



Volkshochschulen Aichwald Baltmannsweiler



**„Nach Wissen
suchen heißt
Tag für Tag
dazugewinnen.“**

1. Semester 2023



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

auch wenn der legendäre chinesische Philosoph Laotse bereits im 6. Jahrhundert gelebt haben soll, so ist sein Zitat doch aktueller denn je: **„Nach Wissen suchen heißt Tag für Tag dazugewinnen.“** Wer nach Wissen sucht, sich weiterbilden oder kulturell entfalten möchte, der findet bei unseren Volkshochschulen wieder ein vielschichtiges und ansprechendes Programm, und: gewinnt dazu.

Dies gilt ebenso für die vhs selbst: Die 2022 erfolgreich abgeschlossene Zertifizierung, die auf der Grundlage eines systematischen Qualitätsmanagements erfolgte, zeichnet die Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler als entwicklungsfähige, lernende Organisationen aus, die an einer stetigen Verbesserung ihrer Prozesse und Angebote arbeiten. Sie als Teilnehmende profitieren von einer verbesserten Programm- und Unterrichtsqualität und die Kursleitenden von einer optimierten Betreuung. Damit ist der 2,5 Jahre dauernde Zertifizierungsprozess und der erfolgreiche Aufbau einer gemeinsamen Verbundstruktur unserer Volkshochschulen auch ein großer Gewinn für unsere beiden Gemeinden, da wir „Weiterbildung in geprüfter Qualität“ anbieten können.

„Fürchte dich nicht vor Veränderung, eher vor dem Stillstand“, lautet ein weiterer überlieferter Spruch von Laotse – mit dem wir die Bürgerinnen und Bürger von Aichwald und Baltmannsweiler einladen möchten, regen Gebrauch von dem vielseitigen Angebot unserer Volkshochschulen zu machen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude und Spaß am gemeinsamen Lernen und dem gesamten Team unserer Volkshochschulen für das kommende Semester viel Erfolg.

Ihr

Andreas Jarolim
Bürgermeister Gemeinde Aichwald

Simon Schmid
Bürgermeister Gemeinde Baltmannsweiler



vhs-Team

Delia Badilatti (Leitung)

Cornelia Klein (Mitarbeit vhs Aichwald)

Anja Veser / 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 (ab 27.02.2023)

Montag 10.00–13.00 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

Online-Kurse



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.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Geschäftsstelle Baltmannsweiler

vhs Baltmannsweiler

Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler

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

Tel.: 07 153 / 94 27-0 und -27 und -91 (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 27-0 und -27 und -91

Homepage: www.vhs-baltmannsweiler.de

Kursorte Baltmannsweiler (Kursnummer beginnend mit B)

Baltmannsweiler: Atelier Heide Ruf, Wannenweg 25
Grundschule (GS Bw), Hermannstr. 15
Katholische Kirchengemeinde, Waldstr. 30
Sporthalle, Baacher Str. 4

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

Kursgebühren

Bei den vereinbarten Entgelten handelt es sich um Brutto-Entgelte. Die jeweils entstehende, aktuell gesetzlich vorgeschriebene Umsatzsteuer ist in der genannten Kursgebühr enthalten.

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. 07 153 / 94 27-0
www.baltmannsweiler.de

Redaktion: Delia Badilatti

Fotos: Titel links: Gemeinde Aichwald; rechts: Gemeinde Baltmannsweiler/
Zooey Braun; S.5.: USeePhoto/stock.adobe.com, S.6 re: waechter-
media.de/stock.adobe.com, S.9: Daniela Baumann/stock.adobe.com,
S.10: Bjoern/stock.adobe.com, S.11: contrastwerkstatt/stock.adobe.com,
S.12: Microgen/stock.adobe.com, S.13: VadimGuzhva/stock.adobe.com,
S.16: ABCreative/stock.adobe.com, S.18: Nuthawut/stock.adobe.com,
S.19 li: Nadia/stock.adobe.com, re: Yevgen Belich/stock.adobe.com;
S.20: Olivier Rault/stock.adobe.com, S.21: Monkey Business/stock.
adobe.com

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

Druck: dieUmweltDruckerei,
www.dieUmweltDruckerei.de

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Politik, Gesellschaft, Umwelt

AE 1002	Erfolgreich einsteigen an der Börse.	5
AE 1007	Demokratie in Gefahr.	5
AE 1008	Ran an die Fördertöpfe!	5
AE 1010	Du bist, was du denkst – immer!	5
AE 1006	Deutscher Wetterdienst	6
BE 1011	Geschichte der Weinbaukultur.	6
BE 1001	Wie funktioniert ein Verbrennungsmotor?	6

Kultur, Gestalten

AE 2300	Österliches Chaosgeflecht	7
AE 2003	Badesalze – selbst gemacht	7
BE 2000	Aquarellmalerei	7
BE 2002	Cajon	7
BE 2003	Skulptour.	7
AE 2002	Acrylmalerei.	8
AE 2051	Aquarellmalerei	8
AE 2144	Nähworkshop für Frauen	8
BE 2001	Digitale Fotografie	8

Gesundheit

BE 3023	Intervallfasten.	9
AE 3001	Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit.	9
AE 3020	Bärlauch: Altes Wissen neu entdeckt	9
AE 3000	Effektive Wege zum Säure-Basen-Gleichgewicht	9
AE 3005	Taping	9
AE 3027	Massage und Entspannung für Paare	9
BE 3022	Backen im Backhäuschen.	10
BE 3013	Was Sie schon immer über Käse wissen wollten	10
BE 3011	Sommersonnwende – Johannistag	10
AE 3017	Sommersonnwende – Johannistag	10
AE 3008	Tapas	10



AE 3032	Rückhalt.	10
AE 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	10
AE 3030	Rückhalt.	10
BE 3004	Wirbelsäulengymnastik	11
AE 3018	Rückenfit	11
AE 3019	Rückenfit	11
BE 3005	Ich beweg' mich – Rückenfit	11
BE 3006	Ich beweg' mich – Rückenfit	11



AE 3035	Konditionsgymnastik	11
AE 3232	Starke Mitte	11
AE3232C	Starke Mitte	11
BE 3018	Gymnastik für Frauen	11



BE 3016	AROHA®.	12
AE 3006	Zumba®.	12
AE 3007	Zumba®.	12
AE 3011	Zumba® für Mütter und Väter mit Kindern ab 12	12
BE 3017	Zumba®.	12



BE 3008	Qi Gong.	12
AE 3033	Tai Chi und Qigong Anfänger	12
AE3033B	Tai Chi und Qigong Fortgeschrittene	12
AE 3036	Akupressur	13



AE 3012	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	13
BE 3010	Vinyasa Yoga	13
BE 3020	Vinyasa Yoga	13

AE 3013	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	13
AE 3010	Yoga auf dem Stuhl	13



BE 3002	Aquagymnastik.	13
BE 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie.	13

Sprachen



AE 4091	Deutsch A2	16
AE 4092	Deutsch A1	16
AE 4093	Deutsch A1	16
AE 4094	Deutsch A1	16



AE 4064	Advanced English Conversation B2	16
AE 4065	Easy talking and reading B1	16
BE 4000	Englisch B1	16
AE 4066	Walking and talking B1.	16



AE 4106	Französisch B1	17
AE 4107	Französisch A2.	17
BE 4005	Französisch A1	17



AE 4103	Italienisch A1	17
---------	--------------------------	----



BE 4003	Spanisch A1 kompakt.	17
---------	------------------------------	----

Arbeit und Beruf

AE 5022	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt.	18
AE 5023	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis.	18
BE 5001	Telefonbasistraining	18
BE 5000	Mentales AktivierungsTraining (MAT®).	18

Junge vhs

AE 1021	Flughafen Stuttgart in echt!	19
BE 1010	Die Kristallforscher.	19
AE 1003	Die Explosionsforscher.	19
AE 4226	Englisch für Vorschulkinder	19
AE 2145	Nähen für Kinder ab 9 Jahren.	19
AE 2146	Malen im Atelier für Grundschul Kinder	19
AE 2147	Malen im Atelier für Jugendliche	20



AE 3002	Zumba® Kids Junior.	20
AE 3003	Zumba® Kids Junior.	20
AE 3004	Zumba® Kids	20
AE3002B	Zumba® Kids Junior.	20
AE3003B	Zumba® Kids Junior.	20
AE3004B	Zumba® Kids	20



BE 3703	Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 0	21
BE 3704	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3705	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 2	21
BE 3706	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3700	Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 0	21
BE 3701	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3702	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3707	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 2	21

EINZELVERANSTALTUNGEN

AE 1002 Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs



Ein Schritt-für-Schritt-Workshop für Anfänger

Julian Jäger (Wirtschaftsingenieur)

Donnerstag, 09.03.2023, 19.00–22.00 Uhr

€ 18,00

Dieser Workshop zeigt Einsteigern Schritt für Schritt wie online in Aktien und ETF investiert werden kann. Ergänzt werden die Inhalte um nützliche Tipps für Anfänger und typische Anlagefehler. Für die praktische Umsetzung sind Grundkenntnisse im Internet und beim Online-Banking erforderlich.

- Grundlagen ETFs und Aktien
- Wahl des passenden Depotanbieters / Depoteröffnung
- Orientierung im Depot: Kauf / Verkauf von Wertpapieren
- kostengünstiges Investieren und Spar-Automatisierung
- Mentalität für eine langfristige Geldanlage
- seriöse Informationsquellen

AE 1007 Demokratie in Gefahr

In Kooperation mit der Bücherei Aichwald / „Nacht der Bibliotheken“

Urs M. Fiechtner

Freitag 17.03.2023, 19.30–21.00 Uhr | anschließend Möglichkeit zum Stöbern und Diskutieren bis 22.00 Uhr

€ 5,00 | Bücherei Aichwald

Wie weit gespalten sind die Gesellschaften des Westens heute? Was macht es mit uns, wenn der gemeinsame Referenzrahmen schwächer wird und Teile der Gesellschaft für Fakten nicht mehr zugänglich sind? Welche Rolle spielen die (neuen) Medien und deren subjektive Wahrnehmung in der Öffentlichkeit? Wie begegnen wir dieser Gefahr und wie kann jeder Einzelne dazu beitragen, den Boden zu bereiten, auf dem gesellschaftlicher Zusammenhalt gedeiht?

Urs M. Fiechtner ist in Deutschland geboren, in Lateinamerika aufgewachsen und lebt mittlerweile wieder in Deutschland als freiberuflicher Schriftsteller und Herausgeber, Dozent und Menschenrechtsexperte von Amnesty International. Viele seiner Bücher behandeln Themen rund um die Menschenrechte, mit denen er sich nicht nur als Autor beschäftigt, sondern auch als Mitarbeiter von verschiedenen Menschenrechtsorganisationen oder als Berater von Projekten (u. a. Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm).

AE 1008 Ran an die Fördertöpfe!

Die aktuellen Förderprogramme



Tina Götsch (Dipl.-Ing. Bauwesen)

Montag 20.03.2023, 18.30–20.00 Uhr | € 10,00

Die alte Ölheizung soll weg, der Strom vom eigenen Dach kommen und die Wände komplett oder nur zum Teil eingepackt werden? Nie waren die finanziellen Hilfen, mit denen der Staat dabei unter die Arme greift, so umfangreich. Dieser Vortrag beleuchtet die wichtigsten Förderprogramme des Bundes, die zur Verringerung des Energiebedarfs für Brauchwasser und Heizwärme genutzt werden können, und zeigt auf, wie man die öffentlichen Gelder für sein

Vorhaben nutzen kann. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf den bundesweit gültigen Förderprogrammen zur Förderung einer neuen Heizungsanlage und zur energetischen Sanierung der Gebäudehülle wie Dach, Außenwand, oberste Geschossdecke, Bodenplatte bzw. Kellerdecke und Fenster.



AE 1010 Du bist, was du denkst – immer!

Die Macht deiner Gedanken (Tagesseminar)

Joe Orszulik (Hypnotiseur, Persönlichkeitsentwickler)

Samstag, 01.04.2023, 09.00–16.00 Uhr | 1 Std. Pause

€ 52,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Ein Tag, an dem es um Sie, um Ihr Denken und um die Wahrnehmung Ihres Lebens geht. Kennen Sie noch Ihre Ziele, ursprünglichen Wünsche, Sehnsüchte? Was hält Sie vielleicht davon ab, diese wahr werden zu lassen? Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gedanken und dafür, wie Sie Ihr Leben erleben. Finden Sie zurück zu Ihrem ursprünglichen Potenzial. Beginnen Sie damit, sich und Ihr Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Hierfür erhalten Sie jede Menge Hintergrundwissen, praktische Übungen und sofort anwendbare Techniken. Es macht Sinn, damit zu beginnen, sich mit Ihren Gedanken zu beschäftigen.

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 071 53 / 94 27-0 an Ihre Volkshochschule.



AE 1006 Deutscher Wetterdienst**Donnerstag 22.06.2023**, 10.15–13.00 Uhr

€ 8,50 (inkl. Fahrtkosten ÖV)

Treffpunkt: Bushaltestelle „Schanbach Kreisverkehr“,

Abfahrt 08.40 Uhr, Rückkehr ca. 14.30 Uhr

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) ist der nationale meteorologische Dienst der Bundesrepublik Deutschland. Er erfasst, bewertet und überwacht die physikalischen und chemischen Prozesse in unserer Atmosphäre und ist Ansprechpartner für alle Fragen zu Wetter und Klima. Neben Wettervorhersagen und Unwettermanagement gehört



die meteorologische Sicherung der Luft- und Seeschifffahrt zu seinen Kernaufgaben. Wir besuchen die Wetterwarte Stuttgart, die Wettervorhersagen und das Warnmanagement für ganz Baden-Württemberg erstellt. Nach einem einführenden Vortrag werden bei einem Rundgang über das Messfeld die einzelnen Messinstrumente erklärt und wir erleben den Aufstieg des Wetterballons, danach besuchen wir die Wettervorhersage mit ihren Radar- und Satellitenbildern.

BE 1011 Geschichte der Weinbaukultur

Führung mit Verkostung

Freitag 30.06.2023, 16.45–18.00 Uhr

€ 19,00 | Treffpunkt: Weinbaumuseum Uhlbach,

Uhlbacher Platz 4, 70329 Stuttgart

Die historische „Alte Kelter“ im idyllischen Weinbauort Stuttgart-Uhlbach bietet mit ihren Exponaten einen Überblick über die 2000-jährige Weinbaukultur. Neue, bewährte und historische Ausstellungsstücke bringen die verschiedenen Facetten des Weinbaus in Stuttgart und in aller Welt näher. Und: es darf auch mal geschnuppert werden. In Videoeinspielungen kommen hiesige Wengerter zu Wort, die über ihre Arbeit in den Steillagen oder in der Kelter erzählen, und natürlich haben die Kunstwerke von Eugen Häfele eine eigene Fläche. Das erworbene Wissen können Sie anschließend bei einer Verkostung in der modernen und gemütlichen Vinothek auf die Probe stellen.

Anmeldeschluss: 20.06.2023**KURSE****BE 1001 Wie funktioniert ein Verbrennungsmotor?**

Rolf Weidenauer (Dipl.-Ing. Maschinenbau)

Donnerstags, ab 16.03.2023, 17.00–18.30 Uhr, 5-mal

€ 42,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wie genau funktioniert ein Verbrennungsmotor? Was sind die Vor- und Nachteile eines Verbrennungsmotors gegenüber einem Elektromotor? Verbrennungsmotoren werden auf der ganzen Welt in allen möglichen Formen, Größen und in einer großen Vielfalt in Landfahrzeugen, Schiffen, Flugzeugen und anderen Maschinen verbaut. Warum ist das so? Wie kommen die Luft und der Brennstoff in den Motor und wie kommen die Abgase wieder heraus? Was passiert dazwischen und wie kann die Kraft des Motors letztendlich Fahrzeuge und Maschinen antreiben?

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es werden die Grundlagen der Motorentechnik aufgezeigt.



EINZELVERANSTALTUNGEN

AE 2300 Österliches Chaosgeflecht

Monika Frischknecht (Korbmachermeisterin)

Freitag 10.03.2023, 14.00–20.00 Uhr

€ 43,20 (+ Materialkosten ab € 10,00 bei der Kursleitung)

Notariat Schanbach, Raum 8

Erlernen Sie eine alte Handwerkskunst und gestalten aus ungeschälter Weide zwei bis drei Kugeln, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr dekorativ zur Geltung kommen. Die Kugeln werden in der „Chaotechnik“ verflochten und haben einen Durchmesser von ca. 30–60cm. Dabei kann ein kleines Füll-Loch eingeflochten werden, sodass die Kugeln zuhause individuell und jahreszeitlich passend bestückt werden können.

AE 2003 Badesalze – selbst gemacht

Monika Rühle

Dienstag 21.03.2023, 19.00–20.30 Uhr

€ 15,00 (inkl. Material) | Notariat Schanbach, Raum 7

Müll vermeiden, Plastik einsparen, die Kraft der Natur nutzen! Unter diesem Motto starten wir eine neue Reihe. In kurzen Workshops lernen Sie, Kosmetika und Reinigungsmittel für den Haushalt selbst herzustellen. Den Anfang machen wir mit Badesalzen. Unter fachkundiger Anleitung und mit großer Materialauswahl kreieren Sie Ihr eigenes Badesalz. Als Grundlage dienen Meersalz, Totesmeersalz, Bittersalz oder Himalayasalz. Dieses kann dann individuell mit verschiedenen Kräuterzusätzen

(ätherische Öle) und pflegenden Zusätzen (Milchpulver, Magnesiumflocken, Ton), sowie Highlights (Schaumpulver, Farben) ausgestattet werden. Die so entstandene, einzigartige Mixtur kann natürlich auch als Fußbad zum Einsatz kommen – und versehen mit einem selbst gemachten Etikett ergibt es ein wunderbares Ostergeschenk.

Bitte mitbringen: alte Zeitung, 1–2 Plastikschüsseln, Digitalwaage und Trichter (falls vorhanden)



BE 2000 Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Heide Ruf

Samstag 25.03.2023, 10.00–17.00 Uhr, 1 Std. Mittagspause

€ 53,00 (Mini-Gruppe) | Atelier Heide Ruf

Ausgehend vom Thema „Blumen“ erhalten Sie Basiswissen zur Aquarellmalerei, etwa zu Bildaufbau, Bildkomposition, Perspektive, Farbwahl, Farbmischungen (warm/kalt) sowie zu Licht und Schatten. Tricks und Tipps werden Ihnen helfen, Probleme zu erkennen, Fehler zu vermeiden und zu guten Ergebnissen zu gelangen. Sie lernen, Blumen in verschiedenen Techniken zu malen: nass-in-nass, Trocken- und Lasurmalerei.

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (z. B. 8, 12, 16), gute Aquarellfarben (z. B. Schmincke), Aquarellblock (30 x 40 cm), Skizzenblock, Bleistift B2, Radierer, Wasserglas, Haushaltsrolle oder Baumwoll-Lappen.

BE 2002 Cajon

Percussionworkshop für Anfänger

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Samstag 25.03.2023, 14.00–17.30 Uhr

€ 28,00 (+ ggf. € 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 Grundschläge 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.

BE 2003 SkulptTour – Schorndorf als Freiluft-Galerie: Kunst auf Schritt und Tritt

Ebba Kaynak (Bildhauerin)

Donnerstag 18.05.2023, 11.00–12.00 Uhr

€ 8,40 | Treffpunkt: Eingang Q Galerie, Karlstr. 19, 73614 Schorndorf

Die Skulpturen im öffentlichen Raum verleihen der Schorndorfer Innenstadt eine Facettenvielfalt, die das Stadtbild um vieles reicher werden lässt. Seit dem 1. Bildhauersymposium im Jahre 1987 hat sich Schorndorf mit über 40 Skulpturen aus den unterschiedlichsten Materialien zu einem attraktiven Zentrum der modernen Skulpturenkunst entwickelt. Die Führung durch eine Bildhauerin erklärt Hintergründe und Zusammenhänge und verschafft Ihnen auf diese Weise Zugang zu den Werken namhafter Künstler wie beispielsweise Robert Schad, Werner Pokorny, Gerda Bier, Erich Hauser und Timm Ulrichs.

Anmeldeschluss: 12.05.2023



KURSE

AE 2002 Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)

Donnerstags, 16.03., 23.03., 20.04. und 27.04.2023,
18.00–21.00 Uhr, 4-mal

€ 91,00 (+ Materialkosten für Anfänger: ca. € 7,00 bei der Kurs-
leitung) | 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, 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, Glasmurmel, 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: 4 Leinwände 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 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.; alte Kleidung oder Schürze, da Acrylfarben nach dem Trocknen nicht mehr ausgewaschen werden können.



AE 2051 Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Heide Ruf

Dienstags, ab 21.03.2023, 19.00–21.00 Uhr, 8-mal

€ 120,70 (Mini-Gruppe mit 5 Teilnehmern)

€ 100,70 (Mini-Gruppe mit 6 Teilnehmern)

€ 86,70 (Mini-Gruppe ab 7 Teilnehmern)

Notariat Schanbach, Raum 5 und 6

Ausgehend vom Thema „Blumen“ erhalten Sie Basiswissen zur Aquarellmalerei, etwa zu Bildaufbau, Bildkomposition, Perspektive, Farbwahl, Farbmischungen (warm/kalt) sowie zu Licht und Schatten. Tricks und Tipps werden Ihnen helfen, Probleme zu erkennen, Fehler zu vermeiden und zu guten Ergebnissen zu gelangen. Sie befassen sich mit den Wachstumseigenschaften unterschiedlicher Blumen und lernen, diese in verschiedenen Techniken zu malen: nass-in-nass, Trocken- und Lasurmalerei.

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (z. B. 8, 12, 16), gute Aquarellfarben (z. B. Schmincke), Aquarellblock (30 x 40 cm), Skizzenblock, Bleistift B2, Radierer, Wasserglas, Haushaltsrolle oder Baumwoll-Lappen.

AE 2144 Nähworkshop für Frauen

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Samstags, ab 15.04.2023, 09.30–12.30 Uhr, 2-mal

€ 50,40 | 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

BE 2001 Digitale Fotografie – individuell optimiert

Von den Grundlagen zum gewünschten Ergebnis

Jörg Ferlein (techn. Redakteur)

Dienstag 25.04.2023 und Dienstag 02.05.2023, 18.30–21.00 Uhr

€ 30,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Ein Smartphone und vielleicht noch eine trendige App – braucht man mehr für ein schönes Foto? Motive und Lichtverhältnisse und nicht zuletzt die individuellen Ansprüche und Möglichkeiten sind in ihrer Vielzahl jedoch unbegrenzt. Etwas tieferes Wissen und geeignete Technik helfen, gute Ergebnisse zu erlangen. Besonders bei Natur- und Landschaftsbildern geht es häufig um tolle Formen, Licht und Schatten, individuell erlebte Stimmungen sowie kleine und weiter entfernte Objekte. Smartphones stoßen hier schnell an ihre Grenzen. Im Kurs beginnen wir mit den einfachen technischen Grundlagen zu Kameras und Bildern und gehen weiter zu den fotografischen Aspekten wie Beleuchtung und Belichtung, Schärfe und Unschärfe sowie die Abbildungsgröße. Am zweiten Abend stehen dann konkrete Bilder im Vordergrund. Wir besprechen Motive, die individuelle Umsetzung und auch die Bearbeitung nach der Aufnahme. Es sind keine besonderen technischen Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: eigene Kamera und eigene Bilder

EINZELVERANSTALTUNGEN

BE 3023 Intervallfasten



Ajla Strauch (CrossFit Coach, Ernährungsberaterin)
Mittwoch, 15.03.2023, 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-Kreislauferkrankungen 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

AE 3001 Mutter & Kind gut versorgt

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Dr. Franziska Delgas (Ernährungswissenschaftlerin)
Donnerstag 16.03.2023, 18.30–20.30 Uhr
 € 15,50 | Notariat Schanbach, Raum 5

Eine Schwangerschaft ist eine aufregende Reise für Mutter und Kind. Eine gesunde Ernährung der Mutter ist die beste Voraussetzung für eine optimale Entwicklung des Kindes und das Wohlbefinden der Mutter. Informieren Sie sich über eine ausgewogene Ernährung, kritische Nährstoffe und Ihren Energiebedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit. Der Infovortrag bietet ausreichend Raum für individuelle Fragen und Diskussion.

AE 3020 Bärlauch: Altes Wissen neu entdeckt

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)
Freitag, 17.03.2023, 15.00–17.30 Uhr
 € 11,20 | Treffpunkt: Wanderparkplatz Gundelsbach/Weinstadt, Boucher Weg

Der Bärlauch soll bei dieser Wildkräutertour im Mittelpunkt stehen: seine Bestimmung, Verwendung und seine heilenden Eigenschaften.



Unterwegs machen wir aber auch bei anderen Wildpflanzen Halt, um Inhaltsstoffe, Wirkungen und Anwendungen kennen zu lernen. Geschichten und Überlieferungen dazu dürfen natürlich nicht fehlen! Am Schluss gibt es eine Bärlauch-Quiche.

Findet nicht statt bei Sturm, Gewitter oder Dauerregen.

Bitte mitbringen: Tasse, kleines Körbchen und kleine Schere bzw. Messer (wer möchte)

AE 3000 Effektive Wege zum Säure-Basen-Gleichgewicht

Dorothea Endreß (Medizinische Fachangestellte, Naturheilkunde-Beraterin DNB)

Freitag 24.03.2023, 19.00–20.30 Uhr
 € 11,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein komplexes Regulationssystem im menschlichen Körper. Seine wesentliche Aufgabe ist es, den lebenswichtigen Blut-pH-Wert konstant zu halten. Er sorgt aber auch dafür, die Säure-Basen-Balance in bestimmten Körperregionen so zu regulieren, dass sie den jeweiligen Anforderungen perfekt angepasst ist. Denn: Säuren und Basen sind nicht gut oder schlecht. Es kommt auf die Balance an. Diese wird beeinflusst durch unsere Ernährung, unsere Lebensweise und verschiedene Erkrankungen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel sauer oder basisch sind und wie sich „saure“ Beschwerden bemerkbar machen. Sie lernen, wie Sie dem mit Tees, Kräutern, Fuß- und Vollbädern, Wickeln, Auflagen und Bürstenmassagen entgegenwirken können. Nach dem Abend können Sie Ihr individuelles Minikur-Rezept selbst zusammenstellen und körperliche und seelische Leichtigkeit zurückgewinnen.

AE 3005 Taping für Freizeit- und Breitensportler

Yvonne Tiede (Heilpraktikerin, Sport-Health-Balance-Trainerin)
Donnerstags, ab 27.04.2023, 19.00–21.00 Uhr, 2-mal
 € 22,30 (+ Materialkosten € 10,00 bei der Kursleitung)
 Notariat Schanbach, Raum 5 und 6

Zu Anfang waren die bunten Tapes eher im Spitzen- und Leistungssport zu finden. Inzwischen erfreuen sie sich einer großen Beliebtheit. Sie geben Halt, ohne zu fixieren, verbessern die Muskelfunktion, helfen Schwellungen zu beseitigen, reduzieren Schmerzen und stützen Gelenke. Im Kurs werden unterschiedliche Anlegetechniken vorgestellt, demonstriert und praktisch geübt. Auch auf die Farbauswahl der Tapes wird eingegangen, und Sie erfahren, wie Sie für Ihr individuelles Thema die richtige Tapefarbe und die passende Anlegetechnik finden.

Bitte mitbringen: Die Bereitschaft zu tappen und sich tappen zu lassen. Es wird viel geübt! Außerdem: eine Haushaltsschere

AE 3027 Massage und Entspannung für Paare

Ein entspannender Tag für Zwei

Dagmar Links (Heilpraktikerin)
Samstag, 06.05.2023, 10.00–17.00 Uhr, 1 Std. Mittagspause
 € 45,00 pro Person | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Zusammen mit Partner/in, Freund/in oder auch Eltern/Kind (ab ca. 14 Jahren) lernen Sie in diesem Kurs 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 (pro Paar), Decke oder Leintuch zum Zudecken, ein kleines Kissen, ein großes und ein kleines Handtuch, Massageöl, 1 Rolle Küchenkrepp, warme Socken, Schal, bequeme Kleidung, Getränk

BE 3022 Backen im Backhäuschen

Carmen Müller

Samstag 06.05.2023, 10.00–16.00 Uhr

€ 54,00 | Backhaus Hohengehren (Am Backhaus 7)

Jedes Brot ist ein Unikat – das Backen im Backhäuschen immer wieder aufs Neue faszinierend. Wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durch Hohengehren zieht, dann herrscht schon einige Stunden Hochbetrieb im Backhäuschen. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Backhauskultur und werden in die Abläufe des Brotbackens im Backhaus eingeweiht, vom Anfeuern bis zum fertigen Brot. Jeder Teilnehmer bäckt zwei Holzofenbrote, einen Salzbläaz, der gemeinsam gegessen wird, sowie einen Flachswinkel.

Bitte mitbringen: Schlüssel, Schürze, 2 Geschirrtücher, Brotbeutel/ Stofftasche, Getränk

BE 3013 Was Sie schon immer über Käse wissen wollten ...

Dorothea Vosseler (Inhaberin Bittenfelder Hofkäse)

Dienstag 09.05.2023, 17.00–19.00 Uhr

€ 12,00 | Treffpunkt: Römerstr. 36, 71336 Waiblingen-Bittenfeld

... erfahren Sie bei einer geführten Besichtigung der Bittenfelder Hofkäserei (Demeter). Käserin Dorothea Vosseler macht Sie vertraut mit dem Tagesablauf einer Käserei, den verschiedenen Arbeitsschritten von der frisch gemolkenen Milch zu leckeren Käsespezialitäten und klärt Sie auf über das in der Hofkäserei verwendete natürliche Lab und ihren vollständigen Verzicht auf chemische Hilfsmittel oder Gentechnik. Die Naturkäse werden handwerklich nach alten Rezepten hergestellt und reifen in Steinkellern zu aromatischem Käse aus. Von den Vorräumen aus können Sie die Käseproduktion verfolgen. Bei der abschließenden Käseverkostung werden die unterschiedlichen Käsearten nochmals beschrieben und Sie können die Geschmacksvielfalt dieser Produktionsart erleben.

BE 3011 Sommersonnwende – Johannistag

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)

Freitag, 23.06.2023, 17.00–19.30 Uhr

€ 11,20 (+ Materialkosten Rotöl bei der Kursleitung) | Weingut Klopfer, Gundelsbacher Str. 1, 71384 Weinstadt-Großheppach (Gundelsbach)

Auf einem kleinen abendlichen Wildkräuter-Spaziergang erfahren Sie Geschichtliches und Kulturelles über die Sommersonnwende-Tage und über verschiedene Sonnenkräuter im Hinblick auf Inhaltsstoffe, Wirkung und Verwendung. Sie lernen, wie Sie diese Wildkräuter für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden nutzen können. Eine kleine Verkostung ist inbegriffen. Zum Abschluss setzen wir gemeinsam ein Rotöl mit Johanniskraut an.

Findet nicht statt bei Sturm, Gewitter oder Dauerregen.

Bitte mitbringen: eine Tasse (Verkostung), ein Schraubglas für 250 ml (Rotöl)

AE 3017 Sommersonnwende – Johannistag

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)

Samstag, 24.06.2023, 14.00–16.30 Uhr

€ 11,20 (+ Materialkosten Rotöl bei der Kursleitung) | Weingut Klopfer, Gundelsbacher Str. 1, 71384 Weinstadt-Großheppach (Gundelsbach)

Vgl. BE 3011

AE 3008 Tapas: ein Stück spanische Kultur

Carmen Paz Ramos und Ana María Briongos Hernando

Freitag 07.07.2023, 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 ausgeschenkt 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



AE 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 27.02.2023, 08.00–09.00 Uhr, 14-mal

€ 85,00 | 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 m, Redondo Ball (Ø 22 cm)

AE 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 27.02.2023, 9.10–10.10 Uhr, 14-mal

€ 85,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AE 3032

AE 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 27.02.2023, 10.20–11.20 Uhr, 14-mal

€ 85,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AE 3032

BE 3004 Wirbelsäulengymnastik

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 27.02.23, 16.45–17.45 Uhr, 15-mal
€ 75,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur aus den Bereichen Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. Zum Schluss der Stunde senken wir den Muskeltonus über ein Entspannungs- und Stretching-Programm.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen

AE 3018 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 02.03.2023, 09.00–10.00 Uhr, 15-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

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

AE 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 02.03.2023, 10.15–11.15 Uhr, 15-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AE 3018

BE 3005 Ich beweg' mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Susanne Weber-Herzog (zert. Kursleiterin Gesundheitsbildung)

Mittwochs, ab 08.03.23, 9.00–10.00 Uhr, 12-mal
€ 72,10 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Dieses Kursprogramm ist für Frauen und Männer, die mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur aus den Bereichen Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik ihre Wirbelsäule stärken wollen. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. Zum Ausklang der Stunde dürfen Sie sich mit einer wohltuenden Entspannung belohnen lassen.



Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Thera-Band 2 m, kleines Kissen, Handtuch oder Decke, evtl. Pulli zum Überziehen

BE 3006 Ich beweg' mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Susanne Weber-Herzog (zert. Kursleiterin Gesundheitsbildung)

Mittwochs, ab 08.03.23, 10.10–11.10 Uhr, 12-mal
€ 72,10 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BE 3005



AE 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)

Montags, ab 27.02.2023, 20.00–21.00 Uhr, 17-mal
€ 94,50 | 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

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

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 27.02.2023, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

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 (für die Matte wer mag), Getränk, weiche Sportschuhe oder Stoppersocken

AE 3232C Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 27.02.2023, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AE 3232

BE 3018 Gymnastik für Frauen

Claudia Ziegler / Kathrin Brüstle (Wirbelsäulentrainer DfAV)

Mittwochs, ab 01.03.23, 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.



BE 3016 AROHA®

Michaela Peters (Aroha Instructor)

Dienstags, ab 28.02.23, 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 (wer nicht barfuß trainieren möchte)

AE 3006 Zumba®

Ann-Katrin Schreier (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 28.02.2023, 19.00–20.00 Uhr, 15-mal
€ 92,60 | 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 latein-amerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränke

AE 3007 Zumba®

Ann-Katrin Schreier (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 28.02.2023, 20.10–21.10 Uhr, 15-mal
€ 92,60 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AE 3006

AE 3011 Zumba®

Für Mütter/Väter mit Kindern ab 12 Jahren

Frau Schwarze (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 07.03.2023, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 109,00 (1 Erwachsener + 1 Kind) | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AE 3006

BE 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 21.03.23, 19.15–20.15 Uhr, 12-mal
€ 76,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. AE 3006



BE 3008 Qi Gong

Michael Oehm (staatl. geprüfter Physiotherapeut)

Montags, ab 27.02.23, 18.15–19.15 Uhr, 12-mal
€ 87,00 | Grundschule Hg, Neubau, UG, Gymnastikraum

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 aus dem Lohan-Stil. Bei diesem Stil handelt es sich um ein „freies Qi Gong“, geeignet für jedes Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Turnschuhe

AE 3033 Tai Chi und Qigong

Anfänger mit Vorkenntnissen

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)

Donnerstags, ab 09.03.2023, 17.15–18.15 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Tai Chi und Qigong dienen der Gesundheitsprävention und sind für jeden geeignet. Sie verbinden auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Korrektes, regelmäßiges Training hilft, gesund zu bleiben. Die Übungen sind ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltags-Stress und Leistungsdruck. Die sanften Bewegungen sind von meditativer Ruhe geprägt und führen zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme Schuhe

AE3033B Tai Chi und Qigong

Fortgeschrittene

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)

Donnerstags, ab 09.03.2023, 18.30–19.30 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Vgl. AE 3033



AE 3036 Akupressur

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker)

Donnerstags, ab 16.03.2023, 19.15–20.15 Uhr, 8-mal
€ 54,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

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 Meridiandehnungen und sanfte Atemtechniken, die Sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden und emotionalen Verstimmungen unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



AE 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Montags, ab 06.03.2023, 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 dem Atem. 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



BE 3010 Vinyasa Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)

Dienstags, ab 07.03.23, 18.00–19.30 Uhr, 14-mal
€ 116,00 | 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).

BE 3020 Vinyasa Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)

Dienstags, ab 07.03.23, 19.45–21.15 Uhr, 14-mal
€ 116,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BE 3010

AE 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Mittwochs, ab 08.03.2023, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Vgl. AE 3012

AE 3010 Yoga auf dem Stuhl

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)

Mittwochs, ab 15.03.2023, 10.15–11.30 Uhr, 13-mal
€ 101,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit ist Yoga auf dem Stuhl eine gute Option. Die ganzheitliche Wirkung von Yoga auf Körper, Geist und Seele lässt sich auch mittels vereinfachter Übungsabläufe erreichen. Entspannungsübungen, bewusstes Atmen und Visualisierungen führen zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Achtsamkeit im Alltag.



Für alle Schwimmkurse gilt:

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

BE 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Freitags, ab 03.03.23, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal
€ 66,00 (inkl. € 15,00 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 Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Problemen ist die Teilnahme am Kurs nur nach ärztlicher Rücksprache zu empfehlen!

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badebekleidung

BE 3007 Aquagymnastik

Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Freitags, ab 03.03.23, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal
€ 66,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Vgl. BE 3002, aber mit Schwerpunkt auf Hüft- und Knieübungen

KULTURZENTRUM BALTMANNNSWEILER

DER Platz für neue Ideen...
Entdecken Sie die Möglichkeiten!



Das vielseitige Raumangebot des Kulturzentrums eignet sich für unterschiedlichste Nutzungsmöglichkeiten.

- Feiern Sie Ihren Geburtstag, Ihre Hochzeit oder einfach ein tolles Fest.
- Bieten Sie Seminare oder Schulungen an.
- Veranstellen Sie eine Ausstellung.



Das alles und noch viel mehr ist bei uns möglich.

Kontakt:

Fon: +49 7153 9427 0

Mail: bma@baltmannsweiler.de



ErgoAktiv

Uhlandstraße 7 • 73773 Aichwald

☎ 07 11 / 30 05 12 20

Gemeinschaftspraxis für Ergotherapie

🌿 Einzel- und Gruppentherapie für Kinder

🌿 Einzeltherapie für Erwachsene

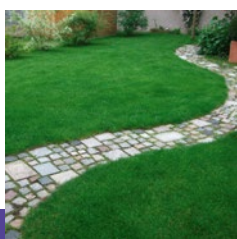
🌿 Hausbesuche möglich

www.ergoaktiv-aichwald.de • info@ergoaktiv-aichwald.de

RAYER GmbH

Gärten gestalten, bauen und pflegen

Escherländer 19, 73666 Baltmannsweiler, Telefon: 07 11 / 93 78 70-0
info@rayer-garten.de, www.rayer-garten.de



Wege ■ Terrassen ■ Pflanzungen ■ Pflegearbeiten



**Alles rund um
Sie und Ihre IT**

0151 23007210
info@mensch-mit-it.de
www.mensch-mit-it.de
73666 Baltmannsweiler

Sascha Ebner



30 Jahre Erfahrung

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



Wenn dich der Hunger packt!



ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN
TELEFONISCHE VORBESTELLUNG MÖGLICH!

0711 / 36 33 05

Seestraße 5
73773 Aichwald
Telefon 0711 / 36 33 05

Öffnungszeiten
Mo. - Sa. 11:00 - 20:00 Uhr
So. & Feiertage geschlossen

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



SIE MÖCHTEN EINE ANZEIGE SCHALTEN?

Wir schicken Ihnen gerne eine Übersicht der möglichen Formate und Preise zu.

Bei Bedarf können Sie die professionelle Gestaltung Ihrer Anzeige durch unser Grafikbüro gleich mit beauftragen.

Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter
vhs@aichwald.de oder
vhs@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.

AE 4091 Deutsch A2

Ulrike Mensing (Dolmetscherin)

Dienstags und donnerstags, ab 28.02.2023, 08.30–10.00 Uhr
33-mal | Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5

AE 4092 Deutsch A1

Ulrike Mensing (Dolmetscherin)

Dienstags und donnerstags, ab 28.02.2023, 10.10–11.40 Uhr
33-mal | Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5

AE 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Dienstags und mittwochs, ab 28.02.2023, 17.30–18.30 Uhr
22-mal | Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 8

AE 4094 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Dienstags und mittwochs, ab 28.02.2023, 18.40–19.40 Uhr
22-mal | Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 8



AE 4064 Advanced English Conversation B2

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 27.02.2023, 17.30–19.00 Uhr, 17-mal
€ 144,00 (Kleingruppe ab 8 Teilnehmern)
€ 164,00 (Minigruppe bis 7 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 8

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.

AE 4065 Easy talking and reading B1

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 27.02.2023, 19.10–20.40 Uhr, 17-mal
€ 144,00 (Kleingruppe ab 8 Teilnehmern)
€ 164,00 (Minigruppe bis 7 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 8

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.

BE 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha

Freitags, ab 03.03.23, 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

AE 4066 Walking and talking B1

Ulrike Mensing (Anglistin)

Mittwochs, ab 19.04.2023, 09.45–10.45 Uhr, 9-mal
€ 49,00 (Kleingruppe) | Treffpunkt: Brunnen Rathaus Schanbach

Get some fresh air in the morning, move those lazy legs and train your brain! Being on the move helps to revive your long lost vocabulary, to make you feel free to talk to one person at a time. We will change our conversation partners during our walk. We will talk about nature, environment, life and ourselves. We go in rain and shine! (Wear your Wellis and have your umbrella at hand!)





AE 4106 Französisch B1

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin)

Mittwochs, ab 01.03.2023, 18.15–19.45 Uhr, 15-mal
€ 145,00 | Notariat Schanbach, Raum 5

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!

AE 4107 Französisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen



Cornelia Hägele (Fremdsprachensekretärin)

Donnerstags, ab 02.03.2023, 18.00–19.30 Uhr, 12-mal
€ 93,10

Le voyage continue ... In diesem Kurs erlangen Sie das nötige 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. 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!

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

Kein Unterricht am 15. / 22. und 29. Juni 2023

BE 4005 Französisch A1

kompakt für die Reise

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin)

Samstags, ab 22.04.23, 09.30–11.45 Uhr, 4-mal
€ 62,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Haben Sie vor längerer Zeit Französisch gelernt? Möchten Sie eingestorete Kenntnisse (Niveau A1) auffrischen? On y va! Wir reaktivieren durch gezielte Übungen Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Sie bekommen die wesentlichen Vokabeln und grammatikalischen Strukturen an die Hand, um sich in französischsprachigen Ländern zurechtfinden zu können.



AE 4103 Italienisch A1

Anfänger mit Vorkenntnissen

Rosa Cantoro (freiberufl. Dozentin mit ital. Lehrbefähigung)

Donnerstags, ab 02.03.2023, 17.30–19.00 Uhr, 12-mal

€ 132,00 (ab 6 Teilnehmern)

€ 113,00 (ab 7 Teilnehmern)

Notariat Schanbach, Raum 8

Sie haben bereits Grundkenntnisse und möchten diese auffrischen bzw. ausbauen? Dieser Kurs ist passend für Sie, wenn Sie über folgende Kenntnisse verfügen: Konjugation im Präsens, Uhrzeit benennen, einfache Formulierungen zum Tagesablauf. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und Interaktion, d. h. das Erlernete wird sofort angewandt und es wird viel gesprochen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9-783192-754272, ab Lektion 6



BE 4003 Spanisch A1 kompakt

Auffrischung mit Vorkenntnissen

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)

Montag 03.04. bis Donnerstag 06.04.23, 18.00–20.15 Uhr, 4-mal

€ 62,00 (+ Materialkosten € 3,00 bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Kenntnisse auf der Niveaustufe A1 haben und diese auffrischen möchten. Wir wiederholen die wichtigsten Strukturen und wenden sie in Alltagssituationen an.

AICHWALD – GUTSCHEIN

Wir machen mit!



EINZELVERANSTALTUNGEN

AE 5022 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Ein Webseminar



Helmut Lange (Dipl. Päd. Erwachsenenbildung)
Donnerstag 16.03.2023, 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.

AE 5023 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis Ein Tages-Webseminar



Helmut Lange (Dipl. Päd. Erwachsenenbildung)
Samstag 25.03.2023, 09.00–16.30 Uhr
€ 70,00

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsene 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

BE 5001 Telefonbasistraining für eine erfolgreiche Gesprächsführung am Telefon

Dr. Thomas Krapp (Unternehmensberater)
Samstag 01.04.23, 10.00–16.30 Uhr
€ 50,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Das Telefon ist der schnellste und bequemste Weg, um miteinander in Kontakt zu kommen. Es werden Grundlagen des Telefonierens erarbeitet und trainiert. Übungen gewährleisten die sofortige Umsetzbarkeit in der Praxis. Ein Seminar für Existenzgründer, Unternehmer und alle, die täglich mit Vertretern, Lieferanten und Kunden in Kontakt stehen.

KURSE

BE 5000 Mentales Aktivierungstraining (MAT®)

Norbert Zeller (liz. MAT-Trainer)
Samstags, ab 11.03.23, 09.00–13.00 Uhr, 3-mal
€ 110,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Im Informationszeitalter ist geistige Leistungsfähigkeit unabdingbar. Doch manchmal ist es gar nicht so leicht, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, sich etwas zu merken oder auch nur schnell einen Namen zu erinnern. Dies liegt oft weniger an der grundsätzlichen Leistungsfähigkeit des Gehirns, sondern daran, dass die geistige Leistung in dem Moment nicht voll zur Verfügung steht. Durch gezieltes Mentales Aktivierungstraining (MAT®) lassen sich die mentalen Möglichkeiten trainieren und langfristig erhalten. Hierbei werden Kurz- und Langzeitgedächtnis und Konzentrationsfähigkeit trainiert und deren Leistung messbar gesteigert. Durch die Analyse Ihrer Schwachstellen und der Wahl von spezifischen Techniken kann jeder seine Fähigkeiten gezielt und individuell steigern. Der Wechsel von praktischen Übungen und Theorieblocks sorgt für einen nachhaltigen Transfer in Ihren Alltag.

Zielgruppe: Führungskräfte, Mitarbeiter, Studenten, Auszubildende, Schüler ... Alle, die ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen wollen.



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

EINZELVERANSTALTUNGEN

AE 1021 Flughafen Stuttgart in echt!

Für Kinder von 5–10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Donnerstag, 01.04.2023, 11.30–13.30 Uhr
€ 10,00 pro Person (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: 23.03.2023

BE 1010 Die Kristallforscher

Geheimnisvolle Schätze der Erde

Dr. Ralf Laternser (Dipl. Geologe)
Dienstag 04.04.23, 14.30–16.30 Uhr
€ 15,00 (+ € 2,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Kristalle sind in unserer Fantasie glänzend und farbenprächtig, geheimnisvoll und oft wahnsinnig wertvoll. Doch Kristalle sind auch im alltäglichen Leben und in der Stadt überall um uns herum. Du willst wissen wo? Und wie sie entstanden sind? Welche tatsächlich wertvoll sind? Wie man Kristalle selber herstellen kann?

Um diese Fragen am Ende des Kurses beantworten zu können, muss man die Eigenschaften von Kristallen kennen lernen und untersuchen. Denn jede Art von Kristall hat unveränderliche und typische Eigenschaften. Eine Aufgabe für richtige Kristallforscher!



Bitte mitbringen: evtl. Getränk und kleines Vesper

AE 1003 Die Explosionsforscher

„Krach, Bumm, Peng“

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)
Mittwoch, 05.04.23, 14.30–16.30 Uhr
€ 15,00 (+ € 2,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Notariat Schanbach, Raum 8

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

AE 4226 Englisch für Vorschulkinder (Anfänger)

Monika Rühle (Muttersprachlerin)
Dienstag, ab 07.03.2023, 15.00–15.45 Uhr, 10-mal
€ 40,00 | Notariat Schanbach, Raum 5

Auf spielerische Art 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, dein Opa usw. am Anfang gerne dabei bleiben.

AE 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „Kuschelfreunde“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)
Mittwoch 12.04. und Donnerstag 13.04.2023, 14.00–16.30 Uhr
€ 36,40 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Möchtest du dein persönliches Lieblingskissen nähen? Verschiedene tierische Kuschelfreunde stehen zur Auswahl. Ob Anfänger oder schon etwas fortgeschritten – je nach Kenntnisstand kannst du Schritt für Schritt unter fachkundiger Leitung und kurzer Einführung oder Wiederholung und Übung an der Nähmaschine ein wunderbares Unikat fertigen. Einfarbige und gemusterte Stoffreste für die Details warten nur darauf, deine Kreation zu schmücken. Füllwatte liegt bereit.

Bitte mitbringen: 1 x Stoffstück ca. 40 cm x 100 cm aus Baumwolle oder Mischgewebe für den Körper; wenn vorhanden: Stoffreste, kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband; evtl. Vesper und Getränk

AE 2146 Malen im Atelier

Für Grundschulkinder

Margit Bäurle (Künstlerin)
Samstags, ab 22.04.2023, 10.00–13.00 Uhr, 2-mal
€ 42,00 (+ € 4,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Beutau Atelier, Untere Beutau 40 (1. Stock), Esslingen

Um die vielfältigen Möglichkeiten der Kunst kennenzulernen, ist es wichtig, sich mit sehr unterschiedlichen Künstlerinnen und Künstlern zu befassen. Jeder arbeitet mit anderen Materialien, eigenen Fragestellungen, hat seine eigene Weltsicht und seine Künstlerkollegen. So entwickelt jeder seinen besonderen Stil. In diesem Kurs werdet ihr verschiedene Materialien und Techniken kennenlernen und euch mit zwei Künstlern befassen:

Niki de Saint Phalle: Große Frauenfiguren rund und bunt, Spielplätze, Brunnen und ein riesiger Garten – das sind nur einige ihrer Kunstwerke. Wir malen und gestalten unsere eigene Figur. Mit Farbe und ganz unterschiedlichen Materialien wie Knöpfen, Mosaiksteinchen, Federn, Briefmarken und vielem mehr.



Antoni Gaudí: Ein Künstler und Architekt, der verrückte bunte Häuser, Kirchen und Parks baute. Wir malen unser eigenes Traumhaus mit Farbe und unterschiedlichen Materialien (s. o.).

AE 2147 Malen im Atelier

Für Jugendliche von 12–16 Jahren

Margit Bäurle (Künstlerin)

Samstags, ab 22.04.2023, 14.00–17.00 Uhr, 2-mal
€ 42,00 (+ € 4,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
Beutau Atelier, Untere Beutau 40 (1. Stock), Esslingen

Um die vielfältigen Möglichkeiten der Kunst kennenzulernen, ist es wichtig, sich mit sehr unterschiedlichen Künstlerinnen und Künstlern zu befassen. Jeder arbeitet mit anderen Materialien, eigenen Fragestellungen, hat seine eigene Weltsicht und seine Künstlerkollegen. So entwickelt jeder seinen besonderen Stil. In diesem Kurs werdet ihr verschiedene Materialien und Techniken kennenlernen und euch mit zwei Kunstrichtungen befassen:

Street Art: Verschönerungen und auch Verunstaltungen an Wänden, Bäumen, Strommasten, Ampeln oder Bürgersteigen. Street Art Künstler machen ihre Kunst auf sämtliche Untergründe. Wir lernen einige Künstler kennen und arbeiten ebenfalls mit unterschiedlichen Materialien und Untergründen.



Andy Warhol: Veränderte die Kunstszene mit Comic- und Cartoonfiguren und Portraits von Berühmtheiten. Er gründete in New York sein Atelier, die Factory, und veranstaltete dort Konzerte, Partys und Kunstaktionen. Wir schauen Arbeiten von Andy Warhol an und machen unsere eigene Kunst. Mit Schallplatten, Dosen, Comics und vielem mehr.



AE 3002 Zumba® Kids Junior

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Ann-Katrin Schreier (Erzieherin, Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 03.03.2023, 14.45–15.45 Uhr, 7-mal
€ 36,40 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

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, spielen gemeinsam und haben viel Spaß am gemeinsamen Bewegen.

Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabeibleiben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

AE 3003 Zumba® Kids Junior

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Ann-Katrin Schreier (Erzieherin, Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 03.03.2023, 16.00–17.00, 7-mal
€ 36,40 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AE 3002

AE 3004 Zumba® Kids

für Grundschulkinder

Ann-Katrin Schreier (Erzieherin, Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 03.03.2023, 17.15–18.15 Uhr, 7-mal
€ 36,40 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

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 dabeibleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AE 3002B Zumba® Kids Junior

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Ann-Katrin Schreier (Erzieherin, Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 12.05.2023, 14.45–15.45 Uhr, 8-mal
€ 41,60 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AE 3002

AE 3003B Zumba® Kids Junior

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Ann-Katrin Schreier (Erzieherin, Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 12.05.2023, 16.00–17.00, 8-mal
€ 41,60 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AE 3002

AE 3004B Zumba® Kids

für Grundschulkinder

Ann-Katrin Schreier (Erzieherin, Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 12.05.2023, 17.15–18.15 Uhr, 8-mal
€ 41,60 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AE 3004



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Neuanmeldungen werden erst ab dem 20.3. bearbeitet.
- 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.
- Alle Kinder, die keine 15 m frei schwimmen können, benötigen einen Schwimmgürtel.
- Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.
- Eltern ist es nicht erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich aufzuhalten.

BE 3703 Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 0 ab 5 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Montags, ab 17.04.23, 14.30–15.15 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, Schwimmgürtel

BE 3704 Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1 ab 5 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Montags, ab 17.04.23, 15.20–16.05 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

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

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Schwimmgürtel

BE 3705 Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 2 ab 5 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Montags, ab 17.04.23, 16.10–16.55 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger, schwimmen bereits einige Züge selbständig, springen und tauchen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Flossen

BE 3706 Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1 ab 6 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Montags, ab 17.04.23, 17.00–17.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

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

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Schwimmgürtel



BE 3700 Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 0 ab 5 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Mittwochs, ab 19.04.23, 14.30–15.15 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, Schwimmgürtel

BE 3701 Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1 ab 5 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Mittwochs, ab 19.04.23, 15.20–16.05 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

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

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Schwimmgürtel

BE 3702 Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1 ab 6 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Mittwochs, ab 19.04.23, 16.10–16.55 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

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

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Schwimmgürtel

BE 3707 Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 2 ab 5 Jahren

Hedda Müller-Steinmetz

Mittwochs, ab 19.04.23, 17.00–17.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 15,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger, schwimmen bereits einige Züge selbständig, springen und tauchen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, evtl. Flossen

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 schuldhaft 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.
- (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.

vhs Aichwald

AE 1002	Erfolgreich einsteigen an der Börse	5
AE 1003	Die Explosionsforscher	19
AE 1006	Deutscher Wetterdienst	6
AE 1007	Demokratie in Gefahr	5
AE 1008	Ran an die Fördertöpfe!	5
AE 1010	Du bist, was du denkst – immer!	5
AE 1021	Flughafen Stuttgart in echt!	19
AE 2002	Acrylmalerei	8
AE 2003	Badesalze – selbst gemacht	7
AE 2051	Aquarellmalerei	8
AE 2144	Nähworkshop für Frauen	8
AE 2145	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	19
AE 2146	Malen im Atelier für Grundschulkinder	19
AE 2147	Malen im Atelier für Jugendliche	20
AE 2300	Österliches Chaosgeflecht	7
AE 3000	Effektive Wege zum Säure-Basen-Gleichgewicht	9
AE 3001	Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	9
AE 3002	Zumba® Kids Junior	20
AE3002B	Zumba® Kids Junior	20
AE 3003	Zumba® Kids Junior	20
AE3003B	Zumba® Kids Junior	20
AE 3004	Zumba® Kids	20
AE3004B	Zumba® Kids	20
AE 3005	Taping	9
AE 3006	Zumba®	12
AE 3007	Zumba®	12
AE 3008	Tapas	10
AE 3010	Yoga auf dem Stuhl	13
AE 3011	Zumba® für Mütter und Väter mit Kindern ab 12	12
AE 3012	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	13
AE 3013	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	13
AE 3017	Sommersonnwende – Johannistag	10
AE 3018	Rückenfit	11
AE 3019	Rückenfit	11
AE 3020	Bärlauch: Altes Wissen neu entdeckt	9
AE 3027	Massage und Entspannung für Paare	9
AE 3030	Rückhalt	10
AE 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	10
AE 3032	Rückhalt	10
AE 3033	Tai Chi und Qigong Anfänger	12
AE3033B	Tai Chi und Qigong Fortgeschrittene	12
AE 3035	Konditionsgymnastik	11
AE 3036	Akupressur	13
AE 3232	Starke Mitte	11
AE3232C	Starke Mitte	11
AE 4064	Advanced English Conversation B2	16
AE 4065	Easy talking and reading B1	16
AE 4066	Walking and talking B1	16

AE 4091	Deutsch A2	16
AE 4092	Deutsch A1	16
AE 4093	Deutsch A1	16
AE 4094	Deutsch A1	16
AE 4103	Italienisch A1	17
AE 4106	Französisch B1	17
AE 4107	Französisch A2	17
AE 4226	Englisch für Vorschulkinder	19
AE 5022	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	18
AE 5023	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	18

vhs Baltmannsweiler

BE 1001	Wie funktioniert ein Verbrennungsmotor?	6
BE 1010	Die Kristallforscher	19
BE 1011	Geschichte der Weinbaukultur	6
BE 2000	Aquarellmalerei	7
BE 2001	Digitale Fotografie	8
BE 2002	Cajon	7
BE 2003	Skulptour	7
BE 3002	Aquagymnastik	13
BE 3004	Wirbelsäulengymnastik	11
BE 3005	Ich bewege' mich – Rückenfit	11
BE 3006	Ich bewege' mich – Rückenfit	11
BE 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie	13
BE 3008	Qi Gong	12
BE 3010	Vinyasa Yoga	13
BE 3011	Sommersonnwende – Johannistag	10
BE 3013	Was Sie schon immer über Käse wissen wollten	10
BE 3016	AROHA®	12
BE 3017	Zumba®	12
BE 3018	Gymnastik für Frauen	11
BE 3020	Vinyasa Yoga	13
BE 3022	Backen im Backhäuschen	10
BE 3023	Intervallfasten	9
BE 3700	Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 0	21
BE 3701	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3702	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3703	Kinderschwimmkurs Anfänger Stufe 0	21
BE 3704	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3705	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 2	21
BE 3706	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 1	21
BE 3707	Kinderschwimmkurs Fortgeschritten Stufe 2	21
BE 4000	Englisch B1	16
BE 4003	Spanisch A1 kompakt	17
BE 4005	Französisch A1	17
BE 5000	Mentales AktivierungsTraining (MAT®)	18
BE 5001	Telefonbasistraining	18

[AGB Fortsetzung]

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.



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.**



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**