gebäude 01EG

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Winterzeit ist angesagt! Auch für unsere Vögel wird es kalt und frostig! Frau Amsel und einige ihre Freunde überwintern bei uns im Garten und Feld. Sie kuscheln sich in ihre warmen Winterquartiere und suchen bei Schnee- und Eis nach Futter. Lasst uns ihnen mit Euren schönen, bunten Futterspendern dabei helfen und schaut zu wie gut es ihnen bei Euch schmeckt. Den Abholtermin der fertiggebrannten „Vogelhelfer“ vereinbaren wir gemeinsam im Kurs.
Bitte mitbringen: Getränk, Föhn, altes Geschirrtuch und Malerkittel bzw. unempfindliche Kleidung.
Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: ca. 10,00 EUR je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand) inklusive aller zusätzlichen Materialien
Anmeldeschluss: 11.01.2023

ZK209-008

Ferien-Nähmaschinen-Führerschein für Kinder der Klassen 3 + 4

Nina Nerath

Freitag, 23.09.2022,

15.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 24.09.2022,

09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4, 89537 Giengen-Burgberg

Du willst wissen, wie Du mit der Nähmaschine nähen kannst? Dann komm' zu uns und mach' den Nähmaschinen-Führerschein! Wir erklären Dir die wichtigsten Schritte rund um die Nähmaschine. Wo muss der Faden hin? Wie bringe ich mein Schnittmuster auf den Stoff? Was ist ein „Fadenlauf“ oder eine „Nahtzugabe“? Und wie funktioniert das mit dem Nähen denn jetzt überhaupt? Am Ende des Kurses hast Du Dir selbst ein kleines Nachschlagewerk für zu Hause erstellt und ein Säckchen genäht. Außerdem erhältst Du einen Nähmaschinen-Führerschein, auf dem Deine Näherfolge eingetragen werden können. Nähmaterial – kann im Kurs erworben (für 10 EUR), oder mitgebracht werden: 40cm Baumwollstoff Außenstoff, 40cm Baumwollstoff Innenstoff, 40cm Bügeleinlage, Kordel-Band, 2 x 60 cm, Kordel -Stopper 2, farblich passendes Garn

Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: 10 EUR, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.
Anmeldeschluss: 16.09.2022

ZK209-009

Kinder Nähkurs – Halloween Beutel I für Kinder der Klassen 3-4

Nina Nerath

Freitag, 07.10.2022,

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4, 89537 Giengen-Burgberg

Wir nähen einen gruseligen Beutel für Deine Süßes-oder-Saures-Tour. Stoffe und alle weiteren Materialien kannst Du im Kurs aussuchen. Falls Du unseren Nähmaschinen-Führerschein-Kurs besucht hast, bringe Dein Nachschlagewerk mit – es gibt eine neue Seite. Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: 10 EUR, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.
Anmeldeschluss: 30.09.2022

ZK209-011

Kinder Nähkurs – Weihnachtsdeko für Kinder der Klassen 3-4

Nina Nerath

Mittwoch, 16.11.2022,

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4, 89537 Giengen-Burgberg

Wir nähen weihnachtliche Deko. Stoffe und alle weiteren Materialien kannst Du im Kurs aussuchen. Falls Du unseren Nähmaschinen-Führerschein-Kurs besucht hast, bringe Dein Nachschlagewerk mit – es gibt eine neue Seite. Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: 10 EUR, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.
Anmeldeschluss: 09.11.2022

ZK209-013

Kinder Nähkurs – Kissenbezug für Kinder der Klassen 3-4

Nina Nerath

Montag, 05.12.2022,

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4, 89537 Giengen-Burgberg

Wir nähen einen fröhlichen Kissenbezug. Vielleicht willst Du Deinen Namen aufnähen? Oder eine hübsche Applikation? Oder eine Patchwork Technik ausprobieren? Bänder, Borten, Stoffe und alles was Du sonst dafür brauchst gibt es im Kurs. Falls Du unseren Nähmaschinen-Führerschein-Kurs besucht hast, bringe Dein Nachschlagewerk mit – es gibt eine neue Seite.

Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: 10 EUR, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.
Anmeldeschluss: 28.11.2022

ZK209-014

Kinder Nähkurs – Faschingskostüm für Kinder der Klassen 3-4

Nina Nerath

Freitag, 13.01.2023,

15.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 20.01.2023,

09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4, 89537 Giengen-Burgberg

Der Kinder Nähkurs für fortgeschrittene junge Näher*innen in Klasse 3-4 – hier dreht sich zwei Tage lang alles um Dein Faschingskostüm. Es gibt verschiedene Kostümiddeen zur Auswahl z. B.: Superhelden Umhang, Minnie Maus, Marienkäfer, Fee... genauere Infos erhältst Du in der Geschäftsstelle. Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: je nach Kostüm, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.

Anmeldeschluss: 16.12.2022

ZK209-015

Kinder Nähkurs – Turnbeutel für Kinder der Klassen 3–4

Nina Nerath

Freitag, 27.01.2023,

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4,
89537 Giengen-Burgberg

Wir nähen Turnbeutel der besonderen Art. Wir werden kreativ und gestalten jeden Beutel ganz individuell nach Deinen Vorstellungen. Stoffe und alle weiteren Materialien kannst Du im Kurs aussuchen. Falls Du unseren Nähmaschinen-Führerschein-Kurs besucht hast, bringe Dein Nachschlagewerk mit – es gibt eine neue Seite.

Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: 10 EUR, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.

Anmeldeschluss: 20.01.2023

ZK209-016

Kinder Nähkurs – Krimskram-Täschle für Kinder der Klassen 3–4

Nina Nerath

Freitag, 10.02.2023,

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4,
89537 Giengen-Burgberg

Egal ob Urlaubsmitbringsel wie Muscheln und Steine, Haargummis, Flummibälle oder andere kleine Schätze – wir sammeln doch alle gern. Doch wohin damit? Da kommt der Krimskram-Täschle-Kurs genau richtig. Im Kurs nähen wir uns eine oder mehrere kleine Täschlein in verschiedenen Techniken. Stoffe und alle weiteren Materialien kannst Du im Kurs aussuchen. Falls Du unseren Nähmaschinen-Führerschein-Kurs besucht hast, bringe Dein Nachschlagewerk mit – es gibt eine neue Seite.

Bitte mitbringen: Materialkosten, im Kurs zu bezahlen: 10 EUR, Nähmaschine (bitte vorher testen ob alles funktioniert), 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk und eventuell Pausensnack.

Anmeldeschluss: 03.02.2022

ZK209-019

Pferdenachmittag für Kinder der Klassen 1–4

Joachim und Vera Roske

Montag, 07.11.2022,

14.30 – 16.30 Uhr

Montag, 14.11.2022,

14.30 – 16.30 Uhr

Montag, 21.11.2022,

14.30 – 16.30 Uhr

Montag, 28.11.2022,

14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Reithalle Brunnenfeld Giengen

Reit- und Fahrverein Giengen e.V.

An vier Nachmittagen lernen Kinder den Umgang mit Pferden und das Reiten kennen. Es wird mit den Pferden direkt gearbeitet und gelernt. Der Umgang mit dem Pferd fördert Entspannung, Mut, mentale Kraft und Stärke, Kreativität und Risikobereitschaft aber gleichzeitig auch Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit und Geduld.

Bitte mitbringen: Reit- oder Fahrradhelm, Stiefel oder feste Schuhe, wenn vorhanden Reithose

Anmeldeschluss: 28.10.2022

ZK303-002

Fit Mix für Kinder I – bewegen, tanzen, powern

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 27.09.2022,

15.00 – 16.00 Uhr, 8 Termine

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!
Gemeindehalle Hohenmemmingen, Halle,
Staufener Str. 2

Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang. Beim Fit Mix Kurs können sie spielerisch ihre Koordination trainieren, verbessern und ihre individuellen sportlichen Fähigkeiten ausbauen.

Verschiedene Elemente aus dem Funktionellen- und dem Ganzkörpertraining kommen zum Einsatz. Der Kurs wird auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst, somit ist Spaß für jeden garantiert.

Tanzen, lachen, springen und jede Menge Freude darf natürlich bei keiner Einheit fehlen. Jeder Kurstag wird mit einer Entspannung abgeschlossen, so können die Kinder die Stunde miteinander vertiefen und verarbeiten.

Eine Kooperation mit dem RSV Hohenmemmingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Anmeldeschluss: 20.09.2022



ZK303-003

Fit Mix für Kinder II – bewegen, tanzen, powern für Kinder der Klassen 1 bis 4

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 29.11.2022,

15.00 – 16.00 Uhr, 7 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen, Halle,
Staufener Str. 2

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Kinder haben einen ganz natürlichen Bewegungsdrang. Beim Fit Mix Kurs können sie spielerisch ihre Koordination trainieren, verbessern und ihre individuellen sportlichen Fähigkeiten ausbauen.

Verschiedene Elemente aus dem Funktionellen- und dem Ganzkörpertraining kommen zum Einsatz. Der Kurs wird auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst, somit ist Spaß für jeden garantiert.

Tanzen, lachen, springen und jede Menge Freude darf natürlich bei keiner Einheit fehlen. Jeder Kurstag wird mit einer Entspannung abgeschlossen, so können die Kinder die Stunde miteinander vertiefen und verarbeiten.

Eine Kooperation mit dem RSV Hohenmemmingen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Anmeldeschluss: 22.11.2022

ZK303-004

Yoga Kids I – „Sei wendig wie eine Katze, stark wie ein Löwe und mutig wie ein Held“

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 27.09.2022,

16.00 – 17.00 Uhr, 8 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen,
Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Beim Yoga mit Kindern geht es nicht darum, sich zu verrenken und die „Asanas“ (Körperübungen) exakt auszuführen, sondern darum, den eigenen Körper zu spüren und herauszufinden, was sich für einen selbst gut anfühlt.

Yoga mit Kindern macht Spaß - Lachen ist erwünscht. Die Körperhaltungen im Yoga sind von der Natur abgeschaut.

Namen wie der Löwe, die Taube oder der Hund helfen Kindern, Zugang zu den Übungen zu finden. Spezielle Atemübungen schulen den Geist, die Atmung bewusst wahrzunehmen und führen zur Harmonie. Auf die Bedürfnisse der Kinder wird eingegangen.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Getränk (bitte nur Wasser)

Anmeldeschluss: 20.09.2022

ZK303-005

Yoga Kids II – „Sei wendig wie eine Katze, stark wie ein Löwe und mutig wie ein Held“

für Kinder der Klassen 1 bis 4

Jennifer Mpoumparis

Dienstag, ab 29.11.2022,

16.00 – 17.00 Uhr, 7 Termine

Gemeindehalle Hohenmemmingen,
Vereinszimmer, Staufener Str. 2

Gebühr: Die Junge VHS ist kostenlos!

Beim Yoga mit Kindern geht es nicht darum, sich zu verrenken und die „Asanas“ (Körperübungen) exakt auszuführen, sondern darum, den eigenen Körper zu spüren und herauszufinden, was sich für einen selbst gut anfühlt.

Yoga mit Kindern macht Spaß - Lachen ist erwünscht. Die Körperhaltungen im Yoga sind von der Natur abgeschaut.

Namen wie der Löwe, die Taube oder der Hund helfen Kindern, Zugang zu den Übungen zu finden. Spezielle Atemübungen schulen den Geist, die Atmung bewusst wahrzunehmen und führen zur Harmonie. Auf die Bedürfnisse der Kinder wird eingegangen.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Getränk (bitte nur Wasser)

Anmeldeschluss: 22.11.2022



Besser sehen:

Filme, die man im Auge behalten sollte!

Wir haben für Sie eine bunte Mischung von Filmen zusammengestellt, die mal komisch, mal schräg und manchmal ganz einfach wunderbar sind, jedoch immer nachdenklich machen.

Im Anschluss an die Filme freuen wir uns auf angeregte Gespräche mit Ihnen.

Zu den Film-Abenden ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei.

Z102-001

Film im Spital – Schmidts Katze

Freitag, 30.09.2022,

19.30 Uhr

VHS-Gebäude 010G

Eine schräge, schwäbische Komödie über den verklemmten Werner Schmidt, der erfolglos eine Frau sucht und beim nächtlichen Brandstiften seinen Frust bewältigt. Als er dabei Sibylle verletzt, nimmt er sie in Panik mit nach Hause. Ein großer Fehler...

Z102-002

Film im Spital – Love Sarah – Liebe ist die wichtigste Zutat

Freitag, 28.10.2022,

19.30 Uhr

VHS-Gebäude 010G

Sarahs Herzenswunsch war schon immer eine eigene Bäckerei im Londoner Stadtteil Notting Hill zu eröffnen. Nach ihrem überraschenden Tod möchte ihre 19-jährige Tochter Clarissa den Traum ihrer Mutter wahr werden lassen. Mit Charme und Überredungskunst holt sie erst Sarahs beste Freundin und schließlich auch ihre exzentrische Großmutter Mimi mit ins Boot. Geeint durch die gemeinsame Trauer stürzen sich die drei Frauen in die abenteuerliche Welt der Konfiserie. Zwischen den leckeren Törtchen, Eclairs und Brownies wachsen Stück für Stück neue Liebe und Hoffnung.

Z102-003

Film im Spital – À la Carte! – Freiheit geht durch den Magen

Freitag, 25.11.2022,

19.30 Uhr

VHS-Gebäude 010G

Frankreich kurz vor dem Sturm auf die Bastille. Der begnadete Koch Manceron lebt dafür, dem Herzog von Chamfort mit seinen erlesenen Kreationen die Lange- weile zu vertreiben. Als er es jedoch wagt, bei einem wichtigen Bankett etwas Neues aufzutischen, ist er kurzerhand gefeuert. Zurück auf dem heimischen Bauernhof in der Auvergne erwartet den großen Koch nichts als die trübe Aussicht, staubigen Reisenden Bouillon und Brot zu servieren – bis eine geheimnisvolle Marmeladenköchin auf dem Hof erscheint. Louise will vom Meister in die Kochkunst eingeführt werden. Ihr talentierter, fast sinnlicher Umgang mit wilden Kräutern, Waldbeeren und Trüffeln zieht Manceron in den Bann. Als sich der genussüchtige Herzog für einen Besuch ankündigt, macht sich Louise mit verdächtig großem Einsatz an die Vorbereitungen. Und während sich die politischen Ereignisse überschlagen, erschafft das ungleiche Paar durch seinen Mut eine Revolution im Kleinen: das erste Restaurant Frankreichs als Ort der Gemeinsamkeit und des Genusses – für alle!

Z102-004

Film im Spital – Der Rosengarten von Madame Vernet

Freitag, 20.01.2023,

19.30 Uhr

VHS-Gebäude 010G

Eve ist eine wahre Blumenkönigin. Doch leider floriert ihre traditionsreiche Gärtnerei im französischen Burgund nicht mehr so richtig. Es ist schon eine Weile her, dass ihre edlen Rosenschöpfungen mit der begehrten „Goldenen Rose“ gekürt wurden. Nun ist ein internationales Zuchtimperium der neue Stern am Rosenhimmel und Eves Blumenparadies droht die Pleite. Unverhoffte Hilfe kommt ausgerechnet von drei durch ein Resozialisierungsprogramm neu eingestellte Mitarbeiter. Samir, Nadège und Fred haben zwar von Botanik keine Ahnung, kennen sich aber in Sachen Diebstahl und Einbruch bestens aus. Mit ihren drei etwas überrumpelten Junggärtnern im Gepäck macht sich Eve auf zum Hochsicherheits-Zuchtimperium von Lamarzelle und entführt eine der seltensten und kostbarsten Rosen der Welt – denn die braucht sie für die Kreation einer sagenhaft schönen Sorte, die ganz sicher zur „Goldenen Rose“ gekürt wird. Jedoch muss Eve bald feststellen, dass die Wunder des Lebens nicht berechenbar sind.

Z102-005

Film im Spital - Der Klavierspieler vom Gare du Nord

Freitag, 17.02.2023,

19.30 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude 010G

Im Gare du Nord von Paris sitzt inmitten der vorbeiströmenden Menschen Mathieu Malinski an einem öffentlichen Klavier und spielt ganz für sich. Nur einer ist im Publikum, der wahrnimmt, dass die Musik für Mathieu mehr ist: Pierre Geithner, Leiter des Pariser Konservatoriums. Zu gern würde er den jungen Mann fördern, doch Mathieu weist ihn ab. Bis zu dem Tag, an dem er wegen Diebstahls vor Gericht steht und niemanden hat, an den er sich wenden kann - außer Pierre Geithner, der seine Haftstrafe in Sozialstunden am Konservatorium umwandeln lässt. Pierre erkennt Mathieus außergewöhnliches Talent und meldet ihn zum renommiertesten Klavierwettbewerb des Landes an. So betritt Mathieu eine Welt, deren Regeln er nicht kennt. Nicht nur die strenge Klavierlehrerin, „die Gräfin“, die Mathieu auf den Wettbewerb vorbereiten soll, hegt begründete Zweifel an seiner Eignung. Doch Pierre lässt sich nicht beirren und setzt alles auf Mathieu.



Z103-001

Firma Faber-Castell und ehemalige Abtei Heilsbronn

Guido Kilian

Freitag, 21.10.2022,

07.30 – 20.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Gebühr: wird noch bekanntgegeben

Mit einer Produktion von rund zwei Milliarden Holzgefassten Stiften pro Jahr ist die Firma Faber-Castell der weltgrößte Hersteller von Bunt- und Bleistiften. Das Unternehmen beschäftigt etwa 8000 Mitarbeiter in Fertigungsstätten in zehn Ländern. Seit 2007 wird die Akademie Faber-Castell als private Bildungseinrichtung für Kunst, Kultur und Design betrieben. Besichtigt werden das Faber-Castell Schloss und die historischen Räume der Minenfertigung im Faber Castell-Museum „Alte Mine“. Das Schloss verzaubert mit seiner mittelalterlich anmutenden Außenfassade und den Innenräumen, die in vielfältiger Weise verschiedene Stilepochen zeigen. In der „Alten Mine“ erleben Sie bei einem Rundgang die Besonderheiten der Bleimineralfertigung des 19. und 20. Jahrhunderts. Das Besucherzentrum ist mit insgesamt 800 qm Ausgangspunkt für das Erleben der Marke und der Firmenhistorie. Die Raumgestaltung reflektiert nicht nur den industriellen Jugendstilcharme des frühen 20. Jahrhunderts, sie lässt Besucher auch in die farbenfrohe Welt von Faber-Castell eintauchen.

Am Nachmittag Besuch der ehemaligen Zisterzienserabtei Heilsbronn.

Abfahrten: Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 7:30 Uhr, Heidenheim ZOB 7:45 Uhr, Nattheim KSK 8:00 Uhr

Rückkehr ca. 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.10.2022

Z103-002

Dinkelsbühler Weihnachtsmarkt

Guido Kilian

Samstag, 26.11.2022,

12.30 – 20.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Gebühr: wird noch bekanntgegeben

Einer der schönsten Märkte entlang der Romantischen Straße hat sich in Dinkelsbühl etabliert: Unter dem Motto „Ihr Kinderlein kommet“ sind Gäste in den idyllischen Innenhof des Heiliggeistspitals eingeladen. Die Stadt erinnert damit an ihren einst berühmten Sohn Christoph von Schmid, der den Text zu „Ihr Kinderlein kommet“ verfasste. Neben der liebevoll geschmückten kleinen Budenstadt besticht der Basar in den Spitalgebäuden durch Künstlerisches und Kunsthandwerk sowie exklusive Handarbeiten aus der Region. Zu sehen sind Unikate aus Holz, Ton, Papier, Stoff, Filz und vieles mehr. Zur Adventszeit hat sich aber auch die ganze Stadt in ihren alten Mauern, mauerischen Plätzen und vielen Türmen feingemacht. Wir werden eine einstündige Führung durch die „schönste Altstadt Deutschlands“ haben und danach als Besuchergruppe von der Marketenderin und einem Trompetenbläser begrüßt werden. Besonders lohnt sich ein Abstecher ins wunderschönen gotischen Münsters St. Georg mit der fast 60 m² großen Krippe. Sie verlegt das Weihnachtsgeschehen in die Szenerie der Dinkelsbühler Altstadt (Besuch nicht im Programm enthalten).

Abfahrten: Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 12:30 Uhr, Heidenheim ZOB 13:00 Uhr, Nattheim KSK 13:00 Uhr.

Heimkehr in Giengen ca. 20:30 Uhr.

Anmeldeschluss: 11.11.2022

Z103-003

Flowers Forever – Blumen in Kunst und Kultur

Kunsthalle München

Guido Kilian

Samstag, 04.02.2023,

7.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Walter-Schmid-Halle

Gebühr: wird noch bekanntgegeben

Blumen sind für Mensch und Natur von immenser Bedeutung. »Flowers Forever« ist nun die erste Ausstellung, die sich umfassend der Kunst- und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle München einen faszinierenden, thematisch gestalteten Parcours: Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik.

Am Nachmittag wird die neu renovierte Villa Stuck, das ehemalige Wohn- und Atelierhaus des „Malerfürsten“ Franz von Stuck besichtigt. Die Innenräume wurden im Kontrast zu den klassizistischen Fassaden im Jugendstil gestaltet. Mit dem Gebäudeensemble aus Villa, Neuem Atelier und Künstlergarten realisierte Stuck seine Vorstellungen von einem modernen Gesamtkunstwerk. Neben seinen Gemälden und Skulpturen zeigt eine Sonderausstellung Werke aus der zeitgenössischen Kunst um 1900.

Abfahrten: Nattheim KSK 7:00 Uhr, Heidenheim ZOB 7:15 Uhr, Giengen Parkplatz Walter-Schmid-Halle 7:30 Uhr – Heimkehr ca. 20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.01.2023

Z103-004K 

Ballett „Der Nussknacker“

Sylvia Haas

Sonntag, 27.11.2022,

15.30 – 23.59 Uhr

Staatstheater Stuttgart

Gebühr: inkl. Fahrt und Eintritt

Kategorie 2: EUR 147,00

Kategorie 3: EUR 127,00

Kategorie 4: EUR 110,00

Der Nussknacker gehört mit seiner weihnachtlichen Geschichte und Peter

Tschaikowskys grandioser Musik zu den berühmtesten und beliebtesten Balletten des internationalen Repertoires. Eines ist gewiss: Dieses bezaubernde Familienballett für Groß und Klein ist perfekt für die Weihnachtszeit.

Abfahrt ca. 15.30 Uhr

Einstieg in Nattheim Parkplatz der

Ramensteinhalle (Zustieg in Heidenheim und Giengen möglich)

Rückkehr ca. 0.00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.10.2022

So. 13.11.2022 Nürnberg (Premiere)
Maria Antonia Walpurgis: Talestri – Königin der Amazonen
Preise: 124/102/91 EUR

So. 11.12.2022 Frankfurt
Tschaikowski: Die Zauberin
Preise: 181/159/129/113 EUR

Do. 15.12.2022 Ulm
Tournemire: La légende de Tristan – Welturaufführung
Preise: 85/77/70/64 EUR

So. 15.01.2023 Meiningen
Korngold: Die tote Stadt
Preise: 114/107/100 EUR

So. 26.02.2023 Karlsruhe
Händel: Ottone
Preise: 115/107/98/86 EUR

Mi. 08.03.2023 Ulm
Mascagni: Cavalleria rusticana
Leoncavallo: Pagliacci
Preise: 85/77/70/64 EUR

Sa. 18.03.2023 Frankfurt
Mercadante: Francesca da Rimini
Preise: 176/154/127/112 EUR

So. 23.04.2023 Frankfurt
Weill: Der Zar lässt sich fotografieren
Orff: Die Kluge
Preise: 176/154/127/112 EUR

Sa. 13.05.2023 Stuttgart
Verdi: Falstaff
Preise: 160/143/114/87 EUR

So. 28.05.2023 Meiningen
Bizet: Ivan IV – szenische Uraufführung
Preise: 114/107/100 EUR

Mi. 21.06.2023 Ulm
Offenbach: Hoffmanns Erzählungen
Preise: 85/77/70/64 EUR

Sa. 01.07.2023 Ulm (Wilhelmsburg)
Menken: Sister Act (Musical)
Preise: 90/82/75/69 EUREUR

Fr. 14.07.2023 Ulm
Händel: Amadigi di Gaula
Preise: 85/77/70/64 EUREUR

Für Informationen stehen Ihnen das Opernteam der Volkshochschule Herbrechtingen Helga und Klaus Fezer unter Tel. 07324/3958 gerne zur Verfügung.

Tanzen

Discofox ist der moderne, lockere und vielseitige Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit. Egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest, Discofox ist fast immer und überall tanzbar und leicht zu erlernen. Discofox kann auf viele ähnliche Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen je nach gewählter Kursstufe, die aktuellen Bestandteile des beliebtesten Tanzes in Deutschland in mehreren Schwierigkeitsgraden: Grundlagen, Schrittverbindungen, Wickelfiguren, Technik, Kombinationen und Variationen. Mit viel Spaß und Individualität üben wir mit Ihnen ohne Hektik und Stress.

Z205-001

Discofox Tanzkurs Stufe 1

Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger
Gerhard und Andrea Baamann
Mittwoch, 12.10.2022,
19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 19.10.2022,
19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 26.10.2022,
19.00 – 21.00 Uhr
Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 40,00 EUR

Sie können in unserer Kursstufe 1 (Grundkurs) die Discofox-Grundlagen mit den entsprechenden Figuren ohne jegliche Tanz-Vorkenntnisse neu erlernen, Ihre „alten“ Kenntnisse auffrischen oder einfach wieder einmal üben, wenn es Ihnen an der Gelegenheit zum Tanzen mangelt. Neben dem Grundschrift lernen Sie ca. 8 Figuren.

Bitte immer paarweise anmelden. Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Bitte mitbringen: Getränke
Anmeldeschluss: 05.10.2022

Z205-002

Discofox Tanzkurs Stufe 2

Fortgeschrittenenkurs
Gerhard und Andrea Baamann
Mittwoch, 09.11.2022,
19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 16.11.2022,
19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 23.11.2022,
19.00 – 21.00 Uhr
Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 40,00 EUR

In unserer Kursstufe 2 (Fortgeschrittenenkurs) bauen wir auf den Grundlagen des vorangegangenen Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofoxkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren.
Bitte immer paarweise anmelden. Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Bitte mitbringen: Getränke
Anmeldeschluss: 28.10.2022

Z205-003

Discofox Tanzkurs Stufe 3

Fortgeschrittenenkurs Spezial
Gerhard und Andrea Baamann
Mittwoch, 18.01.2023,
19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 25.01.2023,
19.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 01.02.2023,
19.00 – 21.00 Uhr
Margarete-Steiff-Gymnasium,
Beethovenstraße 10,
Margarete-Steiff-Saal
Gebühr: 40,00 EUR

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die Ihnen in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1,2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und Wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Teilnehmer können hier auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs lernen Sie ca. 8 neue Figuren.
Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs (z.B. unsere Stufe 2 oder ähnlich). Bitte immer paarweise anmelden. Ihre Schuhe sollten leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe).
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Bitte mitbringen: Getränke
Anmeldeschluss: 11.01.2023



Orientalischer Tanz

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frausein. Im Orientalischen Tanz, einem der ältesten Frauentänze, werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt, sehr hilfreich für die Frau ab 40 um besser durch die Mitte des Lebens zu kommen.

Wir sprechen über die Geschichte des orientalischen Tanzes und lernen die ersten Grundbewegungen kennen. Tauchen Sie ein in den geheimnisvollen Orient. Unsere Dozentin „Qamar“ tanzt seit 15 Jahren klassisch orientalischen Tanz.

Z205-005

Orientalischer Tanz Schnupperkurs I

Marion Besold

Samstag, 15.10.2022,
16.00 – 18.00 Uhr

Walter-Schmid-Halle,
Multifunktionsraum, Seiteneingang links,
Beethovenstr. 12

Gebühr: 15 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Hüfttuch

Anmeldeschluss: 08.10.2022

Z205-006

Orientalischer Tanz Schnupperkurs II

Marion Besold

Samstag, 12.11.2022,
16.00 – 18.00 Uhr

Walter-Schmid-Halle,
Multifunktionsraum, Seiteneingang links,
Beethovenstr. 12

Gebühr: 15 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Hüfttuch

Anmeldeschluss: 28.10.2022

Malen etc.

Z207-001

Onlinekurs – Acryl total geht weiter

Paul Ganzenmiller

Mittwoch, ab 12.10.2022,
18.30 – 20.30 Uhr, 5 Termine

Online, bequem bei Ihnen Zuhause (zoom)

Gebühr: 80,00 EUR

Als Fortsetzung zum ersten Teil des Kurses oder für Neueinsteiger. Das Konzept der breiten Palette an Erfahrungen mit Acrylfarben bleibt gleich, aber jedes Mal ein anderer Aspekt. Wieder erschaffen Sie im Kurs zehn Bilder in der Größe zwanzig mal zwanzig Zentimeter, für die kleine Galerie zu Hause oder als Kompendium der Möglichkeiten. Das Ganze bequem von zu Hause aus als Online Kurs. Der Dozent arbeitet mit mehreren Kameras, so dass Sie alles gut sehen und mitmachen können. Die Werke vergleichen wir online. Etwa eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste mit den nötigen Angaben.

Alternativ erhalten Sie auf Wunsch gerne ein Künstlerpaket mit den Keilrahmen, den Pinseln und einem Farbsortiment (auch nur die Keilrahmen werden auf Wunsch zugeschickt) für ca. EUR 30,00 für Neueinsteiger, Keilrahmen ca. EUR 16,00) inkl. Versand.

www.ganzenmiller.de

Anmeldeschluss: 05.10.2022

Z207-001K



Die Dritte Dimension – Bilder in 3D

Paul Ganzenmiller

Samstag, ab 19.11.2022, 14.00 –
18.00 Uhr, 2 Termine

VHS Heidenheim, Rieger am Markt,
Raum 2.01

Gebühr: 54,00 EUR

Bilder, die wie aus der Wand herauswachsen, sogar frei im Raum hängen können oder am Fenster, mit Ausblick und Durchblick. Nahezu jede Größe ist möglich da wir mit sehr leichtem Material, in verschiedenen Schichten und in Farbe arbeiten, eine wunderbare Technik mit der Sie lernen, künstlerisch in der dritten Dimension zu denken.

Unser künstlerisches Vorbild ist Terence Carr.

Materialkosten nach Verbrauch ab ca. EUR 20,00

www.ganzenmiller.de

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Anmeldeschluss: 11.11.2022

Z207-002



Onlinekurs – Acryl spezial

Paul Ganzenmiller

Mittwoch, ab 23.11.2022,
18.30 – 20.30 Uhr, 5 Termine

Online, bequem bei Ihnen Zuhause (zoom)

Gebühr: 80,00 EUR

Mit Acrylfarben kann man so unglaublich vielschichtig arbeiten und zwar ganz genau im Sinne des Wortes, in vielen Schichten. Nicht nur mit Pinseln, auch durch Arbeiten mit Malspachteln entstehen traumhafte Ergebnisse. Ein großes Feld sind auch verschiedene Spachtelmassen und die damit verbundenen Techniken. Das alles lernen Sie im Kurs kennen, auch wie man Spachtelmassen selbst herstellt. Bequem von zu Hause aus als Online Kurs. Der Dozent arbeitet mit mehreren Kameras, so dass Sie alles gut sehen und mitmachen können. Die Werke vergleichen wir online. Etwa eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste mit den nötigen Angaben. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch gerne ein Künstlerpaket mit dem Materialsortiment für ca. EUR 30,00 inkl. Versand.

www.ganzenmiller.de

Anmeldeschluss: 16.11.2022

Z207-002K 

Schellack und Wachs – Enkaustik mit Anspruch

Paul Ganzenmiller

Samstag, ab 14.01.2023,
14.00 – 17.30 Uhr, 2 Termine

VHS Heidenheim, Rieger am Markt,
Raum 2.01

Gebühr: 47,00 EUR

Enkaustik ist die künstlerische Arbeit mit Pigmenten und flüssigem Wachs. Seit den Phöniziern eine der ältesten kreativen Ausdrucksmöglichkeiten überhaupt. Durch Schichtung und speziellem Auftrag, durch Bearbeitung und Pigment ergeben sich Oberflächen und durchscheinende Tiefen wie in keiner anderen Technik. Auch das Einarbeiten von Collagen ist möglich. Mit eigenem Stil und Anspruch schaffen Sie Arbeiten auf Holz (bis ca 40x40), die mit Schellack konserviert werden. Wir arbeiten mit verschiedenen Wachsarten aber nicht mit dem Bügeleisen. Bringen Sie gerne mit, was Sie einarbeiten wollen: Ausschnitte, Zeichnungen, Fotos, Gräser und andere Fund- und Lieblingsstücke, die sich dafür eignen.

Sie arbeiten u.A. auf Casani Holzkörpern, einzeln oder in Serie.

Materialkosten nach Bedarf und Verbrauch ab ca EUR 15,00

www.ganzenmiller.de

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Anmeldeschluss: 16.12.2022

Z207-003 

Onlinekurs – Tusche

Paul Ganzenmiller

Mittwoch, ab 18.01.2023,
18.30 – 20.00 Uhr, 5 Termine

Online, bequem bei Ihnen Zuhause
(zoom)

Gebühr: 48,00 EUR

Alte asiatische Tuschzeichnungen sind streng und klar, wir sehen die Meister den Tuschpinsel schwingen. Aber Tusche kann auch leicht und duftig sein, fast aquarellhaft. Die Auswahl des Papiers, der Farbe(n), ob Tuschfeder, Pinsel, Glasstift, aber auch neue experimentelle Techniken, all das können Sie im Kurs erfahren. Das uralte Medium Tusche im Kurs neu entdecken. Etwa eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste mit den nötigen Angaben. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch gerne ein Künstlerpaket mit dem Materialsortiment für ca. EUR 30,00 inkl. Versand.

www.ganzenmiller.de

Anmeldeschluss: 11.01.2023

Kreativ sein mit den verschieden- sten Materialien

Z208-001K 

Kunst in Ton

Paul Ganzenmiller

Samstag, ab 03.12.2022,
14.00 – 18.00 Uhr, 3 Termine

VHS Heidenheim, Rieger am Markt,
Raum 2.01

Gebühr: 80,00 EUR

Ob Relief oder Figur, das Modellieren mit der Hand ist ein kreativer beruhigender Vorgang. In ihren Händen entstehen auch aus geschmeidigem Ton und einfachen Formen wunderbare Unikate. Am ersten Wochenende formen Sie Ihre Werkstücke, damit sie dann gebrannt werden können. Der erste Brand ist der Schrübrand. Am zweiten Wochenende können Sie dann Ihre Werke mit flüssigen Keramikfarben bemalen und glasieren, in der sogenannten Unterglasurtechnik für den Glasurbrand. So sind Ihre Stücke noch vor Weihnachten fertig und ein wunderbares Geschenk.

Materialkosten ergeben sich aus dem Verbrauch ab ca. 20 EUR inkl. Brand.

www.ganzenmiller.de

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Anmeldeschluss: 25.11.2022

Z208-004K 

Gestalte ein schönes individuelles, vielseitiges Tischdeko-Objekt und freue Dich täglich daran

Harald Trinkle

**Samstag, 17.09.2022,
09.00 – 15.00 Uhr**

Nattheim, Wiesbühlschule, Werkraum UG
Gebühr: 32,00 EUR, + ca. 30 EUR
Materialkosten (werden im Kurs
abgerechnet)

Mit etwas Geschick und Selbstvertrauen bastelst Du Dir ein schönes, dekoratives, einzigartiges und vielseitiges Tischdeko-Objekt aus Holz. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer. Begeistere Dich und Deinen Besuch mit einer ausgefallenen Idee, die garantiert gefällt. Universell schnell und leicht für jede Jahreszeit dekoriert. Lerne Holzteile zu verbinden ohne Schrauben und Nägel. Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Holz zu arbeiten. Geeignet für alle, die sich an schönen selbstgemachten Dekos erfreuen und dabei Spaß haben, diese herzustellen.

Bitte mitbringen: Stichsäge, Flach- oder Exzentrerschleifer, Akkuschauber, Torx-Bits (wenn vorhanden), Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile, ein oder zwei schmale Spanngurte (mit oder ohne Ratsche), zwei Spannzwingen und Gehörschutz, Bleistift und Meterstab.
Verpflegung und Getränke.
Anmeldeschluss: 13.09.2022

Z208-005K 

Gestalte Dir schöne Skulpturen, Säulen oder Gartenstecker aus Ytong und anderen Materialien

Für Ihn und Sie ab 16 Jahren

Harald Trinkle

**Samstag, 24.09.2022,
9.00 – 13.00 Uhr**

Nattheim, Wiesbühlschule, Werkraum UG
Gebühr: 21,00 EUR, + ca. 10 EUR
Materialkosten (werden im Kurs
abgerechnet)

Mit etwas Geschick und Fantasie fertigst Du schöne, dekorative und vielseitige Kunstwerke aus Ytongstein. Mit einer guten Anleitung in die Grundtechniken gelingt dies jedem Kursteilnehmer.

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Ytong zu arbeiten

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Stechbeitel oder dünnen Meisel, Fäustel, Schleifklotz (Korn 120-60) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile.

Verpflegung und Getränke.

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z208-006K 

Gestalte ein schönes beleuchtetes Holzelement für drinnen oder draußen

Für Ihn und Sie ab 16 Jahren

Harald Trinkle

**Samstag, 03.12.2022,
9.00 – 14.00 Uhr**

Nattheim, Wiesbühlschule, Werkraum UG
Gebühr: 27,00 EUR, + ca. 30 EUR
Materialkosten (werden im Kurs
abgerechnet)

Mit etwas Geschick und Mut fertigst Du ein schönes, dekoratives und einzigartiges Holzobjekt. Mit einer guten Anleitung in die Grundtechniken gelingt dies jedem Kursteilnehmer.

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Holz zu arbeiten. Geeignet für alle, die sich an schönen selbstgemachten Dekos erfreuen und dabei Spaß haben, diese herzustellen.

Bitte mitbringen: ca. 30 EUR

Materialkosten

Wenn vorhanden Stichsäge, Flach- oder Exzentrerschleifer, Akkuschauber, Torx-Bits (T20), Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile und Gehörschutz, Bleistift und Meterstab. Verpflegung und Getränke.

Anmeldeschluss: 25.11.2022

Z208-007K 

Cajon Workshop

**Für Erwachsene und junge Leute
ab 8 Jahren in Begleitung eines
Erwachsenen**

Ridha Slimi

**Samstag, 26.11.2022,
9.00 – 14.00 Uhr**

Nattheim, Wiesbühlschule, Werkraum UG
Gebühr: 29,00 EUR, + 63 EUR
Materialkosten (werden im Kurs
abgerechnet)

Ein Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat das Cajon einen trommelähnlichen Klang. Das Cajon ist im moderneren Konzertleben nicht wegzudenken und ist ein ideales Instrument für den Unterricht.

Bauen Sie Ihr eigenes Cajon und erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Spiel mit dem Cajon.

Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird das Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Stichsäge, Flach- oder Exzentrerschleifer, Akkuschauber, Torx-Bits (T20), Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile und Gehörschutz, Bleistift und Meterstab. Verpflegung und Getränke.

Anmeldeschluss: 18.11.2022

Z209-001

Nähen, weil es Spaß macht I

Gudrun Niewerth

Montag, 26.09.2022,

Montag, 10.10.2022,

Montag, 24.10.2022,

Montag, 07.11.2022,

Montag, 21.11.2022,

Montag, 05.12.2022,

jeweils 18.30 – 21.15 Uhr

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, MuM-Raum

Gebühr: 82,00 EUR

Ob Anfänger oder Profi, wer seine Bekleidung selbst nähen möchte ist hier richtig. Jede näht, was sie will. Mit professioneller Hilfe klappt das.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z209-002

Nähen, weil es Spaß macht II

Gudrun Niewerth

Montag, 16.01.2023,

Montag, 30.01.2023,

Montag, 13.02.2023,

Montag, 27.02.2023,

jeweils 18.30 – 21.15 Uhr

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, MuM-Raum

Gebühr: 55,00 EUR

Ob Anfänger oder Profi, wer seine Bekleidung selbst nähen möchte ist hier richtig. Jede näht, was sie will. Mit professioneller Hilfe klappt das.

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn und Stoff.

Anmeldeschluss: 16.12.2022

Z209-003K



Wir nähen einen Herbstmantel

Olesja Baumgärtner

Donnerstag, 13.10.2022,

19.00 – 22.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlenschule, Zimmer 223

VHS

Gebühr: 32,00 EUR

Der Mantel (Brooke von www.thecouture.shop) ist perfekt für kalte Herbsttage, zum Überwerfen. Er braucht weder Knöpfe noch Reißverschluss. Durch den hochstehenden Kragen wird es im Nacken nie kalt. Das Besondere sind die in der Teilungsnaht eingearbeiteten Taschen, die Platz für kleine Dinge bieten. Stoffwahl: Der Schnitt ist für Mantelware konstruiert. Geeignete Stoffarten sind z. B. klassische Mantelstoffe aus Baumwolle oder Mischfaser, Wollfilz, Bouclé, Merino, Walk, Schurwolle etc. Der zweite Termin wird im Kurs abgestimmt.

Bitte mitbringen: Stoff (Stoffverbrauch: Stoffbreite 140 cm: Größe 34–48: 2,25 m), passendes Nähgarn sowie Stoff- und Papierschere mitbringen. Falls vorhanden die eigene Overlock-Nähmaschine.

Anmeldeschluss: 06.10.2022

Z209-007J

Nähkurs I für Jugendliche von Klasse 5–7

Nina Nerath

Freitag, 30.09.2022,

Freitag, 14.10.2022,

Freitag, 28.10.2022,

Freitag, 11.11.2022,

Freitag, 25.11.2022,

Freitag, 09.12.2022,

jeweils 15.00 – 17.30 Uhr

Näh-Atelier Nerath, Stresemannweg 4,

89537 Giengen-Burgberg

Gebühr: 85,80 EUR

+ ggf. Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Für alle Kinder der Klassen 5–7 die Lust auf Nähen haben. Hier dreht sich den ganzen Nachmittag alles ums Nähen und kreativ sein. Es wird verschiedene Projekte geben, die Du wählen und kreativ umsetzen kannst. Je nach Alter und Können gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade, größere und kleinere Projekte. Hier kannst Du Dein Näh-Können erweitern und dabei sehr viel Spaß haben. Größere Nähprojekte können über mehrere Nähnachmittage oder zu Hause fertig gestellt werden. Falls Du unseren Nähmaschinen-Führerschein-Kurs besucht hast; bringe Dein Nachschlagewerk mit – es kommt sicher die ein oder andere Übung oder Anleitung dazu. Alle nötigen Materialien kannst Du im Kurs kaufen oder mitbringen. Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne per Email melden: naehkurs@nerath.de

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, 1 Stoffschere, 1 kleine Bastelschere, 1 Lineal/Geodreieck, 1 Bleistift, Getränk + evtl. Pausensnack

Anmeldeschluss: 23.09.2022

Z210-001K 

Makramee – Schlüsselanhänger

Nicole Winkler-Strobelberger

Freitag, 20.01.2023,

17.00 – 19.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlsschule, Zimmer 223
VHS

Gebühr: 12,00 EUR + 7 EUR für

Materialkosten (im Kurs zu zahlen).

Entdecken Sie Ihre Kreativität: Nach einer Einführung in die Grundtechniken knüpfen Sie einen individuellen

Schlüsselanhänger aus Makramee.

Bitte mitbringen: Klemmbrett, wenn vorhanden

Anmeldeschluss: 13.01.2023

Z210-003K 

Makramee – Windlicht

Nicole Winkler-Strobelberger

Freitag, 27.01.2023,

17.00 – 19.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlsschule, Zimmer 223
VHS

Gebühr: 12,00 EUR + 10 EUR für

Materialkosten (im Kurs zu zahlen).

Entdecken Sie Ihre Kreativität: Nach einer Einführung in die spezielle Makramee-Technik umknüpfen Sie ein Schraubglas. So entsteht ein besonderer Hingucker im Garten, der Terrasse oder im Haus.

Bitte mitbringen: ein altes Glas (10-12 cm hoch x 8-10 cm im Durchmesser)

Anmeldeschluss: 20.01.2023

Z210-004K

Frühlingsblüten – Osterdekoration filzen

Inés Hermann

Dienstag, 07.02.2023,

18.00 – 21.00 Uhr

Nattheim, Wiesbühlsschule, Zimmer 223
VHS

Gebühr: 16,00 EUR , + 5 EUR für

Materialkosten (im Kurs zu zahlen).

Beim Filzen entstehen fantasievolle Blumen, Blüten und Perlen aus farbiger Wolle. Sie können Ihre individuelle Frühlings- und Osterdekoration filzen, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher

Anmeldeschluss: 31.01.2023

Z211-001K 

Digitalfotografie von Anfang an

Bettina Schwermer

Donnerstag, 12.01.2023,

18.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 19.01.2023,

18.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 21.01.2023,

09.00 – 11.15 Uhr

Donnerstag, 26.01.2023,

18.30 – 21.00 Uhr

VHS Herbrechtingen, Kloster,

Parlatorium; EG 02

Gebühr: 68,00 EUR

In einer kleinen Gruppe wollen wir die

Möglichkeiten der Fotografie erlernen.

Sie sind Fotoeinsteiger und es reicht

Ihnen nicht, einfach nur auf den Auslöser

zu drücken und das Ergebnis dem Zufall

zu überlassen? Durch die Vielzahl an

Programmautomatiken ist es mit der

Digitalkamera möglich, schnell und ein-

fach zu fotografieren. Die entstandenen

Bilder sind jedoch meist nicht die, die

einem vorschwebten. Mit Spiegel/-

Systemkameras ist es Ihnen möglich,

viele eigenständige Entscheidungen zu

treffen und auf die Wirkung und Gestal-

tung Ihrer Bilder Einfluss zu nehmen und

damit zu einer individuellen Ausdrucks-

weise zu finden. Die Bedienungsanleitung

ist abschreckend? Sie wollen sich mit

Gleichgesinnten austauschen? Sparen Sie

sich Schnappschüsse und landen Sie in

Zukunft einen Foto-Volltreffer nach dem

anderen. Der Kurs besteht aus drei

Abenden Theorie und einer Fotoexkursion

am Samstag.

Inhalt: Das richtige Licht, grundlegende

Begriffe der digitalen Fotografie, Filter,

Einstellmöglichkeiten der Knöpfe,

Rädchen, Schalter und Menüs, Tiefen-

schärfe, Zeit, Blende, Belichtung, Iso,

Rauschen, Histogramm, RAW/jpg,

Objektive, Zubehör, Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: Kamera und

Gebrauchsanleitung (Blende und Zeit

müssen manuell einstellbar sein.

Kompaktkameras nach Rücksprache)

Anmeldeschluss: 16.12.2022

Z211-002 

Fotografieren statt knipsen – Bildaufbau / Bildgestaltung

Bettina Schwermer

Samstag,

11.02.2023, 09.00 – 13.00 Uhr

VHS Herbrechtingen, Kloster,

Parlatorium; EG 02

Gebühr: 39,50 EUR

Kennt Sie das Problem – Ihre

Fotografien haben keine besondere

Bildwirkung? Am Kameradisplay sieht es

gut aus und am Computer eher enttä-

schend. Wie kommt das Bild bei anderen

Betrachtern an? Der Kurs soll Ihnen hel-

fen, Ihren Blick für den gelungenen

Ausschnitt schon vor dem Auslösen zu

erkennen. Theorie mit Praxisteil.

Voraussetzung zum Besuch des Kurses ist

ein vorheriger Besuch des Fotokurses

„Digitalfotografie von Anfang an“ oder

sehr gute Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Kamera mit

Gebrauchsanleitung

Anmeldeschluss: 03.02.2023

Z300-001

NEU

Pferdenachmittag für Erwachsene – Einsteiger und Wiedereinsteiger

Joachim und Vera Roske

Samstag, 29.10.2022,

15.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 05.11.2022,

15.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 12.11.2022,

15.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 19.11.2022,

15.00 – 17.00 Uhr

Reithalle Brunnenfeld Giengen

Reit- und Fahrverein Giengen e.V.

Gebühr: 30,00 EUR

An vier Nachmittagen lernen Sie den Umgang mit Pferden und das Reiten kennen. Es wird mit den Pferden direkt gearbeitet und gelernt, je nach Vorkenntnissen. Der Umgang mit dem Pferd fördert Entspannung, Mut, mentale Kraft und Stärke, Kreativität und Risikobereitschaft aber gleichzeitig auch Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit und Geduld.

Bitte mitbringen: Reit- oder Fahrradhelm, Stiefel oder feste Schuhe, wenn vorhanden Reithose

Anmeldeschluss: 21.10.2022

Z301-001

Achtsamkeit ins Leben bringen

Ulrike Ohnmeiß

Mittwoch, ab 09.11.2022,

10.00 – 16.00 Uhr, 9 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5, Raum 02EG

Gebühr: 290,00 EUR

Der MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitskurs nach Jon Kabat-Zinn. Er befähigt die Teilnehmer*innen, ihre persönlichen Stress-Reaktionsmuster achtsam wahrzunehmen, sich selbst gegenüber eine Haltung der Freundlichkeit zu kultivieren und wieder mehr Wahlfreiheit zu erlangen. Basis des Kurses sind die Grundübungen des MBSR (Achtsamkeitsübungen, BodyScan, Yoga-Übungsreihe und Sitzmeditation sowie kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag) und die Bereitschaft, während des Kurses möglichst täglich ca. 45 bis 60 Minuten zu üben. Der MBSR-Kurs ist eine zertifizierte Präventionsmaßnahme.

Teilnehmende, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten ca. 80 EUR Zuschuss von ihrer Krankenkasse. Sollte der Kurs coronabedingt nicht Vorort stattfinden können, wird er als Online-Kurs durchgeführt. Anmeldung erforderlich!

Der Einführungs-Vortrag zum Kurs findet am 28.10.2022 um 19.30 Uhr im Eichamtssaal statt. Gebühr: 3,50 EUR
Anmeldeschluss: 02.11.2022

Yoga

Yoga ist ein über Tausende von Jahren erprobtes System körperlich-geistiger und seelischer Selbsterziehung. Durch bewusste Atem-, Körper- und Entspannungsübungen werden Kräfte freigesetzt, die zu Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude führen können. Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse lernen durch Yoga-Übungen ihren Körper besser kennen, um dadurch mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

Z301-003

But First: YOGA REATREAT FOR EVERY BODIES

Susanne Rossi

Donnerstag, ab 27.10.2022,

16.30 – 13.30 Uhr, 4 Tage,

Do. Anreise ab 16:30 Uhr

Seminarhaus Werkstatt Engel

Gebühr: 320,00 EUR

Du möchtest. – Dir etwas Gutes tun? Den Pause-Knopf drücken und entspannen? Und Zeit für Dich haben? Lachen und Lebensfreude spüren? Raus aus Deinem Alltag? Und Ruhe im Monkey Mind? Nichts müssen müssen? Platz finden für Deine ganz persönliche Motivation? ...dann komm mit ins wunderschöne Allgäu, das Team um unsere Dozentin Susanne Rossi freut sich auf Dich! Dich erwartet... Jede Menge Vorfreude und: Zeit für Dich, leckeres Essen, Natur und noch mal Natur.

Ein wunderschönes Seminarhaus, inspirierende Vorträge & Austausch, Yoga Sequenzen (u.a. Hatha & Vinyasa, Yin Yoga, Yoga Nidra), beseelende Meditationen (z.B. Phantasiereisen, Body scan, Gehmeditation).

Anmeldung direkt bei der Veranstalterin Susanne Rossi, Tel. 0171 2335665, susannerossi67@web.de, www.rossisyoga.de
Gebühr: 320 EUR (Unterkunft und Verpflegung nicht in der Gebühr für das Retreat enthalten, bitte direkt über das Seminarhaus Engel in Waltenhofen buchen)



Z301-004

NEU

Yoga für Menschen mit Besonderheiten und Einschränkungen

Susanne Rossi

**Montag, ab 19.09.2022,
17.00 – 18.00 Uhr, 14 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Multifunktionsraum, Seiteneingang links,
Beethovenstr. 12

Gebühr: 54,70 EUR

Du dachtest bisher, für Yoga bin ich zu „... alt, groß, dick, ungelenkig...“ und mit meinen Einschränkungen geht Yoga sowieso nicht? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Yoga zu praktizieren ist mehr als supergestylt mal eben locker den rechten Großzeh hinters linke Ohr zu legen. Wir praktizieren achtsames, ruhiges Hatha-Yoga, das Deine Besonderheiten berücksichtigt und Dich unterstützt, wieder in die Kraft und Lebensfreude zu kommen. Du wirst Deinen Körper und Deinen Geist auf eine andere Art und Weise erfahren. „Die Schönheit eines jeden Körpers wird verwelken, die Schönheit der Seele wird ewig Knospen zum Blühen bringen. (Martin Weber)“ Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken für die Entspannungsbuchen)

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z301-005

Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen

Susanne Rossi

**Montag, ab 12.09.2022,
18.30 – 19.45 Uhr, 15 Termine**

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße
12, Vereinszimmer

Gebühr: 58,60 EUR

Den Puls des eigenen Herzens spüren. Ruhe im Innern – Ruhe im Äußern. Innehalten und Ankommen. Körper und Geist bewusst wahrnehmen und ins Hier und Jetzt zurückführen. Annehmen und loslassen. Nachspüren. Einfach sein. Achtsame, ruhige Atem- und Körperübungen, die auch für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen erlern- und erlebbar sind.

„Wieder Atem holen lernen, das ist es.“ (Christian Morgenstern)

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken für die Entspannung

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z301-006

NEU

Yoga für den (Wieder-) Einstieg

Susanne Rossi

**Montag, ab 19.09.2022,
20.00 – 21.15 Uhr, 15 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 68,40 EUR

„Jeder kann Yoga üben, solange er atmet.“ (Sri Phattabi Jois)
„Jetzt“ ist immer der richtige Moment, mit Yoga anzufangen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt und in welcher Lebensphase Sie sind, ob beweglich oder mit Einschränkung. Alle sind willkommen – alles darf sein.

Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen. Durch Körperhaltungen, Bewegungsabläufe und Atemübungen erfahren Sie, wie Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Kraft und Stabilität für Körper und Geist finden können. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Socken für die Entspannung

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z301-007

Yoga – Vormittagskurs 1

Bärbel Zimmermann

**Dienstag, ab 13.09.2022,
09.15 – 10.45 Uhr, 17 Termine**

Schwagehalle, Glückstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 80,20 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke

Z301-009

Yoga Abendkurs 2

Annett Kurc

**Dienstag, ab 27.09.2022,
18.15 – 19.45 Uhr, 13 Termine**

Schwagehalle, Glückstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 61,40 EUR

Wir werden durch Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und Atemübungen versuchen, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Der Körper wird gekräftigt und entspannt, bleibt beweglich und flexibel.

Der Geist erfährt durch das Üben neue Impulse und kommt somit zur Ruhe. Yoga ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, egal welchen Alters.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 20.09.2022

Z301-010

Yoga Abendkurs 3

Irmgard Denninger

**Mittwoch, ab 28.09.2022,
18.15 – 19.45 Uhr, 15 Termine**

Schwagehalle, Glückstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,80 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 21.09.2022

Z301-011

Yoga Vormittagskurs 2

Bärbel Zimmermann

**Donnerstag, ab 22.09.2022,
09.15 – 10.45 Uhr, 16 Termine**

Schwagehalle, Glückstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 75,50 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke

Anmeldeschluss: 15.09.2022

Z301-012

Yoga Abendkurs 4

Ines Unger

**Freitag, ab 30.09.2022,
17.15 – 18.45 Uhr, 15 Termine**

Schwagehalle, Glückstraße 10,
Medienraum

Gebühr: 70,80 EUR

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme
Kleidung, Kissen, Decke, Socken

Anmeldeschluss: 23.09.2022

Pilates

Ziel der Kurse ist ein verbessertes Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Pilates ist eine ganzheitliche, nachhaltige und wirksame Trainingsmethode. Jede Übung wird langsam und konzentriert ausgeführt und durch die richtige Atemtechnik unterstützt. Mit Pilates kräftigen sie ihre Muskulatur.

Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln, wie Redondo-Ball, Theraband und Stuhl lässt sich das Training noch abwechslungsreicher und interessanter gestalten.

Z302-034

Pilates – Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 27.09.2022,

18.10 – 19.10 Uhr, 15 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 68,00 EUR

Bitte mitbringen: Matte, bequeme

Kleidung, Socken und Theraband

Anmeldeschluss: 20.09.2022

Z302-035

Pilates – Einführung in das Mattenprogramm

Sigrid Brunner-Seifried

Dienstag, ab 27.09.2022,

19.15 – 20.15 Uhr, 15 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 68,00 EUR

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.

Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband
Anmeldeschluss: 20.09.2022

Z302-037

Pilates – Der sanfte Start in den Tag

Sigrid Brunner-Seifried

Donnerstag, ab 29.09.2022,

08.45 – 09.45 Uhr, 15 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Multifunktionsraum, Seiteneingang links,

Beethovenstr. 12

Gebühr: 63,50 EUR

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und Theraband
Anmeldeschluss: 22.09.2022

Z302-038

Fitnessstraining mit Anleitung – Bodyforming

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Montag, ab 10.10.2022,

18.30 – 19.30 Uhr, 15 Termine

Margarete-Steiff-Gymnasium,

Beethovenstraße 10,

Margarete-Steiff-Saal

Gebühr: 53,20 EUR

Gezielte Gymnastik für Bauch, Beine und Po. Anschließend intensives Stretching und „Cool Down“. Bitte mitbringen: Isomatte, Thera-Band und „Heavy-Hands“
Anmeldeschluss: 19.09.2022

Z302-039

NEU

Faszien-Training mit der Pinofit-Rolle

Gisela Tolnai

Freitag, ab 07.10.2022,

17.00 – 17.45 Uhr, 14 Termine

Walter-Schmid-Halle, Beethovenstraße

12, Vereinszimmer

Gebühr: 58,30 EUR

Zur Musik bearbeiten wir die Faszien von den Füßen bis hinauf zu den Armen, stärken die Muskulatur, lockern das Gewebe und erzielen hiermit einen großen Benefit für den Körper und das Körpergefühl. Besonders profitieren Rücken, Bauch und Beine von diesem Training. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, falls vorhanden Pinofit-Rolle (wird ansonsten von der Kursleitung gestellt)
Anmeldeschluss: 30.09.2022

Z302-040

Fitness XXL – das Bewegungsprogramm für Menschen mit Format

Gisela Tolnai

Freitag, ab 07.10.2022,

17.50 – 18.35 Uhr, 14 Termine

Walter-Schmid-Halle,

Beethovenstraße 12, Vereinszimmer

Gebühr: 58,30 EUR

„Bewegung macht Spaß“ ist unser Motto – mit Musik und guter Laune die Beweglichkeit steigern und die Pfunde angehen. Sport fällt besonders Menschen mit Übergewicht oft schwer. Dabei tut Bewegung so gut! Gezieltes Fitness-Training und Gymnastik sorgen nicht nur dafür, dass sich die Konturen straffen, sondern auch für einen gesünderen Körper. Mit gezieltem Muskelaufbautraining und Ausdauertraining sorgen wir für Stabilität und Kraft im ganzen Körper. Viel Spaß beim Trainieren! Bitte mitbringen: Sportschuhe, Theraband und gute Laune
Anmeldeschluss: 30.09.2022

Z302-041

Aquagymnastik – Fitness im Wasser I

Claudia Lohrum

**Dienstag, ab 27.09.2022,
17.45 – 18.30 Uhr, 17 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Hallenbad
Gebühr: 70,20 EUR – für TSG-Mitglieder
35,10 EUR

Bewegung im Wasser mit und ohne
Geräte – gelenkschonend

Anmeldeschluss: 20.09.2022

Z302-042

Aquagymnastik – Fitness im Wasser II

Helga Reiser/Ulla Müller

**Samstag, ab 01.10.2022,
10.00 – 10.45 Uhr, 15 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Hallenbad
Gebühr: 64,50 EUR – für TSG-Mitglieder
32,30 EUR

zzgl. Eintritt für Hallenbad
Anmeldeschluss: 24.09.2022

Z302-043

Aquagymnastik – Fitness im Wasser III

Helga Reiser/Ulla Müller

**Samstag, ab 01.10.2022,
10.45 – 11.30 Uhr, 15 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Hallenbad
Gebühr: 64,50 EUR – für TSG-Mitglieder
32,30 EUR

zzgl. Eintritt für Hallenbad
Anmeldeschluss: 24.09.2022

Z302-046K

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

Christian Burkhard/Walter Gold

**Samstag, ab 22.10.2022,
13.30 – 17.00 Uhr, 2 Termine**

Nattheim, TSG Vereinsheim, YUKON
Bogenparcours
Gebühr: 85,00 EUR

In diesem Kurs werden Technik und
Basiswissen im Instinktiven Bogenschießen
vermittelt. Intuitives Bogenschießen
wird ohne technische Hilfsmittel ausgeübt,
Vertrauen Sie auf Ihre unterbewusst-
ten Fähigkeiten.

Die Kombination von Ruhe und Konzen-
tration, Bewegung und Naturerlebnis
lässt Sie die große Faszination des
Bogenschießens hautnah erleben.

Inhalt:

– Einführung in die Grundtechnik
(Theorie und Praxis)

– Übung und Training

Die Ausrüstung wird gestellt

Anmeldeschluss: 14.10.2022

Wirbelsäulen- gymnastik – zu Vorbeugung von Schmerzen

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen.
Ziel der Kurse ist das praktische Erlernen
eines gesunden und rückengerechten
Alltagsverhaltens. Außerdem bieten wir
Übungen zur Körperwahrnehmung, Hal-
tungsschulung, Entspannung, Kräftigung
und Dehnung der Rumpfmuskulatur an.
Sie erhalten zudem Informationen über
die Anatomie und Physiologie des
Körpers.

Z303-025

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1

Corinna Gaschler

**Dienstag, ab 27.09.2022,
16.45 – 17.45 Uhr, 15 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 50,00 EUR, bei weniger als
10 TN 69,50 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch

Anmeldeschluss: 20.09.2022

Z303-026

Präventive Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

Corinna Gaschler

**Dienstag, ab 27.09.2022,
17.45 – 18.45 Uhr, 15 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 50,00 EUR, bei weniger als
10 TN 69,50 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch

Anmeldeschluss: 20.09.2022

Z303-027

Wirbelsäulengymnastik mit Spaß – Alles Gute für den Rücken

Barbara Kadrija

**Donnerstag, ab 29.09.2022,
17.30 – 18.15 Uhr, 13 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 28,60 EUR, bei weniger als
10 TN 42,25 EUR

Den Rücken stark machen, den Körper in
Balance bringen und sich geschmeidig
bewegen. Die gelenkschonende Gymnas-
tik stabilisiert den Rücken, löst Verspan-
nungen und sorgt für eine bessere
Haltung, dabei steht auch Ihre individuel-
le Situation im Mittelpunkt. Sie lernen
viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen
dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause
und am Arbeitsplatz zu entlasten.
Rotation und Beweglichkeit für den
Rücken herstellen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch, Sportschuhe, bequeme
Kleidung

Anmeldeschluss: 22.09.2022

Z303-030

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Barbara Kadrija

**Donnerstag, ab 29.09.2022,
9.30 – 10.30 Uhr, 13 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Beethovenstraße 12, Vereinszimmer
Gebühr: 38,50 EUR, bei weniger als
10 TN 56,30 EUR

Bitte mitbringen: Übungsmatte,
Handtuch, Sportschuhe, bequeme
Kleidung

Anmeldeschluss: 22.09.2022

Z303-033

Präventive Wirbelsäulengymnastik

**Kraft und Entspannung für die
Wirbelsäule**

Sabine Szewczyk

**Donnerstag, ab 22.09.2022,
18.30 – 19.15 Uhr, 8 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Multifunktionsraum, Seiteneingang links,
Beethovenstr. 12

Gebühr: 45,00 EUR

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme
Kleidung, Theraband, Übungsmatte

Anmeldeschluss: 15.09.2022

Z303-033F

Präventive Wirbelsäulengymnastik

**Kraft und Entspannung für die
Wirbelsäule**

Sabine Szewczyk

**Donnerstag, ab 24.11.2022,
18.30 – 19.15 Uhr, 8 Termine**

Walter-Schmid-Halle,
Multifunktionsraum, Seiteneingang links,
Beethovenstr. 12

Gebühr: 45,00 EUR

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme
Kleidung, Theraband, Übungsmatte

Anmeldeschluss: 17.11.2022

Z303-045

Piloxing

Christina Zanetty

**Montag, ab 26.09.2022,
18.00 – 19.00 Uhr, 14 Termine**

In Shape Fitness

Chemnitzer Straße 2, Giengen

Gebühr: 49,80 EUR

Piloxing kombiniert die kraftvollen
schnellen Bewegungen von Boxen mit
den ästhetischen und feinen Übungen
von Pilates. Piloxing ist ein schweißtrei-
bendes Intervall-Training mit dem Ziel,
Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen
und den Körper zu formen und zu sträf-
fen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-
System gestärkt. Flexibilität, Beweglich-
keit und Ausdauer werden bei dem Wor-
kout durch die Elemente aus dem Fit-
ness-Boxen gefördert. Beim Piloxing wer-
den durch die Verwendung von gewichte-
ten Piloxing Handschuhen vor allem die
Arme und bestimmte Bereiche des
Oberkörpers gestrafft.

Diese können vor Ort ausprobiert und bei
Interesse bei der Trainerin erworben wer-
den. Um die Stabilität bei den Übungen
im Pilates zu gewährleisten, wird das
Training ohne Sportschuhe betrieben.
Bitte mitbringen: Matte, Getränk und
Handtuch

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z303-046

Zumba

Christina Zanetty

**Montag, ab 26.09.2022,
19.00 – 20.00 Uhr, 14 Termine**

In Shape Fitness

Chemnitzer Straße 2, Giengen

Gebühr: 49,80 EUR

Zumba ist ein mitreißendes Workout, das
die Welt im Sturm erobert hat. Dieses
vom Tanz inspirierte, Kalorien verbren-
nende Ganzkörper-Training fühlt sich
nicht nach einem anstrengenden Work-
out an, sondern nach Party! Das Beste:
Es ist für alle geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und
Handtuch

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z304-001K

Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren für Einsteiger

Inés Hermann

**Dienstag, 08.11.2022,
18.00 – 21.00 Uhr**

Dischingen, Egauschule, Am Baumwolf
15, Schulküche

Gebühr: 16,00 EUR, 5 EUR für

Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Seifensieden ist ein kreatives, reines
Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern
und Natronlauge erlernen Sie Schritt für
Schritt die Kunst der Seifenherstellung.
Verwendet werden nur vegetarische
Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in
Lebensmittelqualität. Angereichert mit
Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern
entstehen individuelle Seifen, die haut-
freundlich und ohne Konservierungsstoffe
sind. In jedem Stück selbst gesiedeter
Seife steckt ein Hauch Mystik und die
Freude, einen alltäglichen Gegenstand
kunstvoll zu gestalten. Hausgemachte
Naturseife wirkt der Anhäufung von
unnötigen Plastikverpackungen in unse-
ren Haushalten entgegen und tragen so
zur Vermeidung von umweltschädlichem
Müll bei.

Die Naturseifenherstellung darf nicht mit
dem Seifengießßen verwechselt werden,
bei dem die fertige Seife eingeschmolzen
und neu gegossen wird.

Bitte mitbringen: Schreibzeug sowie
Haushandhandschuhe, Schürze, Chips-
Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks für
die fertige Seife.

Anmeldeschluss: 28.10.2022

Z304-003K

Naturkosmetik selbst gemacht – gesunde Hautpflege für die ganze Familie

Inés Hermann

**Dienstag, 31.01.2023,
18.00 – 21.00 Uhr**

Nattheim, Wiesbühlschule,
Zimmer 223 VHS

Gebühr: 16,00 EUR, 6 EUR

Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

Es gibt keine natürlichere als selbstge-
machte Naturkosmetik. Viele Inhalts-
stoffe, die in der industriellen Fertigung
eingesetzt werden, dienen nicht der
gesunden Pflege, sondern ausschließlich
der Haltbarkeit und Stabilität der
Produkte. Wer über die Zusammenset-
zung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen
möchte, sollte seine Kosmetik selbst
machen und kann damit potenzielle
Allergieauslöser meiden. Die empfindliche
Haut von Babys und Kindern hat beson-
dere Bedürfnisse, daher werden wir näher
auf die Herstellung von speziellen Pflege-
produkten eingehen. Sie erfahren, warum
Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzen-
ölen, Honig, Milch, ätherischen Ölen und
Blütenwasser gesund für die Haut ist und
lernen diese Grundzutaten kennen. Durch
die Auswahl der Rohstoffe stellen wir
natürliche, gesunde Kosmetik her, die
höchste ökologische Ansprüche erfüllt.
Dieser Kurs vermittelt die Grundkennt-
nisse, um selbst aus pflanzlichen
Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken,
Emulsionen und Salben herzustellen.
Hausgemachte Naturkosmetik wirkt der
Anhäufung von unnötigen Plastikver-
packungen in unseren Haushalten entge-
gen und tragen so zur Vermeidung von
umweltschädlichem Müll bei.
Bitte mitbringen: einige saubere
Cremetiegel oder Schraubgläser, um die
individuell angefertigten Produkte zu
transportieren.

Anmeldeschluss: 24.01.2023

Selbsterfahrung

Coachings & Impuls-Workshops mit Karin Zell
Als Systemischer Coach (ProC) und Business-Trainerin mit EQ begleitet Karin Zell seit vielen Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen dabei, anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu meistern - insbesondere bei beruflichen und privaten Veränderungen. Mit Begeisterung und Wertschätzung unterstützt sie Menschen und Unternehmen, ihre Eigenmotivation zu stärken und Ziele leichter zu erreichen.

Z306-001K 

Impuls-Workshop: Coaching – Veränderung anstoßen, Ziele erreichen

Karin Zell
Donnerstag, 10.11.2022,
19 – 20.30 Uhr

Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal, Schloßstraße 3, 89567 Sontheim
Gebühr: 25,00 EUR + 4,00 EUR für Skript etc., sind mit der Dozentin abzurechnen. Sie wollen etwas in Ihrem Leben verändern – beruflich oder privat – und fragen sich, wie Ihnen ein Coaching dabei helfen kann, Ihr Ziel leichter zu erreichen? Viele gute (Neujahrs-)Vorsätze sind innerhalb kürzester Zeit vergessen. Wie schafft man es, dranzubleiben und erfolgreich zum Ziel zu kommen? Und warum gelingt das trotz bester Vorsätze nicht immer? In diesem Kurs beleuchten wir Ihre persönlichen Goldquellen und Stolpersteine auf Ihrem Weg zum Ziel. Wir erarbeiten, wo Sie ansetzen können, um dranzubleiben und welche (Coaching-) Methoden Ihnen dabei den größten Erfolg bringen. Bringen Sie gerne ein konkretes Thema mit, an dem Sie arbeiten möchten. Zur Vertiefung empfiehlt sich die Buchung eines individuellen Einzelcoachings.
Anmeldeschluss: 28.10.2022

Z306-002K 

Workshop: Wertschätzend kommunizieren

Karin Zell
Freitag, ab 27.01.2023,
19 – 20.30 Uhr, 2 Termine
Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal, Schloßstraße 3, 89567 Sontheim
Gebühr: 90 EUR + 4 EUR für Skripte etc., sind mit der Dozentin abzurechnen. Wissen Sie, was Sie wollen und können Sie dies so kommunizieren, dass Ihr Gegenüber Sie versteht? Wenn es doch so einfach wäre klar zu sagen, was man will und das am besten ohne emotional zu werden. Gelingt nicht immer? Damit sind Sie nicht allein!
Gerade in anspruchsvollen Gesprächssituationen ist es nicht immer einfach sachlich zu bleiben. Aber ist das wirklich das Ziel? Durch die langjährige Erfahrung der Kursleitung als Business-Trainerin und Coach kann sie bestätigen: Anspruchsvolle Situationen sind selten sachlich-fachlich, sondern meistens zwischenmenschlich-emotional. Und: Probleme werden dort gelöst, wo sie entstehen. Es macht also wenig Sinn, emotionale Herausforderungen rein sachlich lösen zu wollen. Vielmehr bringt es uns weiter, zu verstehen: Woher kommen Emotionen? Wozu sind sie gut? Was haben sie mit unseren Werten zu tun? Im Workshop gehen wir diesen Fragen nach. Darüber hinaus werden wir uns intensiv mit der Frage beschäftigen: Wie können wir unsere Emotionen nutzen, um wertschätzend, klar und zielorientiert zu sagen, was wir wollen?
Anmeldeschluss: 20.01.2023

Ernährung

Z307-010

Griechischer Abend

Ein Streifzug durch die unterschiedlichen Regionen Griechenlands

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Samstag, 19.11.2022,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 14,80 EUR + 18 EUR
Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen, inkl. Getränke)

Haben Sie Lust, sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise nach Griechenland zu begeben? Farbenprächtige Gemüsesorten sind zweifellos die Hauptdarsteller. Wir werden ein tolles Menü mit verschiedenen Vorspeisen, Salaten und ein Hauptgericht zubereiten. Zum Abschluss gibt es eine typische Nachspeise und griechischen Mokka. Ouzo wird dabei ebenso wenig fehlen wie griechische Musik. In diesem Sinne: „Jia mas“ und „Kali orexi“!
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtücher,
Anmeldeschluss: 12.11.2022

Z307-010F

Griechischer Abend

Ein Streifzug durch die unterschiedlichen Regionen Griechenlands

Violeta Gawriilidou-Steinacher

Samstag, 03.12.2022,

18.00 – 22.00 Uhr

Lina-Hähnle-Schule, Friedrich-List-Str. 3-5, Küche
Gebühr: 14,80 EUR + 18 EUR
Lebensmittelgeld (im Kurs zu zahlen, inkl. Getränke)

Haben Sie Lust, sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise nach Griechenland zu begeben? Farbenprächtige Gemüsesorten sind zweifellos die Hauptdarsteller. Wir werden ein tolles Menü mit verschiedenen Vorspeisen, Salaten und ein Hauptgericht zubereiten. Zum Abschluss gibt es eine typische Nachspeise und griechischen Mokka. Ouzo wird dabei ebenso wenig fehlen wie griechische Musik. In diesem Sinne: „Jia mas“ und „Kali orexi“!
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtücher,
Anmeldeschluss: 26.11.2022

Sprachen lernen

Die Volkshochschule Giengen folgt den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein Europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2)

Sie haben dadurch folgende Vorteile:

- Sie können Ihre Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- Beim Wechsel der Sprachschule oder des Lehrwerks wird Ihre Einstufung erleichtert.
- In vielen Sprachen können die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abgeschlossen werden.
- Die im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Bei regelmäßiger aktiver Teilnahme können Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen folgende Lernziele erreicht haben:

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).

Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbständige Sprachverwendung

B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessen äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; verstehe im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Typen der Sprachkurse:

- **Startkurse (A1)**
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse: Vermittlung von Grundkenntnissen
- **Fortsetzungskurse (A1 bis B2)**
Üben der Grammatik, Trainieren des freien Sprechens und des fortgeschrittenen Hörverständnisses auf der jeweiligen Niveaustufe
- **Auffrischungs-/Wiedereinsteigerkurse (A2 bis B1)**
für Teilnehmer, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten.
- **Konversationskurse (B2 bis C2)**
Im Vordergrund steht das freie Gespräch. Zusätzlich werden nebenbei der Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitert.

All diejenigen, die Interesse daran haben, eine Fremdsprache neu zu erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse in angenehmer Atmosphäre vertiefen möchten, sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass Anfängerkurse nur im Herbstsemester angeboten werden.

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9–8 TN/ 7–6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6

Englisch

Z406-006

Englisch Fortsetzungskurs B2

Guido Kilian

Montag, ab 26.09.2022,

09.30 – 11.00 Uhr, 13 Termine

VHS-Gebäude, Spitalstraße 5,
Raum 040G

Gebührenstaffel nach TN-Zahl: 57,20 /
75,40 / 93,60 EUR

Our English refreshing course comprises three parts: reading and discussing a modern theme from the English-American press with a vocabulary-list, repetition and practice of grammar and lecture of a thriller in easy English. Students of all levels are invited to revive and widen their knowledge.

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Z406-007

English Refresher Course B1

Sibylle Beyer

Mittwoch, ab 05.10.2022,

10.00 – 11.30 Uhr, 9 Termine

VHS-Gebäude 020G

Gebührenstaffel nach TN-Zahl: 39,60 /
52,20 / 64,80 EUR

Wiedereinsteiger

Bitte mitbringen: Lehrbuch: New Cutting Edge Upper Intermediate ab Lektion 8 ISBN-Nr. 1-405-85230-5, additional material will be provided

Anmeldeschluss: 28.09.2022

Französisch

Z408-001

Französisch Fortsetzungskurs Stufe A2

Marion Besold

Mittwoch, ab 12.10.2022,

18.00 – 19.30 Uhr, 15 Termine

VHS-Gebäude 010G

Gebührenstaffel nach TN-Zahl: 66,00 /
87,00 / 108,00 EUR

Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Anmeldeschluss: 05.10.2022

Italienisch

Z409-004

Italienisch Fortsetzungskurs Stufe B1

Guido Kilian

Dienstag, ab 27.09.2022,

18.30 – 20.00 Uhr, 14 Termine

VHS-Gebäude 010G

Gebührenstaffel nach TN-Zahl: 61,60 /
81,20 / 100,80 EUR

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Als Lehrmaterial werden Texte aus Zeitschriften o.ä. und eine leichte Krimilektüre verwendet. Bei Interesse können Sie gerne am ersten Kursabend „schnuppern“. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 20.09.2022

Spanisch

Z422-006

Spanisch Anfänger A1 – Fortsetzungskurs

Alba Lucia Campos Guerrero

Donnerstag, ab 06.10.2022,

16.45 – 18.15 Uhr, 14 Termine

Robert-Bosch-Realschule,

Friedrich-List-Straße 3-5, Raum BE 1

Gebühr: Gebührenstaffel nach TN-Zahl:
61,60 / 81,20 / 100,80 EUR

Hola, qué tal? Schritt für Schritt lernen Sie einfache Themen zu verstehen und sich selbst in einfachen Situationen des Alltags auszudrücken. Sie sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu 1 ab Lektion 6

Anmeldeschluss: 29.09.2022

Z500-001K 

Missverständnisse vermeiden

Joachim Auer

Samstag, 21.01.2023,

13.00 – 17.30 Uhr

Nattheim, Wiesbühlschule,

Zimmer 223 VHS

Gebühr: 39,00 EUR

Ärgern Sie sich über Missverständnisse?

Das ist bald Geschichte! Vor allem wenn Sie vermeidbar waren und somit nur unnötig Energie, Anstrengungen für Erklärungen und Zeit kosten. Für Betriebe und in Unternehmen können Missverständnisse sogar richtig teuer werden. Oft führt nur ein Wort zu einem Missverständnis. Dabei gibt es verschiedene Techniken und erprobte Methoden, um Missverständnisse zu vermeiden. Gut, wer sie kennt und anwenden kann. Trainieren, um Missverständnisse zu vermeiden steht in diesem Seminar im Vordergrund.

Inhalt: - Missverständnisse erkennen, die vier Seiten einer Nachricht, Steigerung der Effizienz im Gespräch, Ärger auf beiden Seiten vermeiden, Missverständnisse vermeiden und vorbeugen

Lernziel: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, Konfliktminimierung mit Kunden, Lieferanten und zwischen Mitarbeitern

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Anmeldeschluss: 13.01.2023

Z500-002K 

MS-OneNote – Grundlagen

Maurizio Zappala

Mittwoch, 19.10.2022,

18.30 – 21.30 Uhr

Sontheim, Schule, PC Raum

Gebühr: 28,00 EUR

Mehr als nur ein digitaler und vielseitiger Notizblock, für Einsteiger*innen erklärt: Ideen skizzieren

To-Do-Listen erstellen

Informationen festhalten

Anstehende Aufgaben organisieren, verwalten und bewältigen

Als zentrale Anwendung für die Erstellung und Verwaltung von Notizen ist OneNote ein effizientes Tool zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben in der persönlichen, familiären und beruflichen Organisation. Die Vorteile zum herkömmlichen Notizblock bestehen in der Einbindung vielfältiger Medien wie Sprach- und Videoaufzeichnungen, Bildern, Texten, Tabellen – sowie, für das Betrachten und die Mitarbeit, das Teilen mit den Personen, die Sie wünschen. Die Eingabemöglichkeiten beschränken sich hierbei nicht nur auf die konventionelle Tastatur, auch die eigene Handschrift und das Zeichnen, sowie Sprache sind eine Art der Eingabe. In diesem Kurs erlernt der Teilnehmende anhand eines Leitfadens und Praxisbeispielen die Basis und den Umgang mit dieser Anwendung. Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 12.10.2022

Z501-001K 

Brief nach Norm DIN 5008

Maurizio Zappala

Dienstag, 08.11.2022, 18 – 21 Uhr

Sontheim, Schule, PC Raum

Gebühr: 28,00 EUR

Präzise und korrekt gestaltete Briefe

Seitenformat

Schriftgestaltung

Gliederung von Info- und Textblöcken

Abkürzungen, Zahlenformate

Briefe nach DIN 5008 unterliegen

Schreib- und Gestaltungsregeln, um eine einheitliche Formatierung zu erlangen und die Lesbarkeit zu verbessern. Nicht nur im Büro, Verwaltung und Unternehmen findet dieses Regelwerk Anwendung, auch im privaten Gebrauch.

So kann der Schriftverkehr mit Behörden, Institutionen, Arbeitgeber*innen, Bewerbungen etc. sauber und ordentlich gestaltet werden. Die Teilnehmenden erlangen in diesem Kurs alle nötigen Kenntnisse für die Umsetzung mit Microsoft Word und zusätzliche Tipps. Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse
Anmeldeschluss: 28.10.2022

Z501-002K 

Computer-Treff

Maurizio Zappala

Dienstag, ab 20.09.2022, 19 – 21 Uhr, 2 Termine

Sontheim, Schule, PC Raum

Gebühr: 37,00 EUR

Problemchen mit dem Rechner im Alltag reduzieren und die Nutzbarkeit steigern. Allgemeine Grundbedienung des Computers · Betriebssystem- und anwendungsspezifische Anliegen · Nutzung von Peripherie-Geräten wie etwa Drucker, Scanner, Kamera und Speichergeräte · Das Innere eines Computers kennenlernen und etwa Lüfter reinigen · Zielgerichtete Vorhaben umsetzen

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

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

Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 13.09.2022

Z501-003K 

WhatsApp für Anfänger und Senioren

Maurizio Zappala

Mittwoch, 11.01.2023, 17 – 20 Uhr

Sontheim, Begegnungsstätte, Jakobstr. 20

Gebühr: 28,00 EUR

Ganz einfach, aber vielseitig mit Familie, Freundinnen und Freunden kommunizieren:

Bilder, Videos und Medien tauschen Nachrichten durch Symbole und Grafiken aufwerten · In Text-, Sprach-, oder Videoform in Echtzeit kommunizieren · Bearbeitung der Bilder vor dem

Versenden · Gruppen erstellen und Chats archivieren · App auf individuelle Bedürfnisse der Nutzer*innen angepasst einstellen · WhatsApp Web: Den Messenger-Dienst auch auf dem Computer nutzen

Keine Berührungsängste mehr mit dem Kommunikationsstandard der digitalen Welt. Über 2 Milliarden Menschen weltweit nutzen WhatsApp. Durch die stetige Erweiterung des bereits breiten Funktionsspektrums erfreut sich die kleine Smartphone-App zunehmender Nutzerzahlen. Dennoch bleibt sie dabei einfach, überschaubar, handelbar. Diese praktische Anleitung führt jeden, der noch nie oder nur wenig mit Messenger-Diensten zu tun hatte, durch die einzelnen App-Abschnitte: App-Einstellungen; Nachrichten verfassen, senden, empfangen und archivieren; in Echtzeit kommunizieren und vieles weitere mehr.

Voraussetzung: eigenes Smartphone mit Internet-Zugang

Anmeldeschluss: 16.12.2022

Serienbrief mit Microsoft Office**Maurizio Zappala****Donnerstag, 10.11.2022, 18 - 21 Uhr**

Sontheim, Schule, PC Raum

Gebühr: 28,00 EUR

Mit einer einzigen Briefvorlage mehrere individuelle Empfänger*innen anschreiben

- Seriendruckfunktion
- Datenbank erstellen
- Serienbriefe erstellen
- Abfragen und Bedingungsfelder

Soll ein Schreiben an mehrere Empfänger*innen versandt werden, jeder mit individueller Ansprache und Empfangsadresse, ist die Erstellung eines Serienbriefes in Microsoft Word der richtige Workflow. Eine Briefvorlage genügt – das Ziel sind einzelne Exemplare mit jeweils anderen Empfänger*innen. In diesem Kurs wird dem Teilnehmenden vermittelt, wie er eine Datenbank mit den Daten der Empfänger*innen anlegt, wie das Schriftstück nötige Informationen daraus bezieht und vieles mehr, bis hin zur fertigen Briefserie. Ob Büro-Fachangestellte oder Privatpersonen, geschäftliches oder privates Anschreiben: Der Serienbrief macht alles leichter und die Datenbank ist auf lange Sicht ein zeitsparender Faktor bei der Kommunikation über Brief. Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

Anmeldeschluss: 28.10.2022

Instagram # für Einsteiger**Maria Venus****Mittwoch, 12.10.2022,****19.00 - 20.30 Uhr**

Egauschule Dischingen, Aula

Gebühr: 10,00 EUR

Sie erhalten umfassendes

Hintergrundwissen zur Plattform

„Instagram“:

- Einstieg in das Social Media Programm

Instagram

- Die ersten Schritte: Anlegen vom

Account, Funktionen, Privatsphäre,

Sicherheit

- Wofür kann ich meinen Instagram-

Account nutzen: privat/gewerblich,

soziale Verbundenheit, Informationen

über Veranstaltungen, für Kleingewerbe

zur Werbung.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

Anmeldeschluss: 05.10.2022

Smartphone-Treff**Maurizio Zappala****Dienstag, ab 10.01.2023,****19.00 - 21.00 Uhr, 2 Termine**

Sontheim, Begegnungsstätte, Jakobstr. 20

Gebühr: 37,00 EUR

Alles können mit dem Gerät, das fast alles kann

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

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

Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone mit Internet-Zugang

Anmeldeschluss: 16.12.2022

Anmeldung

VHS Giengen
Spitalstraße 5
89537 Giengen
Telefon 07322/7758
Telefax 07322/919043
E-Mail: vhs@giengen.de

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon privat/dienstlich

Mobil-Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Kurs

Gebühr

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Giengen, das von mir zu entrichtende Veranstaltungsentgelt einmalig durch Lastschrift einzuziehen.

Bank _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum

Unterschrift

Ich möchte von der Volkshochschule über Aktuelles per E-Mail benachrichtigt werden.

Die Anmeldung ist nur mit Ihrer Unterschrift gültig! Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an und sind damit einverstanden, dass Ihre Angaben ausschließlich für interne Zwecke gespeichert werden. Wir verweisen auf unsere Geschäftsbedingungen sowie auf das Bundesdatenschutzgesetz.

Wenn Sie nach erfolgter Kursanmeldung nichts von uns hören, beginnt Ihr Kurs wie im Programm ausgeschrieben. Eine zusätzliche Bestätigung erhalten Sie nicht.

Geschäftsbedingungen

Träger der Volkshochschule:
Stadt Giengen/Brenz
Leitung: Susanne Roschy
Geschäftsstelle: Melanie Köpl,
Nathalie Mesić

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Giengen ist in den Schulferien geschlossen.

Anmeldung

Anmeldungen sind grundsätzlich vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der VHS, Spitalstraße 5 vorzunehmen.

Bitte melden Sie sich immer an!

Sofern Sie von der VHS keine gegenteilige Nachricht erhalten, sind Sie in den Kurs aufgenommen.

Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Wir weisen darauf hin, dass während der Hauptanmeldezeit Engpässe in der telefonischen Beratung entstehen können.

Bezahlung

Für die Veranstaltungsgebühr erteilen Sie uns mündlich oder schriftlich eine Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Die Bankgebühren gehen zu unseren Lasten. Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühr sowie eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen. Bitte denken Sie daran, uns Änderungen Ihrer Bankverbindung mitzuteilen, damit Falschbuchungen vermieden werden. Überweisungen und Barzahlungen sind nicht möglich.

Gebühren

Die angegebenen Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Die Gruppen gliedern sich wie folgt: über 10 Teilnehmer (TN)/ 9-8 TN/ 7-6 TN. Maßgeblich für die Kursgebühr ist die Anzahl der Teilnehmer nach dem 2. Kurstag. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6. In den im Programm ausgewiesenen Kursgebühren sind die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterial nicht enthalten.

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Unterbelegte Veranstaltungen können nur dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einen entsprechenden Mehrbetrag zahlen oder einer Kürzung des Veranstaltungsumfangs zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer am zweiten Veranstaltungstermin.

Rücktritt durch den Teilnehmer

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der vhs-Geschäftsstelle spätestens sieben Werktage (Posteingang) vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erklärt werden. Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bereits gezahlte Entgelte werden nur erstattet, wenn der Rücktritt rechtzeitig erfolgt.

Bei Kursen in den Bereichen Sprache sowie Gesundheit, Entspannung, Bewegung muss der Rücktritt spätestens drei Tage (Posteingang) nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich erklärt werden. Bei einem späteren Rücktritt wird das gesamte Entgelt fällig. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen sowie mehrsemestrigen Veranstaltungen gelten besondere Regelungen.

Ermäßigungen

Inhaber der Einhornkarte erhalten eine Entgeltermäßigung von 20 %.

Mehrfachhörer erhalten (mit unserer Bonuskarte) wenn sie fünf Kurse belegt haben (unabhängig vom Semester) den sechsten Kurs gratis. Nicht berücksichtigt werden können dabei Einzelveranstaltungen und Exkursionen, Studienfahrten und Studienreisen.

Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine

Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Haftung

Eine Haftung der Volkshochschule, insbesondere bei Verlust oder Beschädigung von Kleidungsstücken, besteht nicht.

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen!

