



Volkshochschulen Aichwald Baltmannsweiler



„Sich bilden heißt Dinge lernen, von denen man nicht einmal gewusst hat, dass man sie nicht weiß.“

1. Semester 2024



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Kursteilnehmende unserer Volkshochschulen,**

„Sich bilden heißt Dinge lernen, von denen man nicht einmal gewusst hat, dass man sie nicht weiß“ (Verfasser unbekannt) – treffender hätte man kaum ein Zitat für die Titelseite unseres neuen vhs Programms wählen können. Denn sich bilden heißt nicht nur, seine intellektuellen Fähigkeiten zu entfalten und kreative Potenziale zu entdecken, sondern auch ein tieferes Verständnis von sich selbst und seiner Umwelt zu entwickeln. Bildung fördert die gesellschaftliche Teilhabe und Toleranz, indem sie Menschen mit gemeinsamen Werten, Normen und Wissen ausstattet – und sie ermöglicht es den Bürgerinnen und Bürgern in einer zunehmend globalisierten Welt, Zusammenhänge zu verstehen und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Egal, ob Sie sich beruflich weiterentwickeln, eine neue Sprache erlernen, Sport treiben, kreativ tätig werden oder einfach Neues entdecken möchten: In den kommenden Monaten erwartet Sie in Aichwald und Baltmannsweiler ein breites Spektrum an Kursen, Workshops und Veranstaltungen – lehrreich, inspirierend, motivierend. Finden Sie heraus, was Sie noch nicht wissen, bzw. was Sie schon immer wissen wollten – und nutzen Sie unsere Volkshochschule als Ort des lebenslangen Lernens, der Begegnung und des Austauschs.

Ihr

Andreas Jarolim
Bürgermeister Gemeinde Aichwald

Simon Schmid
Bürgermeister Gemeinde Baltmannsweiler



vhs-Team

Delia Badilatti (Leitung)

Cornelia Klein (Mitarbeit vhs Aichwald)

Cornelia Wimmer (Mitarbeit vhs Baltmannsweiler)

Geschäftsstelle Aichwald

vhs Aichwald

Seestraße 8, 73773 Aichwald

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

vhs@aichwald.de

Sprechzeiten Aichwald

Montag 9.45–12.45 Uhr

Donnerstag 10.00–11.30 Uhr

(nicht während der Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet.)

Anmeldung Aichwald

Mail: vhs@aichwald.de

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

Homepage: www.vhs-aichwald.de

Kursorte Aichwald (Kursnummer beginnend mit A)

Aichschieß: Uwe's Fitnesstreff, Buchenteich 9
Evangelisches Gemeindehaus, Alte Dorfstr. 38

Schanbach: Grundschule (GS), Krummhardter Str. 58
Notariat, Seestr. 8
Schurwaldhalle, Krummhardter Str. 54

Geschäftsstelle Baltmannsweiler

vhs Baltmannsweiler

Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler

Tel.: 07 153 / 94 27-29 (vhs Leitung)

Tel.: 07 153 / 94 27-27 (Zentrale Rathaus)

vhs@baltmannsweiler.de

Sprechzeiten Baltmannsweiler

Zentrale Rathaus Zu den Öffnungszeiten

vhs Leitung Montag 9.00–12.00 Uhr (nicht während der
Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung Baltmannsweiler

Mail: vhs@baltmannsweiler.de

Tel.: 07 153 / 94 27-27

Homepage: www.vhs-baltmannsweiler.de

Kursorte Baltmannsweiler (Kursnummer beginnend mit B)

Baltmannsweiler: Grundschule (GS Bw), Hermannstr. 15
Katholische Kirchengemeinde, Waldstr. 30
Sporthalle, Baacher Str. 4

Hohengehren: Grundschule (GS Hg), Schulstr. 6
Rathaus Hohengehren, Hauptstr. 51

Online-Kurse



Online

Sie benötigen PC/Laptop/Smartphone mit einer stabilen Internet-Verbindung. Falls eine aktive Teilnahme erwünscht ist, zusätzlich eine Webcam und ein Mikrofon.

Wir senden Ihnen die Zugangsdaten (Link), mit welchen Sie der Veranstaltung online beitreten können, einige Tage vor der Veranstaltung per Mail zu. Ebenso eine kurze Anleitung hierfür.

Kursgebühren

Bei allen vereinbarten Entgelten handelt es sich um Brutto-Entgelte. Die für einzelne Kurse gesetzlich vorgeschriebene Umsatzsteuer (19 % für BG 1008, BG 2002, BG 2005 und BG 2006) sowie die Umsatzsteuer auf den Schwimmbadeintritt ist in der genannten Kursgebühr enthalten.

Gewusst wo!

Gemäß unserem Semestermotto starten wir eine **Quiz-Reihe**.

Sie finden auf der Titelseite jeweils eine Detailaufnahme von Aichwald und eine von Baltmannsweiler. Nun gilt es zu erraten, was genau abgebildet ist und wo es auf dem jeweiligen Gemeindegebiet zu finden ist.

Wir verlosen unter den richtigen Einsendungen pro Gemeinde einen 15 €-Gutschein für einen vhs-Kurs am jeweiligen Standort.

Einsendeschluss: 29. Februar 2024

Lösungen an: vhs@aichwald.de bzw. vhs@baltmannsweiler.de

Die Auflösung erfolgt für Aichwald im Amtsblatt und für Baltmannsweiler in den Dorfnachrichten von KW 11.

Teilnahmebedingungen: Minderjährige sowie Rathausmitarbeiter von Aichwald und Baltmannsweiler sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter den richtigen Einsendungen jeder Gemeinde entscheidet das Los. Die Gewinner werden per Mail informiert. Es gelten die Datenschutzerklärungen der Gemeinden Aichwald und Baltmannsweiler (vgl. S. 25). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

„Sich bilden heißt Dinge lernen, von denen man nicht einmal gewusst hat, dass man sie nicht weiß.“

Politik, Gesellschaft, Umwelt

AG 1009	Die Pubertät.	5
AG 1001	Finanzkompetenz.	5
BG 1008	Dem Förster über die Schulter geschaut.	5
BG 1006	Pilze, die unbekanntes Wesen.	5
AG 1004	Mein digitaler Nachlass.	5
AG 1000	Lapidarium Stuttgart.	6
BG 1007	Pilzcoach der DGfM – Lehrgang in 6 Teilen.	6

Kultur, Gestalten

AG 2300	Deko-Herzen aus Weide.	7
AG 2004	Naturkosmetik selbst gemacht – Lippenbalsam, Deo u.a.	7
AG 2000	Stuttgarter Ballett & John Cranko Schule.	7
BG 2005	Schmuckgestaltung: Halskette mit Quetschperlen.	7
BG 2003	Cajon Anfänger.	7
BG 2004	Cajon Anfänger mit Vorkenntnissen.	7
AG 2003	Naturkosmetik selbst gemacht – Fußpeeling u.a.	8
BG 2006	Schmuckgestaltung: Armband in Perlnüpfttechnik.	8
BG 2002	Ballett-Matinee der John Cranko Schule.	8
AG 2144	Nähworkshop für Frauen.	8
AG 2002	Acrylmalerei.	8

Gesundheit

AG 3010	Yoga – sportlich entspannen: Schnuppertermin.	9
AG 3000	Effektive Wege zum Säure-Basen-Gleichgewicht.	9
BG 3023	Intervallfasten.	9
AG 3008	Windbeutel, Eclairs, Paris-Brest.	9
AG 3027	Massage und Entspannung für Paare.	9
AG 3020	Sushi.	10
AG 3001	Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker.	10
AG 3009	Tapas – ein Stück spanische Kultur.	10



AG 3032 ff	Rückhalt (mehrere Kurse).	10
AG 3031	Rückhalt (nur für Frauen).	10
AG 3019	Rückenfit.	10
BG 3003 ff	Ich beweg' mich – Rückenfit (mehrere Kurse).	11



AG 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer.	11
AG 3232 ff	Starke Mitte (mehrere Kurse).	11
BG 3018	Gymnastik für Frauen.	11



BG 3016	AROHA®.	12
BG 3017 ff	Zumba® (mehrere Kurse).	12
AG 3006 ff	Strong Nation (mehrere Kurse).	12



BG 3008	Qi Gong.	13
AG 3033	Tai Chi (Anfänger).	13
AG 3034	Tai Chi (Fortgeschrittene).	13
AG 3036	Akupressur und Qi Gong.	13



BG 3022	Hatha-Yoga am Vormittag.	13
AG 3012 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg (mehrere Kurse).	13
BG 3010 ff	Vinyasa Yoga (mehrere Kurse).	14
AG 3011	Yoga – sportlich entspannen.	14



BG 3002	Aquagymnastik.	14
BG 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie.	14

Sprachen



AG 4093 ff	Deutsch A1 (mehrere Kurse).	16
AG 4091	Deutsch A2.	16



BG 4000	Englisch B1.	16
AG 4064	Advanced English Conversation B2.	16
AG 4065	Easy talking and reading B1.	16



AG 4107	Französisch A2.	17
BG 4006	Französisch à la carte A1.	17
AG 4106	Französisch B1.	17



AG 4105	Italienisch A1 für interkulturelle Begegnungen 2.	17
AG 4104	Italienisch A1 für interkulturelle Begegnungen.	17



BG 4003	Spanisch A1 kompakt.	17
---------	------------------------------	----

Arbeit und Beruf

AG 5001	Elevator Speech (Pitch).	18
BG 5008	Wie komme ich gut durch den Bewerbungsdschungel.	18
BG 5002	Soft skills im Beruf erfolgreich einsetzen.	18
BG 5007	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt.	18
BG 5006	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis.	18
BG 5003	Projekte planen und steuern: Überblick.	19
AG 5000	Instagram: Video- und Foto-Sharing.	19
BG 5000	Brain Power – Gedächtnistechniken und -training.	19

Junge vhs

AG 5022	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt.	20
BG 1003	Flughafen Stuttgart in echt!.	20
BG 1010	Die Stromforscher.	20
BG 1011	Die Explosionsforscher – Krach, Bumm, Peng.	20
AG 4226	Englisch für Vorschulkinder (Anfänger).	21
AG 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren (mehrere Kurse).	21



AG 3002 ff	Zumba® Kids Junior (mehrere Kurse).	21/22
AG 3003 ff	Zumba® Kids Grundschulkind (mehrere Kurse).	21/22



BG 3703 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger (mehrere Kurse).	22/23
BG 3705 ff	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene (mehrere Kurse).	23
BG 3707	Babyschwimmen.	23

EINZELVERANSTALTUNGEN

AG 1009 Die Pubertät: eine Zeit voller Wunder – eine wundervolle Zeit

Joe Orszulik (Hypnotiseur, Persönlichkeitsentwickler)

Samstag 09.03.2024, 09.00–15.00 Uhr

€ 45,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Der Workshop eines vierfachen Vaters zu der Idee, aus der Pubertät für die ganze Familie eine wundervolle Zeit zu machen.

Die Zeit der Pubertät ist oftmals in der Wahrnehmung des jungen Menschen eine Zeit des Verlorenenseins. Körper, Wahrnehmung, Denken und Fühlen verändern sich. Eltern und Kind fühlen sich wie ins kalte Wasser geschmissen im Umgang mit all diesen Wandlungen und mehr und mehr unverstanden. Wenn wir die Zeit der Pubertät in einen wohlwollenden, liebevollen Rahmen setzen, erleben Eltern und Kind, wie wundervoll diese Zeit auch im Miteinander sein kann. Wenn wir nur ein paar Dinge zum Thema Pubertät anders betrachten, bleiben Eltern und Kind in verständnisvoller Beziehung zueinander. Lassen Sie sich mitnehmen auf die Reise durch die Pubertät und entdecken Sie diese Zeit als das, was sie ist: eine Zeit voller Wunder – eine wundervolle Zeit.

AG 1001 Finanzkompetenz entwickeln & Finanzen clever managen

Daria Samsonova (zert. ETF-Expertin)

Samstag 23.03.2024, 09.00–16.00 Uhr (1 Stunde Pause)

EUR 48,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre finanziellen Fähigkeiten zu verbessern und einen intelligenten Umgang mit Ihren Finanzen zu erlernen. Es werden grundlegende Konzepte der finanziellen Intelligenz vermittelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben effektiv verwalten können. Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten des Finanzmanagements befassen, darunter Budgetierung, Sparen, Investitionen usw. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Anlagestrategien und lernen, wie Sie Ihr Geld investieren können. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre finanzielle Kompetenz verbessern möchten, unabhängig von ihrem aktuellen Kenntnisstand. Ob Sie gerade erst ins Berufsleben starten oder bereits Erfahrung im Finanzbereich haben – dieses Seminar bietet Ihnen wertvolles Wissen und praktische Werkzeuge für eine erfolgreichere finanzielle Zukunft.

BG 1008 Dem Förster über die Schulter geschaut

Tobias Huning (dipl. Forstingenieur)

Samstag 20.04.2024, 14.00–16.00 Uhr

€ 5,00 | Treffpunkt: vor der Katholischen Kirche Baltmannsweiler, Waldstr. 30

Der Leiter des Forstreviers Baltmannsweiler nimmt Sie mit auf einen Waldspaziergang durch den Parkwald und schärft hierbei Ihren Blick für den heimischen Wald, die Forstwirtschaft und die Zeichen des Klimawandels, gibt Einblick in die Geräte, die ihm heute zur Verfügung stehen und beantwortet alle Fragen, die sich Ihnen hierbei stellen. Ein informativer Rundgang mit Gesprächscharakter.

BG 1006 Pilze, die unbekanntes Wesen

Ein Workshop für Kindergartenmitarbeiter

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

Donnerstag 09.05.2024, 09.00–17.00 Uhr

€ 57,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Gewinnen und vertiefen Sie Verständnis für Pilze und gestalten Sie spannende Lernabenteuer. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Informationen (inkl. Exkursion in den Wald) und kreative Ansätze, wie Sie die faszinierende Welt der Pilze sinnvoll in den Kindergartenalltag integrieren können. Wir betrachten auch das Thema „was tun, wenn ein Kind einen Pilz gegessen hat“ intensiv und vermitteln Ihnen wertvolle Informationen. Gemeinsam schaffen wir eine sichere und lehrreiche Umgebung für neugierige Entdecker.

Dieser Workshop ist geeignet für Kindergartenmitarbeiter/innen, Ganztagesbetreuer/innen, ist aber auch eine Bereicherung für den (grund-)schulischen Biologieunterricht.

Bitte mitbringen: wetterangepasste, geeignete Kleidung, gute Wanderschuhe (oder Gummistiefel), einen Korb, ein Messer, Schreibzeug

AG 1004 Mein digitaler Nachlass



Online

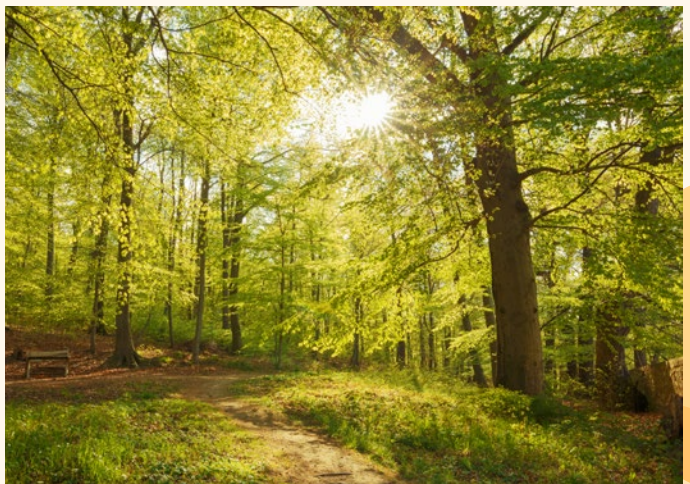
Christa Rahner-Göhring (Diplom-Pädagogin, Infobrokerin und Social Media Managerin)

Mittwoch 12.06.2024, 09.30–11.30 Uhr

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Täglich hinterlassen wir – bewusst oder unbewusst – Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Newsletter u.v.m. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht mehr genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern von Unternehmen verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können? Die Referentin informiert über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung auch dann noch zu realisieren, wenn andere es für uns tun müssen – in unserem Sinn.

Die Veranstaltung findet statt im Rahmen des Senioren-Medienmentoren-Programmes. Dieses ist Teil der Initiative Kindermedienland BW und wird vom Landesmedienzentrum BW im Auftrag des Staatsministeriums BW durchgeführt.



AG 1000 Lapidarium Stuttgart

Samstag 15.06.2024, 14.30–15.30 Uhr
 € 12,00 (inkl. Fahrtkosten ÖV) | Schanbach Kreisverkehr ab:
 13.25 Uhr | Schanbach Kreisverkehr an: ca. 17.10 Uhr

Das Städtische Lapidarium wurde 1905 nach dem Vorbild italienischer Renaissance-Gärten angelegt, mit Wandelgang, Terrasse und jahrhundertealten Skulpturen. In dem kleinen Park warten rund 200 Exponate darauf, entdeckt zu werden. Wie ein steinernes Bilderbuch erzählen sie 500 Jahre Stadtgeschichte. Die Führung durch die Parkanlage bietet einen besonders reizvollen Zugang zur Bau- und Kulturgeschichte der Landeshauptstadt. Im Anschluss laden Wandelgang, Terrassen, Brunnenhof und die alten Bäume zum Verweilen ein.

Anmeldeschluss: 06.06.2024

KURSE

BG 1007 Pilzcoach der DGfM

Lehrgang in 6 Teilen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

Samstag 11.05. und Sonntag 12.05.2024

Samstag 10.08. und Sonntag 11.08.2024

Samstag 02.11. und Sonntag 03.11.2024, jeweils 09.00–18.00 Uhr

€ 550,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Pilze werden gemeinhin nach ihrem Speisewert und ihrer Giftigkeit beurteilt. Häufig wird dabei vergessen, dass ein Leben auf der Erde ohne Pilze nicht möglich ist. Darüber hinaus können sie unser Leben ganz vielfältig bereichern: zum Papierschöpfen, zum Färben, als Tinte zum Schreiben und vieles mehr. Der Pilzcoach ist ein Multiplikator für die Faszination und Bedeutung der Pilze im Ökosystem. Während bei Pilzsachverständigen die Artenkenntnis und die Beurteilung des Speisewerts von Pilzen den Schwerpunkt bilden, steht bei den Pilz-



coaches das begeisterte und spielerische Vermitteln von umweltbezogenen Sachverhalten im Vordergrund. Als Pilzcoach können Sie Ihre Begeisterung und Ihr Wissen in Kindergärten, Schulen und außerschulischen Bildungseinrichtungen einbringen, aber genauso einfach selber Freude an der Ausbildung und den kreativen Inhalten haben.

Pilzcoach kann jeder werden, der mindestens 16 Jahre alt ist und die Ausbildung hierzu erfolgreich abgeschlossen hat. Inhalte der Ausbildung u. a.:

- Ökologie / Umweltschutz
- Bedeutung der Pilze im Ökosystem
- Pilzgrundwissen
- Speisepilze
- Lagerung/Zubereitung
- wichtigste Giftpilze
- Pädagogik/Praxis
- Kreatives Arbeiten mit Pilzen
- Exkursionsplanung

Am Ende erfolgt eine schriftliche und eine praktische/mündliche Prüfung, um sich zum Pilzcoach der DGfM prüfen lassen zu können.

Weitere Infos unter:

<https://www.dgfm-ev.de/qualifikationen/pilzcoach/ausbildung>

Bitte mitbringen: wetterangepasste, geeignete Kleidung, gute Wanderschuhe (oder Gummistiefel), einen Korb, ein Messer, Schreibzeug

EINZELVERANSTALTUNGEN

AG 2300 Deko-Herzen aus Weide

Monika Frischknecht (Korbmachermeisterin)

Freitag 08.03.2024, 14.00–20.00 Uhr

€ 43,00 (Extra: Materialkosten ab € 10,00/Objekt bei der Kursleitung)

Notariat Schanbach, Raum 8

Eine alte Handwerkskunst selber erlernen und daraus dekorative, zwei- und dreidimensionale Herzen zum Legen, Hängen oder Stecken gestalten. Aus ungeschälter Weide flechten Sie Ihre eigenen Unikate.

AG 2004 Naturkosmetik – selbst gemacht

Lippenbalsam, Deo, festes Parfüm

Monika Rühle

Dienstag 19.03.2024, 19.00–21.00 Uhr

€ 20,00 (inkl. Material) | Notariat Schanbach, Raum 5

Müll vermeiden, Plastik einsparen, die Kraft der Natur nutzen! Unter fachkundiger Anleitung kreieren Sie aus natürlichen Zutaten wie Bienenwachs (alternativ Beerenwachs), Kakaobutter, Natron, Mango-Butter und verschiedenen Ölen (Mandelöl, Traubenkernöl, Parfumöl) und Aromen ihr eigenes Lippenbalsam, individuelles Deo und ein festes Parfüm. Ihre Naturkosmetik-Kollektion wird durch die Wahl Ihres Lieblingsduftes einzigartig und findet in der kleinsten Handtasche Platz.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Digitalwaage, 3 Metalldöschen oder kleine Behälter für die Produkte

AG 2000 Stuttgarter Ballett & John Cranko Schule – Blick hinter die Kulissen

Samstag, 13.04.2024, 11.00–13.00 Uhr

€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)

Kammertheater, Konrad-Adenauer-Str. 32, Stuttgart (bei der Neuen Staatsgalerie)

Das Stuttgarter Ballett zeigt sich dem Publikum von einer Seite, die sonst nur selten zum Vorschein kommt: ungeschminkt und schweißgebadet. Im intimen Rahmen des Kammertheaters können Sie dabei zusehen, wie Tänzer und Ballettmeister Schritt für Schritt an Technik und Rollendarstellung feilen. Zur Perfektion ist es ein weiter Weg. Das wissen auch die Schüler der John Cranko Schule. Auch ihnen kann man dabei zusehen, wie sie trainieren. Schwerpunkt: u. a. Schwanensee.

BG 2005 Schmuckgestaltung: Halskette mit Quetschperlen

Gabriele Finger

Donnerstag 18.04.2024, 18.30–20.30 Uhr

€ 16,00 (+ € 10,00 bis 15,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Sie lieben edle Steine und Schmuck? Sie mögen das Außergewöhnliche, das nicht jeder hat? Fertigen Sie in diesem Kurs Ihr eigenes Schmuck-Unikat aus Schmuckdraht und edlen Steinen, die durch Silber-Quetschperlen an ihrem Platz gehalten werden. Sie erlernen die Technik zur Herstellung einer Halskette in „leichter, schwebender Optik“, bei der sich die Stein-Elemente „freischwebend“ auf der Kette verteilen. Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

BG 2003 Cajon

Percussionworkshop für Anfänger

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Samstag 20.04.2024, 09.30–12.30 Uhr

€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr Cajon bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Eine Cajon ist eine Holzkiste, die als Instrument dient. Ursprünglich kommt das Perkussionsinstrument aus Peru. Da es einfach zu erlernen ist, ist es vor allem bei Anfängern ein beliebtes Einstiegsinstrument. Es hat sich in vielen modernen Musikrichtungen einen Platz erobert, und ist besonders da gefragt, wo ein Schlagzeug zu laut ist. In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Grundschnitte und bei einem musikalischen Streifzug durch Rock, Pop, Latin wenden wir diese an. Toll, welche Klänge sich einer unscheinbaren Holzkiste entlocken lassen!

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.

BG 2004 Cajon

Percussionworkshop für Anfänger mit Vorkenntnissen

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Samstag 20.04.2024, 14.30–17.30 Uhr

€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr Cajon bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Vgl. BG 2003

KURSLEITUNG GESUCHT!

Sechs gute Gründe, eine Kursleitung an der Volkshochschule zu übernehmen:

- Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
- Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – in persönlicher Begegnung.
- Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen.
- Wir führen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen. Helfen Sie uns dabei!
- Lehren und Lernen sind zwei Seiten derselben Medaille. Durch Unterrichten verstehen auch Sie die Welt besser.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

vhs@aichwald.de

vhs@baltmannsweiler.de

AG 2003 Naturkosmetik – selbst gemacht

Fußpeeling, Fußbalsam, Fuß-Spray

Monika Rühle

Dienstag 23.04.2024, 19.00–21.00 Uhr

€ 20,00 (inkl. Material) | Notariat Schanbach, Raum 5

Müll vermeiden, Plastik einsparen, die Kraft der Natur nutzen! Unter fachkundiger Anleitung kreieren Sie aus natürlichen Zutaten wie Bienenwachs, Kakaobutter, verschiedenen Ölen, Hydrolaten, Salz und vielem mehr Ihr eigenes Fußpflege-Set und verleihen ihm durch die Wahl Ihrer Lieblingsdüfte Einzigartigkeit.

Bitte mitbringen: Digitalwaage (falls vorhanden), Behälter für Fußpeeling (kein Glas), kleine Sprühflasche, kleine Dose (für Balsam)

BG 2006 Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftchnik

Gabriele Finger

Samstag 27.04.2024, 09.30–11.30 Uhr

€ 16,00 (+ € 9,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Erlernen Sie in diesem Kurs die Perlknüpftchnik, bei der die einzelnen Perlen oder Steine durch den Knoten der Perlseide voneinander getrennt werden, sodass sie nicht aneinanderschlagen. Mit dieser Technik kann man Armbänder oder auch Ketten herstellen bzw. reparieren, wenn sie einmal reißen. Im Kurs stehen verschiedene Edelsteinperlen oder Süßwasserperlen/Muschelkernperlen zur Auswahl. Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

BG 2002 Ballett-Matinee der John Cranko Schule

Sonntag 14.07.2024, 11.00–12.30 Uhr

€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)

Opernhaus Stuttgart, Oberer Schlossgarten 6

Im Opernhaus präsentieren sich die Talente der John Cranko Schule und beweisen, dass sie das klassische wie das moderne Fach beherrschen und mit ihrer Tanzfreude Groß und Klein anzustecken vermögen.

KURSE

AG 2144 Nähworkshop für Frauen

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Samstags, 23.03. und 06.04.2024, 09.30–12.30 Uhr, 2-mal

€ 53,00 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Sie wollten immer schon mal Ihre Nähkenntnisse unter fachkundiger Leitung auffrischen und erweitern?! Dann passt dieser Kurs perfekt für Sie. Wichtige Grundlagen werden vermittelt und vertieft. Je nach Kenntnisstand stellen Sie Ihr persönliches Lieblingsstück mit mehr oder weniger Details aus. Ein Nähprojekt wird kurzfristig abgestimmt und individuelle Wünsche berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Stoffe (vorgewaschen) und Zutaten je nach Nähprojekt, kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, ggf. Schnittmuster



AG 2002 Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)

Donnerstags, 18.04. und 25.04.2024, 18.00–21.00 Uhr, 2-mal

€ 46,00 (+ Materialkosten für Anfänger: ca. € 7,00 bei der Kursleitung)
Notariat Schanbach, Raum 7

Neben grundlegenden und weiterführenden Kenntnissen im Umgang mit Acrylfarben und deren Kombination mit anderen Medien (Ölkreide, Zeichenstifte, Hochdruck, Monotypie, Fototransfer) lernen Sie, eine spannende Komposition ins Bild zu bringen und Farbmischungen und Kontraste sowie Licht und Schatten gekonnt einzusetzen. Dabei kann sowohl naturalistisch als auch abstrakt gemalt werden. Unsere Motive sind „Kreis und Kugel“. Diese sind nicht nur symbolische Formen, sondern begegnen uns überall: Sonnenblume, Glasmurmeltier, Ring, Apfel, Kranz, Schneckenhaus, Mond, Perle ... Wir werden den vielen Erscheinungsformen nachgehen und sie mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Acrylfarben auf die Leinwand bringen.

Bitte mitbringen:

- 2 Leinwände im Format 40 x 40 cm
- die gewohnten Acrylfarben und Pinsel (für Anfänger stellt die Dozentin eine Auswahl an Material zu Verfügung)
- 1 großer flacher Teller (kein Pappteller)
- 1 großes Wassergefäß (min. 0,5 l)
- 2 alte Lappen
- Bleistifte Härtegrad 2B, 4B und 8B
- Skizzenbuch (falls vorhanden)
- eigene Bildvorlagen wie z. B. Fotos, Ausschnitte aus Zeitschriften und/oder Gegenstände wie Pflanzen, Blumen, Muscheln usw.

Bitte alte Kleidung tragen oder eine Schürze mitbringen, da Acrylfarben nach dem Trocknen nicht mehr ausgewaschen werden können.

EINZELVERANSTALTUNGEN

AG 3010 Yoga – sportlich entspannen Schnuppertermin

Katharina Türk (Yoga-Trainerin)
Donnerstag 22.02.2024, 20.00–21.00 Uhr
 Kostenfrei | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Sie wollen beim Sport neue Kraft tanken und den Tag ausgeglichen enden lassen? In diesem Kurs lassen Sie den Alltag für eine Stunde hinter sich und kommen bei sich und auf der Matte an. Es werden abwechslungsreiche Yogahaltungen geübt, wobei Körperkontrolle und -stabilität, Dehnung und kräftigende Haltungen im Vordergrund stehen. Nach dem körperlichen Auspowern folgt eine kurze Endentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke oder Pulli zum Überziehen, Yogablöcke (falls vorhanden)

Dies ist ein kostenfreier, unverbindlicher Schnuppertermin. Sollten Sie Gefallen gefunden haben, können Sie sich für den am **07.03.2024** startenden Kurs AG 3011 (► Seite 14) anmelden.

AG 3000 Effektive Wege zum Säure-Basen-Gleichgewicht

Dorothea Endreß (Medizin.Fachangestellte, Naturheilkunde-Beraterin DNB)
Samstag 09.03.2024, 10.00–11.30 Uhr
 € 11,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Ist Ihr Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht? Wie zeigen sich „saure Beschwerden“ (z. B. Hautprobleme, Muskelverspannungen) und womit hängen diese zusammen? Erfahren Sie, welche Lebensmittel sauer oder basisch sind. Entsäuern, Entgiften und Ausleiten mit Tee, Kräutern, basischen Fuß- und Vollbädern, Wickeln, Auflagen, Bürstenmassagen und vielem mehr. Stellen Sie Ihr individuelles Mini-kur-Rezept selbst zusammen und gewinnen Sie damit Ihre körperliche und seelische Leichtigkeit zurück.



BG 3023 Intervallfasten



Online

Ajla Strauch (CrossFit Coach, Ernährungsberaterin)
Mittwoch, 13.03.2024, 19.30–20.30 Uhr | € 6,50

Sie wollen Ihre Gesundheitskompetenz erweitern und sich über die positiven Effekte des Intervallfastens, auch intermittierendes Fasten genannt, informieren? Bei diesem Fastenmodell wechseln sich Fastenzeiten mit Tagen oder Stunden ab, zu denen man normal isst. Kalorien nimmt man also nur in einem festgelegten Zeitfenster

zu sich. So lassen sich über einen längeren Zeitraum eine ganze Reihe an Stoffwechselaspekten, wie der Blutzucker oder die Blutfette verbessern, und Krankheiten wie z. B. Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen wird vorbeugt. Die Gewichtsabnahme bzw. das Gewicht halten sind ein Nebeneffekt. Themen des Vortrags u. a.:

- Verschiedene Fastenmodelle und ihre Unterschiede
- Vor- und Nachteile des Intervallfastens
- Was passiert im Körper während des Intervallfastens
- Wie läuft das Intervallfasten praktisch ab
- Fasten Männer und Frauen unterschiedlich
- Fasten im Alter



AG 3008 Windbeutel, Eclairs, Paris-Brest

Philip Saur
Montag 08.04.2024, 18.00–21.30 Uhr
 € 36,00 (inkl. € 10,00 Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Pâtissier und Konditormeister Philip Saur lädt ein, die Welt des Brandteigs zu entdecken. Luftiges Kleingebäck wie das berühmt-berüchtigte Paris-Brest mit seiner nussigen Füllung, Mini-Windbeutel mit einer Kaffeecreme sowie Schokoladeneclairs – alles selbst-gezaubert!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

Anmeldeschluss: 02.04.2024

AG 3027 Massage und Entspannung für Paare

Ein entspannender Tag für Zwei

Jasmin Piott (Heilpraktikerin)
Samstag, 20.04.2024, 10.00–17.00 Uhr (1 Stunde Pause)
 € 45,00 (p. P.) | Notariat Schanbach, Raum 8

Zusammen mit Partner/in, Freund/in oder auch Eltern/Kind (ab ca. 14 Jahren) lernen Sie einfache und angenehme Massage-Techniken für entspannende Kopf-, Rücken-, Bein- und Fußmassagen. Ziel des Kurses ist, dass Sie sich diese Massagen zu Hause gegenseitig selbst geben können. Hierzu erhalten Sie ein Skript. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Massageliege (pro Paar), Decke oder Leintuch zum Zudecken, ein kleines Kissen, ein großes und ein kleines Handtuch, Massageöl, 1 Rolle Küchenkrepp, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk und ggf. Verpflegung

AG 3020 Sushi

Carol Wirth

Mittwoch 24.04.2024, 18.30–21.30 Uhr
€ 33,00 (inkl. € 15,00 Lebensmittelkosten)
Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

In der japanischen Küche spielt Sushi seit vielen Jahrhunderten eine herausragende Rolle. Auch bei uns wird Sushi immer beliebter. Es ist gesund, leicht und bekömmlich, und das Auge isst immer mit. Überraschen Sie Ihre Familie und Freunde mit diesen leckeren Köstlichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie ganz unkompliziert und mit dem richtigen Dreh, feine Maki-Sushi und delikate Nigiri-Sushi zu zaubern. Selbstverständlich machen wir auch vegetarische Sushi und lassen den Abend beim gemeinsamen Schlemmen ausklingen.

Bitte mitbringen: 3 Küchenhandtücher, scharfes Messer, Gefäße für Reste



AG 3001 Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker

Silke Garziella (zert. Kräuterpädagogin)

Freitag 10.05.2024, 17.00–20.00 Uhr
€ 16,00 (inkl. Material) | Treffpunkt: Parkplatz beim Edeka,
Uhlandstraße 5, 73773 Aichwald

Bei einem ca. einstündigen Spaziergang lernen Sie heimische Wildkräuter kennen und erfahren Interessantes über Inhaltsstoffe, Anwendung und ihre Wirkung auf Körper und Geist. Sie hören erstaunliche alte Überlieferungen und sammeln gemeinsam frisch von der Wiese. In der Küche der Grundschule Schanbach hat jeder anschließend die Möglichkeit, ein eigenes Wildkräuter-Pesto herzustellen.

Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.

Bitte mitbringen: Körbchen/Papiertüten (Bäckertüten), ein Glas mit Schraubdeckel (ca. 250 ml), kleines scharfes Messer, Getränk

AG 3009 Tapas – ein Stück spanische Kultur

Carmen Paz Ramos / Ana María Briongos Hernando

Freitag 05.07.2024, 18.00–21.30 Uhr
€ 30,00 (inkl. € 12,00 Lebensmittelkosten) | Grundschule Schanbach,
Gebäude 2, Schulküche

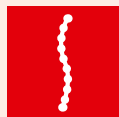
Das spanische Wort „tapa“ bedeutet Deckel oder Abdeckung, daher ist eine von vielen Theorien, dass es auf einen alten Brauch zurück zu führen ist, einen Deckel auf sein Bierglas oder Wein zu legen, um es vor Fliegen oder Staub zu schützen. Eine andere Theorie führt es auf eine königliche Anweisung von Alfons X. von Kastilien zurück,

wonach Wein nur mit einer Kleinigkeit zu Essen ausgeschrieben werden durfte, um der Trunkenheit entgegenzuwirken.

Geführt von zwei Spanierinnen, begeben wir uns auf die Spuren dieser langen Tradition, in der sich auch die verschiedenen Regionen der Iberischen Halbinsel widerspiegeln, und zeigen Ihnen, wie man einige der bekanntesten Tapas zubereitet. Què aproveche! Guten Appetit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

KURSE



AG 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 19.02.2024, 08.00–09.00 Uhr, 16-mal
€ 104,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Wenn der Alltag Ihren Rücken strapaziert, sollten Sie etwas dagegen tun! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannungstraining die tägliche Belastung des Rückens und der Gelenke ausgleichen können. Sie entwickeln Verständnis für die Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und für ein rückenfreundliches Bewegen. So können Sie Ihr eigenes Rückenfitnessprogramm erstellen und sich im Alltag müheloser bewegen. Bei akuten Beschwerden ist ärztliche Rücksprache sinnvoll.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Handtuch, Thera-Band 2,5 m, Redondo Ball

AG 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 19.02.2024, 09.10–10.10 Uhr, 16-mal
€ 104,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AG 3032

AG 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 19.02.2024, 10.20–11.20 Uhr, 16-mal
€ 104,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AG 3032

AG 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 22.02.2024, 10.15–11.15 Uhr, 16-mal
€ 99,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für Ihren Rücken und Beckenboden. Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sind ein hervorragendes Training für mehr Standfestigkeit im Alltag. Mit Progressiver Muskelentspannung wird die Kursstunde abgerundet.



BG 3003 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 26.02.2024, 15.30–16.30 Uhr, 16-mal
€ 88,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Für Frauen und Männer, die mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur ihre Wirbelsäule stärken wollen. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. In jede Stunde fließen auch Life Kinetik-Übungen ein, ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen

BG 3004 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 26.02.2024, 16.45–17.45 Uhr, 16-mal
€ 88,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BG 3003



AG 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)

Montags, ab 19.02.2024, 20.00–21.00 Uhr, 18-mal
€ 100,00 | Uwes Fitnesstreff

Mit einem vielseitigen Konditionstraining arbeiten wir zu Musik an Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer und damit an unserer körperlichen Leistungsfähigkeit insgesamt. Die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, arbeitsbedingten Belastungen entgegengewirkt, und durch die aufgebaute Muskulatur und Beweglichkeit werden Verletzungen und Beschwerden im Alltag vermieden. Am Ende der Stunde entspannen wir bei ruhiger Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

AG 3232 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 19.02.2024, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum1/2

In diesem Kurs werden Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur im Fokus stehen. Sie lernen durch sanfte Übungen diese zu kräftigen und zu dehnen. Die aufrechte Haltung und die Schulung des Gleichgewichtes gehört ebenfalls dazu. Durch verschiedene Übungen – gegebenenfalls auch mit kleinen Handgeräten – wird der Rücken fit für den Alltag gemacht. Das Training ist gesundheitsorientiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch (wer mag), Getränk, weiche Sportschuhe oder Stoppersocken

AG 3234 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 19.02.2024, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum1/2

Vgl. AG 3232

BG 3018 Gymnastik für Frauen

Claudia Ziegler / Kathrin Brüstle (Wirbelsäulentrainer DfAV)

Mittwochs, ab 21.02.2024, 18.15–19.15 Uhr, 15-mal
€ 83,00 | Sporthalle

Oft wird unser Körper im Alltag viel zu einseitig bewegt. Haltungsschwächen und Haltungsschäden sind Folgen solch einer einseitigen Bewegung. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit gezielten funktionellen Übungen als Ausgleich zur alltäglichen Belastung. Trainiert wird der ganze Körper, sodass auch Muskeln, die sonst nie im Einsatz sind, aktiviert werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk





BG 3016 AROHA®

Michaela Peters (Aroha Instructor)

Dienstags, ab 20.02.2024, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 76,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Es lebt vom ständigen Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, kräftigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch sowie Oberkörper und Arme und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Trainingsintensität kann jeder selbst regulieren, sodass sich Aroha sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene als auch Wiedereinsteiger eignet. Ziel: Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität, Stressabbau und Entspannung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke, Schlappchen

BG 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 20.02.2024, 19.15–20.15 Uhr, 14-mal
€ 88,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Zumba® ist ein hocheffizientes Fitness-Workout, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und durch vielfältige Bewegungen die Koordination schult und das Gehirn trainiert. Es ist eine Mischung aus Aerobic (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

AG 3006 Strong Nation

Julia Orszulik (Strong Nation Trainerin)

Dienstags, ab 27.02.2024, 18.30–19.30 Uhr, 10-mal
€ 55,80 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Strong Nation ist ein Intervalltraining, bei dem die Übungen und Bewegungen mit Eigenkörpergewicht perfekt auf die Musik abgestimmt sind. Diese Kombination motiviert die Teilnehmer, an ihre Grenzen und darüber hinaus zu gehen und macht das Training sehr effektiv. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Liegestütz wird von der Musik befeuert – die komplette Muskulatur wird durch das Training definiert und gleichzeitig stärken wir Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität. Jeder kann die Intensität des Trainings selbst gestalten, daher ist es ein Super-Workout für jedes Level.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

Der 1. Termin ist ein kostenfreier, unverbindlicher Schnuppertermin. Anmeldung erforderlich. Sollten Sie Gefallen gefunden haben, bleiben Sie weiterhin angemeldet, wenn nicht, stornieren wir Ihre Anmeldung im Anschluss kostenfrei.

AG 3007 Zumba®

Julia Orszulik (Zumba Trainerin)

Dienstags, ab 27.02.2024, 19.45–20.45 Uhr, 10-mal
€ 62,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Zumba® ist ein hocheffizientes Fitness-Workout, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und durch vielfältige Bewegungen die Koordination schult und das Gehirn trainiert. Es ist eine Mischung aus Aerobic (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AG 3006B Strong Nation

Julia Orszulik (Strong Nation Trainerin)

Dienstags, ab 04.06.2024, 18.30–19.30 Uhr, 8-mal
€ 50,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Strong Nation ist ein Intervalltraining, bei dem die Übungen und Bewegungen mit Eigenkörpergewicht perfekt auf die Musik abgestimmt sind. Diese Kombination motiviert die Teilnehmer, an ihre Grenzen und darüber hinaus zu gehen und macht das Training sehr effektiv. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Liegestütz wird von der Musik befeuert – die komplette Muskulatur wird durch das Training definiert und gleichzeitig stärken wir Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität. Jeder kann die Intensität des Trainings selbst gestalten, daher ist es ein Super-Workout für jedes Level.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk



AG 3007B Zumba®

Julia Orszulik (Zumba Trainerin)

Dienstags, ab 04.06.2024, 19.45–20.45 Uhr, 8-mal
€ 50,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Zumba® ist ein hocheffizientes Fitness-Workout, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und durch vielfältige Bewegungen die Koordination schult und das Gehirn trainiert. Es ist eine Mischung aus Aerobic (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk



BG 3008 Qi Gong

Michael Oehm (staatl. geprüfter Physiotherapeut)

Montags, ab 19.02.2024, 18.15–19.15 Uhr, 14-mal
€ 101,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Langsame, harmonische Bewegungsabläufe in Kombination mit Atem- und Meditationsübungen fördern Gesundheit und Konzentration, stabilisieren die Körpermitte, lockern Verspannungen und stärken das seelische Gleichgewicht. In diesem Kurs erlernen Sie eine Sequenz aus vier Qi Gong Übungen im Lohan Stil. Bei diesem Stil handelt es sich um ein „freies Qi Gong“, für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Turnschuhe

AG 3033 Tai Chi (Anfänger)

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)

Donnerstags, ab 22.02.2024, 17.15–18.15 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Tai Chi dient der Gesundheitsprävention und ist für jeden geeignet. Es verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Korrektes und regelmäßiges Training hilft, gesund zu bleiben. Die Übungen sind ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Die sanften Bewegungen sind von meditativer Ruhe geprägt und führen zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme Schuhe

AG 3034 Tai Chi (Fortgeschrittene)

Alexander Urban (Tai Chi Lehre DTB)

Donnerstags, ab 22.02.2024, 18.30–19.30 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Vgl. AG 3033 | Tai Chi-Grundkenntnisse sind erforderlich

AG 3036 Akupressur und Qi Gong

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker)

Donnerstags, ab 22.02.2024, 19.15–20.30 Uhr, 8-mal
€ 68,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

Die Akupressur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist mit der Akupunktur verwandt und arbeitet mit gezieltem Druck auf spezielle Energiepunkte. Eine sanfte Druckmassage von bestimmten Akupunkturpunkten kann die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und so das körperliche und psychische Wohlbefinden stärken. Neben den Druckpunkten erlernen Sie leichte Qi Gong Bewegungen, Meridiandehnungen und sanfte Atemtechniken, die Sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden und emotionalen Verstimmungen unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



BG 3022 Hatha-Yoga am Vormittag

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)

Mittwochs, ab 21.02.2024, 08.30–09.45 Uhr, 10-mal
€ 77,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Hatha-Yoga vereint statische Haltungen mit bewusstem Atem, und ist ideal für Anfänger. Kraftvolle Asanas in Kombination mit achtsamen Dehn- und Atemübungen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Das gemeinsame Training lässt sich individuell intensiver oder sanfter gestalten. Starten Sie gelassen und energiegeladen in den Tag!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte



AG 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Montags, ab 26.02.2024, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Yoga ist ein Jahrtausende alter, ganzheitlicher Übungsweg, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Es ist mehr als nur das Üben von Körperhaltungen zur Entspannung von Körper und Geist. Beim Yoga wird der ganze Mensch – Körper, Atem und Geist – angesprochen und einbezogen. Im Mittelpunkt unseres Übens stehen achtsam und bewusst ausgeführte Körperbewegungen, in Verbindung mit Atmung. Ferner üben wir Pranayama (Atemtechniken), Meditation (den Geist zur Ruhe bringen) und das Tönen von Silben und Mantras.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen und warme Socken

AG 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Mittwochs, ab 28.02.2024, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das Körper, Atem und Geist zu einer harmonischen Einheit verbindet. Die Mittel des Yoga sind: Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation. Wer regelmäßige Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundervollen Wirkungen des Yoga erfahren: Gesundheit und innere Ausgeglichenheit, mehr Beweglichkeit, Vitalität, Abbau von Verspannungen und Schmerzen, mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen und warme Socken

BG 3010 Vinyasa Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)
Dienstags, ab 05.03.2024, 18.00–19.30 Uhr, 15-mal
 € 124,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Der Schwerpunkt liegt auf dem fließenden Ablauf der Asanas, welche mit dem Atemrhythmus verbunden werden. Atem und Körper werden miteinander in Einklang gebracht, es kann eine innere Ruhe entstehen und Stress wird abgebaut. Der dynamische Flow ist konditionell fordernd und für sportliche Anfänger bzw. Teilnehmer mit Yogaerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Yogaklötze, Gurt, Meditationskissen (falls vorhanden)

BG 3020 Vinyasa Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)
Dienstags, ab 05.03.2024, 19.45–21.15 Uhr, 15-mal
 € 124,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BG 3010



AG 3011 Yoga – sportlich entspannen

Katharina Türk (Yoga-Trainerin)
Donnerstags, 07.03.2024, 20.00–21.00 Uhr, 10-mal
 € 52,00 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Sie wollen beim Sport neue Kraft tanken und den Tag ausgeglichen enden lassen? In diesem Kurs lassen Sie den Alltag für eine Stunde hinter sich und kommen bei sich und auf der Matte an. Es werden abwechslungsreiche Yogahaltungen geübt, wobei Körperkontrolle und -stabilität, Dehnung und kräftigende Haltungen im Vordergrund stehen. Nach dem körperlichen Auspowern folgt eine kurze Endentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke oder Pulli zum Überziehen, Yogablöcke (falls vorhanden)

Zu diesem Kurs bieten wir einen kostenfreien, unverbindlichen Schnuppertermin an (► Seite 9).



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Die Umkleieräume dürfen **nicht** mit Straßenschuhen betreten werden.
- Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.

BG 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)
Montags, ab 26.02.2024, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal
 € 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Vorteil der Aquagymnastik liegt in der geringen Belastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen infolge des Auftriebes. Dadurch wird der Körper auf schonende Weise trainiert. In diesem Kurs werden der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und aktiviert und das Gleichgewicht geschult. Die Intensität der Ausführungen kann individuell dosiert werden. Zum Abschluss werden die Muskeln durch das Element Wasser angenehm entspannt. Der Kurs ist für Personen ab ca. 50 Jahren geeignet. Für Bluthochdruckpatienten und Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Problemen ist die Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

BG 3007 Aquagymnastik Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)
Montags, ab 26.02.2024, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal
 € 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die ihre Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur gelenkschonend (durch die Schwerelosigkeit des Wassers) trainieren möchten. Das Wasser eröffnet ganz neue Bewegungsspielräume und auch das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Wir verbessern mit funktionellen Übungen die Beweglichkeit, dehnen und kräftigen die gelenkübergreifende Muskulatur und schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, um einseitiger Belastung und Haltung vorzubeugen. Bei Herz-Kreislauf-Problemen bitte den Arzt fragen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badebekleidung



RAYER GmbH

Gärten gestalten, bauen und pflegen

Escherländer 19, 73666 Baltmannsweiler, Telefon: 0 71 53 / 7 03 91 00
 info@rayer-garten.de, www.rayer-garten.de



Wege ■ Terrassen ■ Pflanzungen ■ Pflegearbeiten


METZGER+CO.



Foto: Brigida González



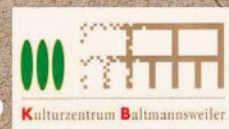
SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?

- Kostenlose Immobilienbewertung
- Professionelle Vermarktung
- Große Datenbank mit Kaufinteressenten
- Sorgenfreie Verkaufsabwicklung
- Viele zufriedene Kunden
- 65 Jahre Immobilien-Erfahrung

Metzger GmbH + Co. KG · Berliner Straße 29 · 73728 Esslingen · 0711 / 9 39 33 15 · www.metzger-co.de



KULTURZENTRUM BALTMANNSWEILER

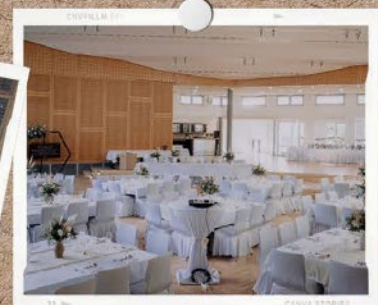


DER Platz
für neue Ideen...

Unterschiedliche
Raumangebote...

Entdecken Sie
die Möglichkeiten!

Egal ob Hochzeit, Geburtstag,
Schulungen, Seminare,
Workshops, Ausstellungen...
alles ist möglich!



Kontakt:



+49 7153 9427 0



bma@baltmannsweiler.de

KURSE



Für alle Deutschkurse gilt: Die Zuteilung zu einem Kurs erfolgt nach einem persönlichen Einstufungsgespräch. Termine hierzu vergibt das vhs-Team. Bedingung: wohnhaft in Aichwald.



AG 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Montags und mittwochs, ab 26.02.2024, 18.00–19.30 Uhr, 34-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 4

AG 4091 Deutsch A2

Ulrike Mensing

Dienstags und donnerstags, ab 27.02.2024, 08.30–10.00 Uhr, 34-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5

AG 4092 Deutsch A1

Ulrike Mensing

Dienstags und donnerstags, ab 27.02.2024, 10.10–11.40 Uhr, 34-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5

AICHWALD – GUTSCHEIN
Wir machen mit!



BG 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha (M.E.)

Freitags, ab 23.02.2024, 17.45–19.15 Uhr, 15-mal
€ 129,00 (ab 7 Teilnehmern) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

This course is intended for students who want to make a significant improvement in speaking and understanding. You want to understand and communicate with one another when it comes to everyday topics from work, school, culture, politics etc. You simply want to be able to express yourself on various topics fluently and coherently.

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen

AG 4064 Advanced English Conversation B2

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 26.02.2024, 17.30–19.00 Uhr, 17-mal
€ 144,00 (Kleingruppe ab 8 Teilnehmern)
€ 164,00 (Minigruppe bis 7 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

We practise our English conversational skills by reading and talking about foreign English speaking countries, their cultures, politics, literatures and other topics you are interested in. This will help you to feel confident and free to take part in different types of conversations. We make our syllabus together on the first evening.



AG 4065 Easy talking and reading B1

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 26.02.2024, 19.10–20.40 Uhr, 17-mal
€ 144,00 (Kleingruppe ab 8 Teilnehmern)
€ 164,00 (Minigruppe bis 7 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

In a small group in comfortable atmosphere we read and talk about different topics such as literature, poetry, art and everyday life in the UK, Ireland and the USA, its people and their peculiarities. Besides we enhance our vocabulary and whenever necessary brush up our grammar.



AG 4107 Französisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen



Online

Cornelia Hägele (Fremdsprachensekretärin)

Donnerstags, ab 22.02.2024, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal
€ 78,00

Le voyage continue ... In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie das sprachliche und grammatikalische Rüstzeug, um sich in vielen typischen Alltags- und Reisesituationen in Frankreich oder einem anderen französischsprachigen Land bestens zurechtfinden und Unterhaltungen führen zu können. Der Schwerpunkt liegt in der mündlichen Ausdrucksfähigkeit, Hörverstehen und Kommunikation. Außerdem lernen Sie Interessantes über Land und Leute und deren Kultur. Bequem vom heimischen PC aus können Sie sich mit Ihrer Dozentin verbinden. Alors, à bientôt ! Quereinsteigende mit A1-Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6 ab Lektion 8

BG 4006 Französisch à la carte A1

Einstiegskurs für Reisende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Dienstags, ab 27.02.2024, 18.15–20.30 Uhr, 10-mal
€ 129,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Sie planen eine private oder berufliche Reise nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land, haben aber noch keine oder nur geringe Französischkenntnisse? Mit dem Lehrwerk Französisch à la carte neu nähern Sie sich praxisorientiert, kommunikativ und ohne grammatische Progression der französischen Sprache. Dieser Kurs bereitet Sie auf typische Situationen vor, die Ihnen auf einer Frankreichreise begegnen können, und nebenbei erfahren Sie auch einiges über Land und Leute.

Lehrbuch: Französisch à la carte neu A1 Einstiegskurs für Reisende (Klett), ISBN 978-3-12-528822-5

AG 4106 Französisch B1

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Mittwochs, ab 28.02.2024, 18.15–19.45 Uhr, 15-mal
€ 153,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Conversation française – für Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse pflegen und sich in angenehmer Atmosphäre über aktuelle, politische und gesellschaftliche Themen unterhalten wollen. Vous êtes les bien-venu(e)s dans notre groupe!



AG 4105 Italienisch A1

Grundkenntnisse für interkulturelle Begegnungen 2

Almut Fischer-Villafaña (Dipl.Päd.)

Dienstags, ab 20.02.2024, 17.30–19.00 Uhr, 5-mal
€ 52,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Sie können bereits sich und Ihre Kollegen vorstellen, Ihr Essen bestellen, berichten, wo Sie arbeiten und ein wenig von Ihrer Familie und Freizeit erzählen. Sie haben Einblick in die Besonderheiten der italienischen Aussprache bekommen, und wissen, was es mit den Artikeln auf sich hat und wie die Konjugation der Verben funktioniert. Nun wollen Sie die vorhandenen Kenntnisse vertiefen, etwas ausführlicher über Ihre Arbeit sprechen, sich im Hotel und auf Reisen zurechtfinden, und vielleicht erzählen, was Sie im Tagesverlauf oder unterwegs erlebt haben? Allora: Arrivederci!

AG 4104 Italienisch A1

Grundkenntnisse für interkulturelle Begegnungen

Almut Fischer-Villafaña (Dipl.Päd.)

Dienstags, ab 20.02.2024, 19.15–21.15 Uhr, 5-mal
€ 69,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Sie möchten sich mit Ihren italienischen Partnern nicht nur auf Englisch austauschen, sondern als Zeichen Ihrer Wertschätzung ein wenig Italienisch sprechen? Vielleicht haben Sie Geschäftsessen und sind auch an kulturellen Kenntnissen der «dolce vita» interessiert? Dann benvenuti al corso! Sie lernen, sich vorzustellen, nach der Familie zu fragen (in Italien unumgänglich!), Basiswissen der Grammatik und allgemeine Umgangsformen. Allora, ciao e a presto!



BG 4003 Spanisch A1 kompakt für die Reise

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)

Montag 15.07., Dienstag 16.07. und Mittwoch 17.07.2024, jeweils 18.00–20.15 Uhr

€ 47,00 (+ Materialkosten € 3,00 bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die spanische Sprache erhalten und sich auf typische Gesprächssituationen vorbereiten möchten. Durch praxisnahe und abwechslungsreiche Aktivitäten lernen Sie, beim Austausch alltäglicher Informationen kompetent zu agieren und zu reagieren. Bienvenidos! Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Papier, Stift

EINZELVERANSTALTUNGEN

AG 5001 Elevator Speech (Pitch)

Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt



Thorsten H. Bradt

Donnerstag 22.02.2024, 10.30–12.00 Uhr
€ 19,00

Die Anwendung einer Kurz-Präsentation wird eher selten im Fahrstuhl (engl. Elevator) stattfinden. Vielmehr versinnbildlicht diese beispielhafte Situation sowohl einen räumlichen als auch einen zeitlichen Mangel, dem hoch konzentriert begegnet werden muss, um einer Zielperson wesentliche Inhalte zu vermitteln. Eine derartig „inszenierte“ Darstellung umfasst neben der Visualisierung einen ausgeprägten Redeanteil, den „Elevator Speech“. Es kommt auf eine äußerst fokussierte Sprache an, auf die richtige Rhetorik im entscheidenden Augenblick, was einer umfassenden Vorbereitung bedarf.

- Elevator Speech (Pitch) – ein methodischer Abriss
- Präsentationsmittel für ein erfolgreiches „Pitchen“
- Kreativitätstechniken und Visualisierungsalternativen
- Die richtige Rhetorik im entscheidenden Moment
- Digitale Tools für Präsentationen am Tablet

Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.



BG 5008 Wie komme ich gut durch den Bewerbungsdschungel



Valentina Meffert (B.A., Recruiting Manager)

Montag 04.03.2024, 17.00–19.00 Uhr
€ 10,00

In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie, wie Sie sich auf dem Stellenmarkt wirkungsvoll behaupten – von gezielten Suchstrategien bis zu Insider-Tipps. Wir werfen einen Blick auf berufliche Netzwerke und entdecken, wie Sie sich optimal präsentieren und wertvolle Kontakte knüpfen können. Gemeinsam analysieren und optimieren wir Bewerbungsunterlagen, und lernen, wie man Arbeitgeber von Anfang an von sich überzeugt. Wir bereiten Sie gezielt auf Vorstellungsgespräche vor – von der Selbstpräsentation bis zu kniffligen Fragen. Lernen Sie, wie Sie selbstbewusst auftreten und Ihre Stärken wirkungsvoll präsentieren.

BG 5002 Soft skills im Beruf erfolgreich einsetzen



Martin Heuser (dipl. Volkswirt, Training, Coaching, Consulting)

Dienstag 05.03.2024, 18.30–21.00 Uhr
€ 25,00

Soft skills sind mehr noch als die fachliche Kompetenz entscheidend, um im Job erfolgreich zu sein. Aufgrund von Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und Globalisierung steigen die Anforderungen an Arbeitnehmer deutlich. Damit gehen wachsende Anforderungen an die Art der Gesprächsführung und Konfliktlösefähigkeit einher.

- Persönlichkeit und Motivation
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Führungsstil und Teamentwicklung
- Konflikte und Verhandlungsführung
- Problemlösung und Kreativität
- Zeitmanagement u. v. m.

Der Fachvortrag wird ergänzt durch interaktive Elemente.

BG 5007 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Helmut Lange (Dipl. Päd. Erwachsenenbildung)

Dienstag 12.03.2024, 19.00–21.30 Uhr
€ 28,00

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Für Interessierte aller Altersklassen ab ca. 12 Jahren.

BG 5006 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Helmut Lange (Dipl. Päd. Erwachsenenbildung)

Samstag 16.03.2024, 09.00–16.30 Uhr
€ 70,00

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300 % gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen.

- Telefonnummern, PIN-Nummern, Bankomat-Nummern
- Kopf oder Zettel? To-do-Listen und Reihenfolgen
- Namen und Gesichter
- Vokabeln und Fachbegriffe (Grammatik)
- Texte erfassen und Fakten abspeichern
- Gedächtnispalast
- Kopfrechnen

BG 5003 Projekte planen und steuern: Überblick



Online

Martin Heuser (dipl. Volkswirt, Training, Coaching, Consulting)

Freitag 19.04.2024, 18.30–21.00 Uhr

€ 25,00

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch immer komplexer. Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen als Projekte abgewickelt. Ohne den Einsatz eines strukturierten Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Aspekte bei der Planung und Steuerung von Projekten zu beachten sind.

- Projektstart und Zieldefinition
- Umfeld und Risiken
- Phasen und Meilensteine
- Projektstruktur-, Ablauf-, Ressourcen- und Kostenplan
- Dokumentation, Organisation und Information
- Projektsteuerung und -kontrolle
- Projektabschluss

AG 5000 Instagram: Video- und Foto-Sharing



Online

Know-how zum professionellen
Content-Marketing

Thorsten H. Bradt

Dienstag 11.06.2024, 10.30–12.00 Uhr

€ 19,00

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien weltweit. Ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein wirkungsvolles, bildbasiertes Content-Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen ist es eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln.

Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist ein taktisches und vor allem ein konsequentes Vorgehen notwendig. Die systematische Analyse erfolgreicher Angebote sensibilisiert für unterschiedliche Blickwinkel, die für eine Erfolgsstrategie unabdingbar sind (kundenzentrierter Ansatz).

- Soziale Netzwerke und Networking
- Wahrnehmungspsychologie und Gestaltung
- Visual Content – Optimieren von Videos und Fotos
- Corporate Design und Branding
- Besprechung weltweit beliebter Accounts

Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.



BG 5000 Brain Power – Gedächtnistechniken und -training

Norbert Zeller

Montag 17.06.2024, 18.30–21.30 Uhr

€ 30,00 (inkl. Manuskript) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit gezielt steigern können – im Berufs- und im Alltagsleben. Sie lernen, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe, Gespräche, Texte, Fachbegriffe, Vokabeln und Zahlen schnell erfassen und sich merken. Sie lernen sich besser zu konzentrieren, geistig schneller zu arbeiten und sich Dinge besser zu merken! Sie erfahren, wie Sie Ihr Gedächtnis für ein lebenslanges Lernen fit halten und welchen Einfluss Ernährung und Bewegung auf die Gedächtnisleistung haben. Hierbei nutzen wir die neuesten Erkenntnisse der Gehirn- und Altersforschung.

- Techniken zur Aktivierung der mentalen Kräfte
- Training des fluiden Gedächtnisses (Arbeitsspeicher)
- Verbesserung der kristallisierten Intelligenz (Langzeitgedächtnis)
- Das assoziative Gedächtnis
- Denkblockaden erkennen und abbauen
- Kurzerholungspausen
- Intervall-Lernen

VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

Suchen Sie für einen lieben Menschen ein originelles Geschenk?

Verschenken Sie doch Bildung, Fitness oder Gesundheit mit einem Wertgutschein der Volkshochschule Baltmannsweiler.

Der Wertgutschein kann über einen beliebigen Betrag ausgestellt werden. Der Beschenkte kann dann aus dem vielfältigen Angebot der vhs Baltmannsweiler auswählen. Der Wertgutschein kann auch in Teilbeträgen oder auf eine höhere Kursgebühr angerechnet werden.

Für Informationen wenden Sie sich bitte unter der Rufnummer 0 71 53 / 94 27-0 an Ihre Volkshochschule.

EINZELVERANSTALTUNGEN

AG 5022 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Ein Webseminar für Schüler ab 12 Jahren



Online

Helmut Lange (Dipl. Pädagoge)

Donnerstag 07.03.2024, 16.00–18.00 Uhr

€ 28,00

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

BG 1003 Flughafen Stuttgart in echt!

Für Kinder von 5–10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Samstag, 23.03.2024, 14.00–16.00 Uhr

€ 10,00 p. P. (Alter egal)

Treffpunkt: Skyland, Terminal 3, Galerie

Dich interessiert, wie der Flughafen Stuttgart funktioniert? Wir lernen ihn bei einer Führung gemeinsam kennen! Ein kurzer Film gibt uns einen ersten Überblick. Danach starten wir durch zu einer Flughafen-Tour durch die Terminals, auf das Vorfeld, zur Flugzeugabfertigung, zum Gepäckverteiler und zur Flughafenfeuerwehr. Danach seid ihr in Sachen Flugverkehr echte Profis und wisst beim nächsten Urlaub garantiert Bescheid, was hinter den Kulissen so alles passiert, bis euer Flieger abheben kann. Gegenstände, die im Sicherheitsbereich nicht erlaubt sind, werden eingeschlossen und nach der Führung wieder ausgehändigt.

Anmeldeschluss: 15.03.2024



BG 1010 Die Stromforscher

Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)

Montag 25.03.2024, 13.30–15.30 Uhr

€ 15,00 (+ € 2,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Elektrizität ist eine geheimnisvolle, meist unsichtbare Sache. Sehr nützlich – aber auch sehr gefährlich. Was ist eigentlich Elektrizität bzw. elektrischer Strom? Wie kann man ihn machen und speichern und vor allem wie kann man ihn sicher benutzen? Dazu müssen wir erst auf eine einsame Insel, wo uns nur unser Erfindergeist und elektrischer Strom retten kann. Einigen wird dabei sicher das eine oder andere Licht aufgehen.

Bitte mitbringen: evtl. Trinken und kleines Vesper



BG 1011 Die Explosionsforscher – Krach, Bumm, Peng

Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)

Montag 25.03.2024, 16.00–18.00 Uhr

€ 15,00 (+ € 2,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Hast du dir schon vorgestellt, wie es wäre, wenn deine Schule explodiert? Doch wenn du genau überlegst, wäre das total blöd und würde vielen schaden. Aber Explosionen sind schon ganz arg spannend, und gehören deshalb auch sehr gründlich und vorsichtig erforscht – um die Gefahr zu kennen. Genau die richtige Aufgabe für junge Forscher mit Mut und Verstand!

Bitte mitbringen: evtl. Getränk und kleines Vesper

KURSE

AG 4226 Englisch für Vorschulkinder (Anfänger)

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Freitags, ab 01.03.2024, 15.00–16.00 Uhr, 8-mal
€ 43,00 | Notariat Schanbach, Raum 5

Durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten wie Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, lernen wir den Grundwortschatz der englischen Sprache. Folgende Themen erwarten euch: meine Familie und ich, Farben, Zahlen, Haus- und Bauernhoftiere, die Körperteile und einiges mehr. Wenn du magst, dann darf deine Mama, Oma usw. am Anfang gerne dabei bleiben.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die bald eingeschult werden und Lust haben, die englische Sprache auf spielerische Art und Weise zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

AG 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene Nähprojekt „Lieblingstasche“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Montag 25.03.2024 und Dienstag 26.03.2024, jeweils 14.00–16.30 Uhr

€ 37,40 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Näh dir deine Lieblingstasche! Zum Shoppen, für deine Sporttaschen, zum Übernachten bei deiner Freundin, für den Tag am Meer, oder ... einfach so. Du darfst kreativ sein! Gerne uni oder 2-farbig im Mustermix, mit Zip-Innentasche, Applikation oder verziert mit bereitgestellten Bändern und Labels. Ob Anfänger oder schon etwas fortgeschritten – je nach Kenntnisstand einfach oder aufwendig. Du fertigest Schritt für Schritt unter fachkundiger Leitung und kurzer Einführung oder Wiederholung und Übung an der Nähmaschine deine individuelle Lieblingstasche!

Bitte nur Kinder mit vollendetem 9. Geburtstag anmelden.

Bitte mitbringen:

- **Stabiler Baumwollstoff oder Mischgewebe, Dekostoff, Jeans (unelastisch, kein Kunstleder):**
für uni Tasche: 0,50 m x 1,40 m
für 2-farbige Tasche: 0,30 m x 1,40 m gemustert + 0,30 m x 1,40 m uni (Stoffe sollten zusammen harmonisieren)
- **Futter: dünner Baumwollstoff: 0,50 m x 1 m (unelastisch, kein Jersey)**
- **Bitte alle Stoffe vorher waschen und bügeln!**
- **Wenn vorhanden: kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, evtl. Vesper und Getränk**

AG 2146 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene Nähprojekt „Lieblingstasche“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Mittwoch 03.04.2024 und Donnerstag 04.04.2024

jeweils 14.00–16.30 Uhr

€ 37,40 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Vgl. AG 2145



AG 3002 Zumba® Kids Junior

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Julia Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 01.03.2024, 14.45–15.45 Uhr, 10-mal
€ 57,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bei dieser Entdeckungsreise rund um die Welt sind alle Jungs und Mädchen zwischen 4 und 6 Jahren genau richtig! Wir entdecken verschiedene Rhythmen, lernen altersentsprechende Choreografien, und haben viel Spaß am gemeinsamen Bewegen. Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabei bleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AG 3003 Zumba® Kids

für Grundschulkindern

Julia Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 01.03.2024, 16.00–17.00 Uhr, 10-mal
€ 57,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Choreografien werden altersgerecht erlernt und dadurch u. a. das Gedächtnis, die Kreativität, die Koordination und das Gleichgewicht gefördert. Bewegungsfreudige Mädels und Jungs sind hier genau richtig. Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabei bleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk



AG 3004 Zumba® Kids

für Grundschulkindern

Julia Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 01.03.2024, 17.15–18.15 Uhr, 10-mal
€ 57,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AG 3003

AG 3002B Zumba® Kids Junior

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Julia Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 07.06.2024, 14.45–15.45 Uhr, 7-mal
€ 40,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AG 3002

Neuanmeldungen auf Restplätze sind ab Montag 13.05.2024 online möglich.



AG 3003B Zumba® Kids

für Grundschul Kinder

Julia Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 07.06.2024, 16.00–17.00 Uhr, 7-mal
€ 40,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AG 3003

Neuanmeldungen auf Restplätze sind ab Montag 13.05.2024 online möglich.

AG 3004B Zumba® Kids

für Grundschul Kinder

Julia Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 07.06.2024, 17.15–18.15 Uhr, 7-mal
€ 40,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AG 3003

Neuanmeldungen auf Restplätze sind ab Montag 13.05.2024 online möglich.



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Für alle Kinderschwimmkurse gilt eine Mindestgröße des Kindes von 1,10 m, unabhängig vom Alter.
- Bitte versuchen Sie die Schwimmfähigkeit Ihres Kindes bei der Anmeldung richtig einzuschätzen, damit Ihr Kind Freude am Schwimmkurs hat und entsprechend Fortschritte machen kann.
- Die Umkleieräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Bei Eignung können die Schwimmabzeichen Frosch bzw. Seepferdchen abgenommen werden
- Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.
- Eltern ist es nicht erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich ODER an der Glastüre zum Schwimmbad zum Zuschauen aufzuhalten.

BG 3703 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 04.06.2024, 15.00–15.45 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel

BG 3704 Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 04.06.2024, 15.50–16.35 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger mit Schwimmkurerfahrung und guter Wassergewöhnung. Kinder springen bereits angstfrei ins Wasser.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel



BG 3705 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 04.06.2024, 16.40–17.25 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger mit guter Wassergewöhnung. Kinder springen eigenständig ins Wasser, schwimmen einige Züge eigenständig mit der Schwimmnudel und tauchen mit dem Kopf ins Wasser.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel

BG 3706 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Delphin

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 04.06.2024, 17.30–18.15 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger, schwimmen bereits einige Züge eigenständig und ohne Hilfsmittel, springen und tauchen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Flossen

BG 3700 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 05.06.2024, 14.30–15.15 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel

BG 3701 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 05.06.2024, 15.20–16.05 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger mit guter Wassergewöhnung. Kinder springen eigenständig ins Wasser, schwimmen einige Züge eigenständig mit der Schwimmnudel und tauchen mit dem Kopf ins Wasser.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel

BG 3702 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Delphin

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 05.06.2024, 16.10–16.55 Uhr, 8-mal
€ 80,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger, schwimmen bereits einige Züge eigenständig und ohne Hilfsmittel, springen und tauchen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Flossen



BG 3707 Babyschwimmen

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 05.06.2024, 17.00–17.45 Uhr, 8-mal
€ 96,00 (inkl. € 16,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Babyschwimmen ist ca. ab dem 3. Lebensmonat möglich (das Baby sollte sein Köpfchen selbstständig halten können). Es bietet dem Kind entwicklungsgerechte Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Durch das Schwimmen und Spielen in der Gruppe kann das Kind frühzeitig Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und einen positiven Zugang zum Element Wasser entwickeln. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung hinsichtlich Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert. Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby einerseits Sicherheit, andererseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Handtuch

Neuanmeldungen auf Restplätze in allen Schwimmkursen sind ab Dienstag, 14.05.2024 online möglich.



Ihre kundenfreundlichen Apotheken auf dem Schurwald

Nutzen Sie unsere Vorteile:

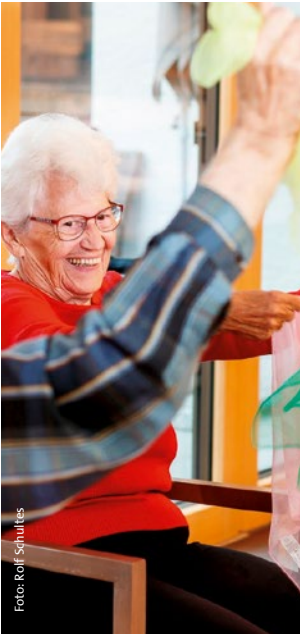
- Dienstleistungen rund um Ihre Gesundheit
- Kostenlose Kundenkarte
- Kompetente Beratung
- Lieferservice in ganz Aichwald und Baltmannsweiler



Aichwald-Apotheke
 Jürgen Frasch · Seestraße 16
 73773 Aichwald
 Tel. 07 11/ 36 43 44
 info@aichwald-apotheke.de



Schurwald-Apotheke
 Jürgen Frasch · Zollernstraße 4
 73666 Baltmannsweiler-Hohengehren
 Tel. 0 71 53 / 9 24 74 24
 info@schurwald-apotheke.de



TAGESPFLEGE FÜR SENIOREN



Sie nehmen sich ein paar Stunden für sich, wir betreuen Ihren Angehörigen. Professionell und liebevoll von 9:00-16:00 Uhr!

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Seniorenzentrum Aichwald
 Telefon: 0711 664837-0

Seniorenzentrum Baltmannsweiler
 Telefon: 07153 610803-0



Foto: Rolf Schultes

Seniorenrat Baltmannsweiler

Fünf Esslinger: Gymnastik Dienstag 10 Uhr beim Musikerhäusle, für Gleichgewicht, Muskelkraft und Koordination, kostenlos.

Computertreff: Kurse und Beratung an PC, Laptop, Tablet, Handy.

Anmelden: A. Feichtner 07153/41207

Mail: sc-treff@gmx.de

Rat und Tat: Hilfe bei kleinen Reparaturen, Schriftverkehr, schriftl. Anleitungen
 Info: V. Brigger 07153/42370.

Sprechstunden Vorsorge über Vollmachten und Betreuungsverfügung.

Anmeldung: K. Senn 07153/48693.

FENSTER • TÜREN

ENTDECKEN SIE DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN



BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG.

Roos Fenster und Haustüren GmbH

Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach/Fils
 Telefon 07153 51112 · Fax 58122

info@roos-fenster.de · www.roos-fenster.de

Qualifizierter Innungsfachbetrieb

Mitglied im Fachverband Glas · Fenster · Fassade Baden-Württemberg



Meisterbetrieb seit 1886

Fischer

autohaus k. fischer GmbH

Servicepartner mit Vermittlungsrecht für Peugeot-Neuwagen

- ☞ Neu- und Gebrauchtwagenverkauf
- ☞ Reparaturen von Fahrzeugen aller Fabrikate
- ☞ Hauptuntersuchung (TÜV/DEKRA)
- ☞ Tankstelle mit Autogas und Waschanlage

Silcherstraße 69
 73666 Baltmannsweiler
 Telefon: 07153/9434-0
 Telefax: 07153/9434-34
 www.autohaus-k-fischer.de
 info@autohaus-k-fischer.de

- ☞ Karosserie- und Lackierarbeiten
- ☞ Teile- und Zubehörverkauf
- ☞ Räder- und Reifenservice
- ☞ Glasreparaturen



Sascha Ebner

Mensch mit IT

Alles rund um Sie und Ihre IT

0151 23007210

info@mensch-mit-it.de

www.mensch-mit-it.de

73666 Baltmannsweiler

07153 9295343

Lackierungen aller Art – Instandsetzung – Sonderlackierungen – Smart-Repair/Spot-Repair
 Karosseriearbeiten – Lackaufbereitung – Restaurierungen – Mietwagenservice

Silcherstr. 66 - 73666 Baltmannsweiler ✉ pl-lackiererei@web.de 🌐 pl-lackiererei.de

Datenschutzerklärung

Es gilt die Datenschutzerklärung der Gemeinde Aichwald bzw. der Gemeinde Baltmannsweiler. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auf der jeweiligen Homepage: www.aichwald.de | www.baltmannsweiler.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler

Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler – nachfolgend vhs genannt –, auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Anmeldung und Bezahlung und Einbeziehung der AGB

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Sie sind an Ihre Anmeldung 1 Woche lang gebunden (Vertragsangebot). Anmeldungen können persönlich, über die Weitermeldeliste, schriftlich, per Email, online über die vhs-Homepage oder telefonisch vorgenommen werden. Der Vertrag kommt entweder durch ein Bestätigungsschreiben der vhs zustande oder aber dadurch, dass die Frist von einer Woche verstreicht, ohne dass die vhs das Angebot abgelehnt hat.
- (3) Die Anmeldung schließt die Anerkennung der AGB durch die Teilnehmenden ein. Diese werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen vhs und Teilnehmenden.
- (4) Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 verbindlich und verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Entrichtung des Kursentgeltes. Das Kursentgelt wird nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 fällig.
- (5) Bei Bankeinzug wird das Entgelt in der Regel nach Kursbeginn abgebucht. Telefonische Anmeldungen werden nur bei gleichzeitiger Erteilung einer Abbuchungsermächtigung angenommen.
- (6) Kosten für Lehrbuch und Materialien sind – sofern nicht anders ausgewiesen – nicht im Kursentgelt enthalten.
- (7) Karten für Einzelveranstaltungen sind – soweit nicht anders angegeben – nur an der Abendkasse erhältlich.

Benachrichtigungen

Sie werden benachrichtigt:

- wenn Ihr Kurs nicht planmäßig stattfindet,
- wenn der Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, belegt ist und Sie in die Warteliste aufgenommen werden,
- wenn ein Zusatzkurs eingerichtet wird,
- wenn sich Termine oder Veranstaltungsort ändern
- oder wenn ein Kurs ausfallen muss.

Ermäßigungen

- (1) Schüler, Auszubildende, Studenten, Schwerbehinderte und Menschen im Bundesfreiwilligendienst und vergleichbaren Freiwilligendiensten erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 10% ermäßigten Preis. Arbeitslosengeld- und Sozialhilfeempfänger, sowie Besitzer der Aichwald-Card erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 30 % ermäßigten Preis. Einige Veranstaltungen (z. B. Studienreisen, Besichtigungen, Exkursionen) sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.
- (2) Die berechtigenden Nachweise müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Bei Email können Sie Ihren eingescannten Ermäßigungsnachweis als Datei an uns senden. Bei Online-Anmeldung über die vhs-Homepage geben Sie bitte in dem Feld "Bemerkung" den Grund für die Ermäßigung ein, z. B. „Schüler“ und lassen Sie der vhs unverzüglich den Nachweis zukommen. Bis zur Vorlage des Nachweises melden wir Sie zur Sicherung Ihres Platzes als Vollzahler an. Eine Ermäßigung nach dem Abbuchungs- bzw. Zahlungstermin ist nicht mehr möglich. Eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrages ist ausgeschlossen.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programmheft angegeben. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ausnahmen sind möglich in vhs-eigenen Räumen bei Lehrgängen und nach Absprache zwischen den Teilnehmenden und der Kursleitung.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus dem Programmheft in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten Fassung.

Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort ist bei allen Veranstaltungen angegeben. Verlegungen in andere Unterrichtsräume behält sich die vhs vor, Raumverlegungen berechtigen nicht zum Rücktritt vom Vertrag. Raumverlegungen werden durch Benachrichtigungen oder Aushang bekannt gegeben. Die vhs ist in vielen Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung ist von den Teilnehmenden zu beachten.

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden. In der Regel sind die Kosten für Bescheinigungen im Entgelt erhalten. Ausnahmen werden gesondert ausgewiesen.

Rücktritt

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,
 - wegen zu geringer Beteiligung
 - wenn die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird bzw. in Ermangelung einer angegebenen Mindestzahl sich nicht mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben,
 - wenn die Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit) ausfällt und keine Ersatzkursleitung gestellt werden kann,
 - wenn ein sonstiges nicht vorhersehbares durch zumutbare Aufwendungen nicht zu überwindendes Leistungshindernis besteht, und die vhs das Hindernis nicht selbst schuldhaft herbeigeführt hat.

In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet, soweit noch keine Leistungen erbracht worden sind. Andernfalls erfolgt lediglich eine anteilige Erstattung. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

- (2) Möchten Sie von einem Semesterkurs zurücktreten, so muss der Rücktritt spätestens am letzten Arbeitstag vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Kochkursen, Wochenendseminaren, Ferienkursen, Kompaktkursen und Kursen mit weniger als fünf Unterrichtstagen muss der Rücktritt mindestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Für die Einhaltung der Fristen ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der vhs (Eingangsstempel) maßgeblich. Im Falle des rechtzeitigen Rücktritts werden bereits bezahlte Entgelte unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von € 5,00 zurückerstattet.

- (3) Ein verspäteter Rücktritt wird als Kündigung des Vertrages gewertet und führt zu keiner Erstattungspflicht der vhs.

- (4) Die Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs oder Nichteinlösen der Lastschrift gilt nicht als Rücktritt.

Widerrufsrecht, Erlöschen des Widerrufsrecht, Widerrufsbelehrung

- (1) Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache.

Der Widerruf ist an die vhs zu richten, welche den Kurs anbietet:

vhs Aichwald, Seestraße 8, 73773 Aichwald, vhs@aichwald.de oder

vhs Baltmannsweiler, Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler, vhs@baltmannsweiler.de.

Nähere Einzelheiten zum Widerrufsrecht und seinen Folgen siehe bei den AGB auf den Homepages der Trägergemeinden.

Ausschluss

- (1) Die vhs kann Teilnehmende von einer Veranstaltung ausschließen wegen

- gemeinschaftswidrigen Verhaltens in der Veranstaltung trotz vorangehender Ermahnung und Androhung des Ausschlusses, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Ermahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauchs der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beträchtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.

- (2) Bei einem begründeten Ausschluss steht Teilnehmenden kein Anspruch auf Rückerstattung der Entgelte zu.

Haftung

- (1) Die Haftung der vhs auf Schadensersatz, gleich aus welchem Rechtsgrunde, soweit es dabei auf ein Verschulden ankommt, ist wie folgt eingeschränkt: Die vhs haftet nur im Falle eines Vorsatzes und grober Fahrlässigkeit ihrer Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen, soweit es sich nicht um eine schuldhaftige Verletzung von Pflichten handelt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Der Haftungsausschluss gilt ferner auch nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

[AGB Fortsetzung]

2) Der vorstehende Haftungsausschluss gilt in gleichem Umfang zugunsten der Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten und sonstigen Erfüllungsgehilfen der vhs.

(2) Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung.

Urheberschutz und Lizenzrechte

(1) Fotografieren, filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

(2) Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

EDV-Sicherheit und Lizenzrechte

(1) Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt.

(2) Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der vhs zur Verfügung gestellt wird. Eigene Datenträger dürfen nicht verwendet werden. Downloads aus dem Internet dürfen nur nach Vorgaben der Kursleitung und zu Lehrzwecken getätigt werden.

Bei Zuwiderhandlung erfolgt Ausschluss der Teilnehmenden aus dem Kurs. Zusätzlich behält sich die vhs rechtliche Schritte vor. Entstandene Schäden werden dem Verursachenden in Rechnung gestellt.

(3) Überlässt die Kursleitung den Teilnehmenden einen Datenträger, haftet ausschließlich die Kursleitung für den Inhalt und die Virenfreiheit dieses Datenträgers.

Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

Inkrafttreten

Die vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen treten mit Wirkung zum 31.12.2021 in Kraft. Sie gelten für alle ab dem 1.1.2022 abgeschlossenen Verträge.

Impressum

Herausgeber:

Gemeinde Aichwald
Seestraße 8, 73773 Aichwald
Tel. 07 11 / 3 69 09-0
www.aichwald.de

Gemeinde Baltmannsweiler
Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler
Tel. 0 71 53 / 94 27-0
www.baltmannsweiler.de

Redaktion: Delia Badilatti

Fotos: S.5.: Oliver Henze/stock.adobe.com, S.9 li: Dorothea Endreß, S.9 re: Robert Downer/stock.adobe.com, S.10: karepa-Belov/stock.adobe.com, S.11 li: Iakov Filimonov/stock.adobe.com, S.11 re: Kzenon/stock.adobe.com, S.13: Rido/stock.adobe.com, S.14 li: lev dolgachov/stock.adobe.com, S.14 re: Robert Kneschke/stock.adobe.com, S.16 li: Pixel-Shot/stock.adobe.com, S.16 re: Tomas Marek/stock.adobe.com, S.18: insta_photos/stock.adobe.com, S.19: vegefox.com/stock.adobe.com, S.20 li: picture-avenue.de/stock.adobe.com, S.20 re: Andrey Kiselev/stock.adobe.com, S.21: JackF/stock.adobe.com, S.22 li: JackF/stock.adobe.com, S.22 re: Kristina Igunnova/freepik.com, S.23: JenkoAtaman/stock.adobe.com

Layout: VIVA IDEA Grafik-Design, Aichwald,
www.vivaidea.de

Druck: dieUmweltDruckerei,
www.dieUmweltDruckerei.de

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Aichwald

AG 1000	Lapidarium Stuttgart	6
AG 1001	Finanzkompetenz	5
AG 1004	Mein digitaler Nachlass	5
AG 1009	Die Pubertät	5
AG 2000	Stuttgarter Ballett & John Cranko Schule	7
AG 2002	Acrylmalerei	8
AG 2003	Naturkosmetik selbst gemacht – Fußpeeling u. a.	8
AG 2004	Naturkosmetik selbst gemacht – Lippenbalsam, Deo u. a.	7
AG 2144	Nähworkshop für Frauen	8
AG 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren (<i>mehrere Kurse</i>)	21
AG 2300	Deko-Herzen aus Weide	7
AG 3000	Effektive Wege zum Säure-Basen-Gleichgewicht	9
AG 3001	Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker	10
AG 3002 ff	Zumba® Kids Junior (<i>mehrere Kurse</i>)	21/22
AG 3003 ff	Zumba® Kids Grundschulkind (<i>mehrere Kurse</i>)	21/22
AG 3006 ff	Strong Nation (<i>mehrere Kurse</i>)	12
AG 3008	Windbeutel, Eclairs, Paris-Brest	9
AG 3009	Tapas – ein Stück spanische Kultur	10
AG 3010	Yoga – sportlich entspannen: Schnuppertermin	9
AG 3011	Yoga – sportlich entspannen	14
AG 3012 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg (<i>mehrere Kurse</i>)	13
AG 3019	Rückenfit	10
AG 3020	Sushi	10
AG 3027	Massage und Entspannung für Paare	9
AG 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	10
AG 3032 ff	Rückhalt (<i>mehrere Kurse</i>)	10
AG 3033	Tai Chi (Anfänger)	13
AG 3034	Tai Chi (Fortgeschrittene)	13
AG 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer	11
AG 3036	Akupressur und Qi Gong	13
AG 3232 ff	Starke Mitte (<i>mehrere Kurse</i>)	11
AG 4064	Advanced English Conversation B2	16
AG 4065	Easy talking and reading B1	16
AG 4091	Deutsch A2	16
AG 4093 ff	Deutsch A1 (<i>mehrere Kurse</i>)	16
AG 4104	Italienisch A1 für interkulturelle Begegnungen	17
AG 4105	Italienisch A1 für interkulturelle Begegnungen 2	17
AG 4106	Französisch B1	17
AG 4107	Französisch A2	17
AG 4226	Englisch für Vorschulkinder (Anfänger)	21
AG 5000	Instagram: Video- und Foto-Sharing	19
AG 5001	Elevator Speech (Pitch)	18
AG 5022	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	20

vhs Baltmannsweiler

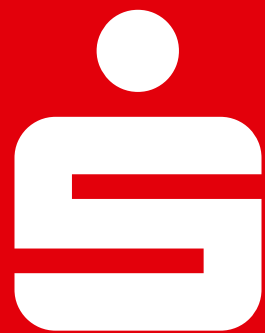
BG 1003	Flughafen Stuttgart in echt!	20
BG 1006	Pilze, die unbekanntes Wesen	5
BG 1007	Pilzcoach der DGfM – Lehrgang in 6 Teilen	6
BG 1008	Dem Förster über die Schulter geschaut	5
BG 1010	Die Stromforscher	20
BG 1011	Die Explosionsforscher – Krach, Bumm, Peng	20
BG 2002	Ballett-Matinee der John Cranko Schule	8
BG 2003	Cajon Anfänger	7
BG 2004	Cajon Anfänger mit Vorkenntnissen	7
BG 2005	Schmuckgestaltung: Halskette mit Quetschperlen	7
BG 2006	Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftechnik	8
BG 3002	Aquagymnastik	14
BG 3003 ff	Ich beweg' mich – Rückenfit (<i>mehrere Kurse</i>)	11
BG 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie	14
BG 3008	Qi Gong	13
BG 3010 ff	Vinyasa Yoga (<i>mehrere Kurse</i>)	14
BG 3016	AROHA®	12
BG 3017 ff	Zumba® (<i>mehrere Kurse</i>)	12
BG 3018	Gymnastik für Frauen	11
BG 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	13
BG 3023	Intervallfasten	9
BG 3703 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger (<i>mehrere Kurse</i>)	22/23
BG 3705 ff	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene (<i>mehrere Kurse</i>)	23
BG 3707	Babyschwimmen	23
BG 4000	Englisch B1	16
BG 4003	Spanisch A1 kompakt	17
BG 4006	Französisch à la carte A1	17
BG 5000	Brain Power – Gedächtnistechniken und -training	19
BG 5002	Soft skills im Beruf erfolgreich einsetzen	18
BG 5003	Projekte planen und steuern: Überblick	19
BG 5006	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	18
BG 5007	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	18
BG 5008	Wie komme ich gut durch den Bewerbungsdschungel	18



Bildung ist einfach.

**Wenn die Bildungstiftung
der Kreissparkasse Menschen
bei der Aus- und Weiter-
bildung, beim Lernen und
Forschen unterstützt.
Die Bildungsförderung.
Gut für bessere Chancen.
Gut für den Landkreis.**

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**