



Liebe Aichwalder Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Kundinnen und Kunden unserer VHS,

zu lernen und sich weiterzubilden ist heutzutage unabdingbar und ein lebenslanger Prozess. Aus diesem Grund sind Volkshochschulen ein wichtiger Bestandteil in der Bildung.

Die VHS Aichwald bietet ein qualitativ hochwertiges Programm für die berufliche, schulische und persönliche Weiterentwicklung. Angefangen von Sprachkursen, über den Umgang mit neuen Medien bis hin zu kreativen oder sportlichen Kursen ist praktisch für jeden etwas dabei.

Mein herzlicher Dank gilt unserem gesamten VHS-Team, unter der Leitung von Frau Delia Badilatti, ohne deren Einsatzbereitschaft dieses vielfältige Programm nicht möglich wäre.

Liebe Leserinnen und Leser:

Nutzen Sie das vorhandene Angebot unserer VHS und melden Sie sich an – es lohnt sich!

Schöne und lehrreiche Stunden wünscht Ihnen

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Jarolim'.

Andreas Jarolim
Bürgermeister der Gemeinde Aichwald

Liebe Aichwalder und Aichwalderinnen,

wir durchleben gerade besondere Zeiten, besonders anstrengende Zeiten, man liest und hört es allenthalben und sehnt sich weg von der allmählich lästigen Besonderheit in Richtung Normalität. Doch die Normalität von davor wird wohl nicht die Normalität von danach sein. Die Zukunft ist ungewiss, sie war es schon immer, nur führt es uns die Pandemie unmissverständlich vor Augen, hat uns unsanft aus unserem wohligen Alltagsruckeln gerissen. Was nun?

Wir als Volkshochschule wollen die Krise als Bildungszeit nutzen, als Auftrag, zusammen mit unseren Dozenten und Teilnehmern an der eigenen Veränderungsfähigkeit zu arbeiten und uns auf die Zukunft vorzubereiten. Jeden Tag.

"Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung."

Ihr VHS-Team,
Delia Badilatti / Cornelia Klein

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Aichwald (2.OG 2.11), Seestraße 8, 73773 Aichwald

Erweiterte Bürozeiten:

Montag: 10.00 – 11.30 Uhr

Dienstag: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch: 17.30 – 19.00 Uhr

An allen anderen Tagen erreichen Sie uns über unseren Anrufbeantworter, per E-Mail oder den Briefkasten links neben dem Eingang zum Rathaus.

Kursorte:

Notariat Schanbach, Seestraße 8

Treff VHS, Seestraße 9

Grundschule Schanbach, Krummhardter Str. 58,

Gebäude 1 (TW-Raum, Werkraum) bzw. Gebäude 2 (Musiksaal)

Schurwaldhalle Schanbach, Krummhardter Str. 54

Alte Turnhalle Schanbach, Krummhardter Str. 56

Evangelisches Gemeindehaus Aichschieß, Alte Dorfstraße 38



Leitung: Delia Badilatti

Mitarbeiterin: Cornelia Klein

Telefon: 07 11/36 57 00 89

Fax: 07 11/36 57 00 90

E-Mail: vhs@Aichwald.de

Internet: www.aichwald.de

CORONA - INFO

Die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitenden liegt uns am Herzen. Gut für Sie zu wissen:

- Wir haben einen einrichtungsspezifischen Hygieneplan, der die Einhaltung aller Hygienevorgaben regelt.
- Unsere Dozenten haben sich per Unterschrift dazu verpflichtet, den Hygieneplan in ihrem Verantwortungsbereich sorgfältig einzuhalten.
- Die Kursräume sind so ausgestattet bzw. zugeteilt, dass der Sicherheitsabstand eingehalten werden kann.
- Im Treff VHS gibt es einen getrennten Ein- bzw. Ausgang.

Was Sie zu unser aller Schutz beitragen können:

- Bitte tragen Sie zum Betreten und Verlassen der Kursräumlichkeiten einen Mund-Nasen-Schutz, ebenso wenn es aus unterrichtspraktischen Gründen einmal nicht möglich ist, den Sicherheitsabstand einzuhalten. U.U. muss der Mund-Nasen-Schutz auch für die gesamte Kursdauer getragen werden – bitte beachten Sie die jeweils aktuellen Bestimmungen, die im Eingangsbereich ausgehängt sind.
- Waschen bzw. desinfizieren Sie die Hände beim Betreten der Kursräumlichkeiten.
- Melden Sie sich vorher im Büro an, wenn Sie einen Kurs besuchen wollen.

- Beachten Sie das Zutritts- und Teilnahmeverbot (wenn Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer infizierten Person hatten / wenn Sie typische Symptome wie Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen aufweisen).

Wir bitten um Verständnis für:

- Keine automatischen Weitermeldungen in das nächste Semester. Wer sich seinen Platz sichern will, muss sich im Büro weitermelden.
- Raumänderungen, auch im Falle eines Ortsteilwechsels.
- Kleine Zeitverschiebungen. Die Entzerrung von einzelnen Kurszeiten war nötig, um Gegenverkehr auf dem Flur und in den Räumen möglichst zu vermeiden.
- Teilweise begrenzte Teilnehmerzahlen und in der Folge höhere Teilnahmegebühren.

Alle vorliegenden Kurse samt Zeiten und Raumzuteilung entsprechen dem Planungsstand von Ende Dezember 2020. Da wir vermehrt auf größere Räumlichkeiten angewiesen sind, hängen wir planerisch ab von anderen örtlichen Institutionen, Vereinen und Einrichtungen. Und alle zusammen sind wir abhängig von der weiteren Entwicklung der Pandemie. Insofern sind Änderungen jederzeit möglich.

Inhaltsverzeichnis

	I 1011.....	Das kleine Einmaleins eines jeden Gärtners: der perfekte Schnitt.....	4
	I 1021.....	Seuchen schreiben Weltgeschichte.....	4
	I 1025.....	Kollege Roboter.....	5
Politik, Gesellschaft, Umwelt	I 1016.....	Fit mit Serious Games: Digitale Spiele für Kopf und Körper.....	5
	I 1027.....	Durstlöcher Wasser – aus der Leitung oder aus der Flasche?.....	5
	I 2051.....	Aquarellmalen (Anfänger und Fortgeschrittene).....	6
	I 1010.....	Schreibkunst / Handlettering (Anfänger- und Vertiefungskurs).....	6
	I 1010 B.....	Schreibkunst / Handlettering (Fortgeschrittene).....	6
	I 1015.....	Schach – Simultanveranstaltung.....	7
	I 1013.....	Jonglieren, Feuer und Seifenblasen Ein Schnupperworkshop.....	7
Kultur, Gestalten	I 1013 B.....	Jonglieren, Feuer und Seifenblasen.....	7
	I 1022.....	Allergien: Heuschnupfen – Neurodermitis – Asthma.....	8
	I 1023.....	Telemedizin – Arztkontakt im digitalen Wandel.....	8
	I 1024.....	Osteoporose: Schicksal, Lebenswandel oder vermeidbar?.....	9
	I 3022 bis I 3030.....	Rückhalt.....	9/10
	I 3232.....	Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden.....	10
	I 3233.....	Core-Stability-Training.....	11
	I 3035.....	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer.....	11
	I 3229.....	Pilates *Plus.....	11
	I 3228.....	Pilates Basic (Einsteiger und Fortgeschrittene).....	12
	I 3034.....	Aikido für Einsteiger.....	12
	I 3012, I 3013.....	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg.....	12
	I 3033.....	Tai Chi und Qigong (Anfänger).....	13
	I 3033 B.....	Tai Chi und Qigong (Fortgeschrittene).....	13
	I 1031.....	Vital, ausgeglichen und entspannt in den Alltag.....	13
	I 1009.....	Reben – Kränze – Kräuter.....	13
	I 1008.....	Wildkräuter im Weinberg – eine Entdeckungstour.....	14
Gesundheit	I 9019.....	Sushi.....	14
	I 9091 bis I 9093.....	Deutsch für unsere Neuen.....	14
	I 4064.....	Advanced English Conversation.....	15
	I 4065.....	Easy talking and reading.....	15
	I 4062.....	Englisch Mittelstufe – Intermediate.....	15
	I 4106.....	Französisch Mittelstufe (B1).....	15
	I 4107.....	Französisch A1 (Anfänger mit Vorkenntnissen).....	16
	I 4103.....	Italienisch für Anfänger.....	16
	I 4220.....	Spanisch A1/A2.....	16
Sprachen	I 4223.....	Spanisch für Anfänger A1 (mit geringen Vorkenntnissen).....	16
	I 4224.....	Spanisch Mittelstufe B 1.....	17
Arbeit und Beruf	I 1012.....	Frag doch mal Dr. Google – Gesundheitsinformationen im Smartphone-Format.....	17
	I 4400.....	Vokabeln lernen wie im Schlaf.....	17
	I 1017.....	Wir machen den Lötführerschein.....	18
	I 1018.....	Wir löten ein elektronisches Blinklicht.....	18
	I 2144.....	Nähen für Teens ab 10 Jahren – Ferienworkshop für Fortgeschrittene.....	18
	I 2145.....	Nähen für Kinder ab 9 Jahren – Ferienworkshop für Anfänger.....	19
Junge VHS	I 1014.....	Zirkusworkshop.....	19
	VHS BM.....	Kooperationskursangebote Junge VHS.....	20/21

EINZELVERANSTALTUNGEN

I 1011 Das kleine Einmaleins eines jeden Gärtners: der perfekte Schnitt

Albrecht Schützinger
(Fachberater für Obstbau, Garten und Landschaft)
Freitag 05.03.2021, 18.30 - 21.30 Uhr und
Samstag 06.03.2021, 13.30 - 16.30 Uhr
EUR 35,00
Notariat Schanbach, Raum 8 (Freitag)
Diakonie Stetten, Kirchstr.12/1 (Samstag)

Das richtige Know-how um den perfekten Schnitt an Ziersträuchern und Hecken gehört zum kleinen Einmaleins eines jeden Gärtners. Rose, Forsythie und Ligusterhecke wollen individuell behandelt werden. Im ersten theoretischen Teil erfolgt die Vermittlung von den Grundlagen wie Kenntnisse über verschiedene Schnittarten (z. B. Erziehungs-, Verjüngungsschnitt), angemessene Gehölzschnitte im eigenen Garten oder der richtige Schnittzeitpunkt. Am Samstag erfolgt im zweiten Teil die praktische Umsetzung eines Gehölzschnittes an verschiedenen Beispielen (Rosen, Hainbuchenhecke, Forsythie...).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (inkl. Schreibunterlagen), für Samstag wettergerechte Kleidung und, falls vorhanden, Baumschere, Baumsäge, Astschere, Arbeitshandschuhe

Neu: Alle Web-Vorträge können Sie bequem von zu Hause aus verfolgen – in der gewohnten Umgebung und gänzlich risikofrei! Wir senden Ihnen einige Tage vor der Veranstaltung den entsprechenden Link zu.

I 1021 Seuchen schreiben Weltgeschichte

Ein Web-Vortrag (vhs.Universität)
Dr. Ole Sparenberg (Karlsruher Institut für Technologie,
Department für Geschichte)
Mittwoch 10.03.2021, 19.00 - 20.30 Uhr
EUR 8,50
Privat online

Die aktuelle Covid-19 Pandemie führt uns eindrucksvoll vor Augen, dass die menschliche Geschichte auch heute noch in gewissem Maße von Krankheitserregern geschrieben wird. Umgekehrt spiegeln allerdings auch das Auftreten und die Verbreitung von Epidemien menschliches Verhalten wider, wenn z. B. heute ein Erreger über den internationalen Flugverkehr in kürzester Zeit in alle Länder getragen wird. Die Wechselwirkung zwischen menschlichen Gesellschaften und ihren Krankheitserregern hat selbstverständlich eine sehr lange Geschichte. Seuchen haben die Geschichte menschlicher Gesellschaften in hohem Maße geprägt, aber auch ihr Auftreten war weder Schicksal noch einfache Biologie, sondern wurde wiederum durch menschliche Verhaltensweisen wie Viehhaltung, Fernhandel und Eroberungszüge mitbestimmt. Dieses Webinar soll anhand von einzelnen Beispielen diese Beziehung in langfristiger Perspektive von der Neolithischen Revolution über die Große Pest im Mittelalter bis zur europäischen Eroberung Amerikas nach Kolumbus und darüber hinaus nachzeichnen.

I 1025 Kollege Roboter

Ein Web-Vortrag (vhs. Skills)
Professor Dr.-Ing. Verena Nitsch (Direktorin des Instituts für Arbeitswissenschaft, RWTH Aachen University)
Montag, 12.04.2021, 19:00 - 20.00 Uhr
EUR 8,50
Privat online

Seit der Einführung des ersten Industrieroboters im Jahre 1961 in einer Fabrik in New Jersey wurden Roboter jahrzehntelang als programmierbare Mehrzweckhandhabungsgeräte für das Bewegen von Material, Werkstücken oder Werkzeugen eingesetzt. Sie standen an festen Arbeitsplätzen und funktionierten nur in einer strukturierten, kontrollierten Umgebung. Doch dank zahlreicher Innovationen in der Sensortechnik und Softwareentwicklung können Roboter nun ortsflexibel und zunehmend selbstständig komplexe Aufgaben in unbekanntem Umgebungen planen, aus Erfahrung lernen und sich an Veränderungen in der Umgebung anpassen. Nun arbeiten interdisziplinäre Forschungsteams an der Entwicklung von Robotern mit Sozialkompetenzen, die bereits in naher Zukunft eine effektive und enge Kooperation mit dem Menschen ermöglichen sollen. Doch was sind die Folgen einer zunehmenden Automatisierung durch Roboter für die Arbeitswelt? Der Vortrag stellt aktuelle Forschungs- und Entwicklungsarbeiten zur Mensch-Roboter-Kooperation vor und beleuchtet mögliche Chancen und Herausforderungen für Arbeitskräfte im Zeitalter der Industrie 4.0.

I 1016 Fit mit Serious Games: Digitale Spiele für Kopf und Körper

Ein Web-Vortrag
Dr. Patrick Fissler (Psychiatrische Dienste Thurgau, Forschungspsychologe)
Dienstag 20.04.2021, 18.00 - 19.00 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Privat online

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

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes *gesundaltern@bw* statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



I 1027 Durstlöcher Wasser – aus der Leitung oder aus der Flasche?

Ein Web-Vortrag
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
Donnerstag 06.05.2021, 19.00 - 20.30 Uhr
EUR 10,00
Privat online

Aus der Leitung oder aus der Flasche, sprudelnd oder still, mit Kohlensäure oder ohne? Wasser ist der wichtigste Durstlöcher. Allerdings ist Wasser nicht gleich Wasser. Anbieter von Mineralwasser werben häufig mit bestimmten Mineralstoffgehalten. Doch für wen bringt welches Wasser tatsächlich Vorteile gegenüber dem preisgünstigen Wasser aus der Leitung? Worauf können Sportler oder ältere Menschen achten, was ist bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung oder kochsalz- bzw. natrium- armer Kost wichtig?

Der Vortrag bietet eine Orientierung bei der Suche nach dem passenden Wasser. Er informiert über Qualität und Anforderungen an Trinkwasser sowie Mineral- und andere Wasser aus der Flasche und klärt über Belastungen oder Schadstoffe auf.

KURSE

I 2051 Aquarellmalen (Anfänger und Fortgeschrittene)

Heide Ruf

Dienstags, ab 02.03.2021, 19.00 - 21.00 Uhr, 8-mal

EUR 151,40 (Mini-Gruppe mit 4 Teilnehmern)

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

EUR 100,70 (Mini-Gruppe ab 6 Teilnehmern)

Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 5 & 6

Wir lassen den Alltag hinter uns und tauchen ein in die leuchtende Welt der Aquarellfarben. In diesem Kurs befassen wir uns mit Landschaften: Blick in die Ferne, zum Horizont / Raum und Weite gestalten / Farben fließen lassen / konventionelles Malen nach Natur / Experimente wie spritzen, klatschen, auswaschen. Gemeinsam erfahren wir im Kurs: wie setze ich ein Bild in Aquarell um, welcher Maltechnik bediene ich mich, wie zeichne und male ich nach der Natur, wie erziele ich Tiefe in der Bildfläche, wie kann ich lernen, spontaner und lockerer zu malen und wie kann ich die Farben mehr leuchten lassen?

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (12, 16,) gute Aquarellfarben (z.B. Schmincke), Aquarellblock 30/40 cm, Skizzenblock, Bleistift B 2, Wasserglas, Haushaltsrolle oder Baumwolllappen.

I 1010 Schreibkunst / Handlettering (Anfänger- und Vertiefungskurs)

Stefanie Plath

Mittwochs, ab 03.03.2021, 19.15 - 20.45 Uhr, 5-mal

EUR 68,20 (Mini-Gruppe mit 4 Teilnehmern, inkl. Material)

EUR 55,00 (Mini-Gruppe ab 5 Teilnehmern, inkl. Material)

Treff VHS

Lassen Sie sich (erneut) entführen in das Land der Buchstaben, wo es Schnörkel und geschwungene Buchstaben gibt, aber auch Druckbuchstaben und Buchstaben in Reih und Glied. Schritt für Schritt lernen bzw. vertiefen wir gemeinsam die Kunst des Schreibens und befassen uns mit Brushpens, der Faux-Kalligrafie und den Grundlagen des „Handlettering“. Außerdem werden wir verschiedene Projekte angehen, in denen wir uns die Kunst des Schönschreibens im Alltag zu Nutze machen.

Bitte mitbringen: Geodreieck oder Lineal, Bleistift HB, Radiergummi



I 1010 B Schreibkunst / Handlettering (Fortgeschrittene)

Stefanie Plath

Mittwochs, ab 14.04.2021, 19.15 - 20.45 Uhr, 5-mal

EUR 68,20 (Mini-Gruppe mit 4 Teilnehmern, inkl. Material)

EUR 55,00 (Mini-Gruppe ab 5 Teilnehmern, inkl. Material)

Treff VHS

In diesem Fortgeschrittenenkurs bauen wir auf unser Vorwissen auf, befassen uns mit neuen Techniken und wollen mit größeren und umfangreicheren Projekten u.a. auch im öffentlichen Raum unsere Spuren hinterlassen. Wenn Sie sich bereits ein bisschen auskennen, sind Sie hier am richtigen Platz.

I 1015 Schach – Simultanveranstaltung

Christian Dörfler (Bezirksschachspieler)
Samstags, ab 17.04.2021, 10.00 - 12.30 Uhr, 2-mal
EUR 31,50 (Kleingruppe)
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

Schachspielen macht am meisten Spaß, wenn man mit einem Partner spielt. Ohne größere theoretische Vorbereitung kann man etwas ausprobieren und weitere Einblicke in die Vielfalt des Schachspiels bekommen. In dieser Simultanschachveranstaltung spielt Bezirksschachspieler Christian Dörfler gleichzeitig gegen alle Anwesenden verschiedene Schachpartien. Beim Rundgang zu den einzelnen Schachbrettern erklärt er seine Strategien und Ziele und kommentiert den Spielverlauf. Vorher gibt es ca. 30-45min. eine Einführung in die Schachregeln und die wichtigsten Grundlagen.

I 1013 Jonglieren, Feuer und Seifenblasen Ein Schnupperworkshop

Joachim Herzel
Freitag 14.05.2021, 18.00 - 20.30 Uhr
EUR 18,00
Treff VHS

Schnuppern Sie Zirkusluft und trainieren Sie nebenbei Ihr Gehirn. Rechte und linke Gehirnhälfte werden dadurch gleichermaßen aktiviert. Wir probieren das Jonglieren mit Bällen, Keulen, Ringen, Pois, Diabolo und Devil Sticks. Außerdem führe ich Sie an das Feuerspucken mit Bärlappsporen heran und an den Zauber der Seifenblasen: große, kleine, riesige, Schlange, Karussell, in einer Blase stehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und wenn vorhanden, Gegenstände zum Jonglieren

I 1013 B Jonglieren, Feuer und Seifenblasen Ein Kurs für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Joachim Herzel
Freitag 11.06.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 5-mal
EUR 59,50
Treff VHS

Sie haben bereits Zirkusluft geschnuppert oder wollen zumindest diese Gelegenheit dazu nicht verpassen? Jonglieren macht nicht nur Spaß, sondern fördert die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. In diesem Kurs lernen Sie vertieft wie das Jonglieren mit 3 Bällen / Gegenständen und das Feuerspucken funktioniert, werfen brennende Gegenstände hoch und fangen sie wieder auf und lernen beeindruckende Seifenblasentricks kennen und ausüben.

Mitbringen: Bequeme Kleidung



EINZELVERANSTALTUNGEN

Neu: Alle Web-Vorträge können Sie bequem von zu Hause aus verfolgen – in der gewohnten Umgebung und gänzlich risikofrei! Wir senden Ihnen einige Tage vor der Veranstaltung den entsprechenden Link zu.

I 1022 Allergien: Heuschnupfen – Neurodermitis – Asthma

Ein Web-Vortrag (vhs. Health)
Prof. Dr. med. Christian Termeer (*Dermatologie, Allergologie, Venenheilkunde, Lasermedizin, ambulante Operationen, Proktologie, Berufsdermatologie, Stuttgart*)
Donnerstag 04.03.2021, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 8,50
Privat online

Im Frühling spazieren gehen, die Katze von nebenan streicheln: Die gewöhnlichsten Tätigkeiten können für Allergiker zum Problem werden. Ihr Körper reagiert je nach Art der Allergie abwehrend auf körperfremde Substanzen wie Pollen oder Tierhaare, sogenannte Allergene. Äußern kann sich das auf unterschiedliche Weise, zum Beispiel durch Tränen oder Juckreiz der Augen, Niesreiz, Fließschnupfen bis hin zu asthmatischen Beschwerden oder Ekzemen an der Haut. Aber auch banale Dinge im Alltag, wie Nüsse essen, können zusätzlich zu den genannten Symptomen im schlimmsten Fall zu schwereren allergischen Reaktionen bis hin zum allergischen Schock führen, der zu Atem- und Kreislaufstillstand führen kann. Der Vortrag informiert über Ursache, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit Allergie.

I 1023 Telemedizin – Arztkontakt im digitalen Wandel

Ein Web-Vortrag (vhs. Health)
Dr. Martina Hartmann (*Fachärztin für Allgemeinmedizin, Mannheim*)
Donnerstag 15.04.2021, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 8,50
Privat online

Was passiert, wenn Menschen sich Sorgen über ihre Gesundheit machen, einen medizinischen Rat brauchen und keinen Arzt erreichen können?

Keine Sorge, seit Mitte Oktober 2018 haben gesetzlich versicherte Patienten mit einer gültigen Krankenversicherungskarte in Baden-Württemberg die Möglichkeit, sich montags bis freitags zwischen 9 und 19 Uhr mit einem Online-Arzt verbinden zu lassen. Diese Ärzte sind alle in eigenen Praxen in Baden-Württemberg niedergelassen oder angestellt und bringen eine jahrelange Erfahrung mit. Aber wie funktioniert die Telemedizin? Speziell geschulte Medizinische Fachangestellte (MFA) erfassen die Personalien, die Krankheitssymptome und die Krankengeschichte des Patienten und klären die Dringlichkeit. Handelt es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall, wird der Anruf direkt an die Rettungsleitstelle weitergeleitet. Ansonsten meldet sich innerhalb kürzester Zeit oder auch zu einem Zeitpunkt, der selbst definiert werden kann, ein Tele-Arzt beim Patienten (telefonisch oder per Video Konferenz, ganz wie gewünscht). Im Idealfall berät der Tele-Arzt dann abschließend telemedizinisch oder, wenn das nicht möglich ist, stellt er auch die Weichen für den weiteren Behandlungsweg. Hier kommt dann wieder die MFA ins Spiel, die, wenn es noch am gleichen Tag nötig sein sollte, zeitnah einen Kontakt mit einem Arzt / Notfalldienstzentrale / Krankenhaus in der Umgebung vermitteln kann.

I 1024 Osteoporose: Schicksal, Lebenswandel oder vermeidbar?

Ein Web-Vortrag (vhs. Health)
Dr. med. Dietmar Klein (*Facharzt für Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie, Stuttgart*)
Donnerstag 20.05.2021, 19.00 - 20.00 Uhr
EUR 8,50
Privat online

Mehr als acht Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden wie Osteoporose entsteht und was sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten sie Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie der Osteoporose.

KURSLEITER / -IN WERDEN!

Sechs gute Gründe, Kursleiter/-in an der Volkshochschule zu werden:

- Die Welt allgemein verständlich machen
- Wissen/Fähigkeiten vermitteln
- Können/Leidenschaft teilen
- Menschen begegnen
- Menschen zusammenführen
- Als Kursleiter die Welt besser verstehen

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie !

KURSE

Rückhalt - die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Wenn der Alltag Ihren Rücken strapaziert, sollten Sie etwas dagegen tun! In einer netten, überschaubaren Gruppe lernen Sie, wie Sie mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannungstraining die Belastung des Rückens und der Gelenke ausgleichen können. Mit Tipps für ein rückenfreundliches Bewegen und Verständnis für die Zusammenhänge des Bewegungsablaufs können Sie Ihr eigenes Rückenfitnessprogramm erstellen und sich müheloser bewegen. Bei akuten Beschwerden ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

I 3022 Rückhalt

Anne Duhazé
Montags, ab 22.02.2021, 17.50 - 18.50 Uhr, 15-mal
EUR 78,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Turn- oder Gymnastikschuhe

I 3023 Rückhalt

Anne Duhazé
Montags, ab 22.02.2021, 19.00 - 20.00 Uhr, 15-mal
EUR 78,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Turn- oder Gymnastikschuhe

I 3024 Rückhalt

Anne Duhazé
Montags, ab 22.02.2021, 20.10 - 21.10 Uhr, 15-mal
EUR 78,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Turn- oder Gymnastikschuhe

I 3025 Rückhalt

Anne Duhazé
Dienstags, ab 23.02.2021, 18.40 - 19.40 Uhr, 15-mal
EUR 78,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Turn- oder Gymnastikschuhe

I 3026 Rückhalt

Anne Duhazé
Dienstags, ab 23.02.2021, 17.30 - 18.30 Uhr, 15-mal
EUR 78,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Turn- oder Gymnastikschuhe

I 3032 Rückhalt

Sandra Walter
Montags, ab 22.02.2021, 8.00 - 9.00 Uhr, 16-mal
EUR 89,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

I 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Sandra Walter
Montags, ab 22.02.2021, 9.10 - 10.10 Uhr, 16-mal
EUR 89,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

I 3030 Rückhalt

Sandra Walter
Montags, ab 22.02.2021, 10.20 - 11.20 Uhr, 16-mal
EUR 89,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

I 3232 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden Ein Schnupperkurs

Michaela Peters
Montags, ab 05.07.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 3-mal
EUR 18,00
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

Dieser Kurs wird im Herbst 2021 in größerem Umfang aber am selben Tag und zur selben Uhrzeit angeboten. Der Schnupperkurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, zu testen, ob Ihnen diese Form des Trainings zusagt.

I 3233 Core-Stability-Training Alles, was die Fitnesswelt für die Körpermitte zu bieten hat Ein Schnupperkurs

Michaela Peters
Montags, ab 05.07.2021, 19.10 - 20.10 Uhr, 3-mal
EUR 18,00
Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

In diesem Kurs trainieren Sie die tiefliegenden Muskelgruppen rund um den Core (Rumpf). Durch gezielte Übungen und Ansteuerung wird die tiefliegende Muskulatur des Rumpfes gekräftigt und stabilisiert. Eine intensive Kräftigung, sowie die Verbesserung der sensomotorischen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Orientierung) gehört zum Core-Stability-Training dazu. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und instabile Unterlagen machen das Training abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, weiche Sportschuhe oder Stoppersocken.

Dieser Kurs wird im Herbst 2021 in größerem Umfang aber am selben Tag und zur selben Uhrzeit angeboten. Der Schnupperkurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, zu testen, ob Ihnen diese Form des Trainings zusagt.

I 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott
Montags, ab 22.02.2021, 20.00 - 21.00 Uhr, 20-mal
EUR 104,00
Uwe's Fitnesstreff, Buchenteich 9, Aichschieß

Mit Musik bringt uns das Aufwärmtraining in Schwung. Mit Ausdauer und Kondition bleiben wir fit und haben Spaß an der Bewegung. Die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie der Rücken werden nicht zu kurz kommen. Am Ende der Stunde entspannen wir bei ruhiger Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

I 3229 Pilates *Plus

Karoline Below
Dienstags, ab 23.02.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 14-mal
EUR 93,40
Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Pilates *Plus schafft den Ausgleich zum oft einseitig belastenden Alltag, es verhilft zu einer Körperhaltung, die den symmetrischen Aufbau von Muskulatur und Skelett in ihr Bewusstsein rückt. Die fließenden Bewegungen und die besonderen Atemrhythmen sind hierbei ein wichtiges Mittel, um die Bewegungen präzise und mühelos auszuführen. Muskeln werden gleichzeitig entspannt, trainiert und gedehnt. Vor allem die Muskulatur von Rücken und Bauch profitiert vom zusätzlichen Einsatz kleiner Hanteln. Für Anfänger und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, weiche Faszienrolle, Getränk, Gymnastikmatte

I 3228 Pilates Basic (Einsteiger und Fortgeschrittene)

Karoline Below

Donnerstags, ab 25.02.2021, 19.45 - 20.45 Uhr, 12-mal
EUR 80,00

Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – Pilates ist ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Durch regelmäßiges Pilates können ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten geändert werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, weiche Faszienrolle, Getränk, Gymnastikmatte

I 3034 Aikido für Einsteiger

Martin Gehrke

Mittwochs, ab 14.04.2021, 19.00 - 21.00 Uhr, 6-mal
EUR 60,00

Alte Turnhalle Schanbach



Aikido ist eine alte Kampfkunst. Sie verbindet Elemente aus Kampftechniken der Samurai mit einer defensiven Grundhaltung und traditioneller japanischer Etikette zu einem Weg der eigenen Harmonie mit der inneren Kraft. Wir studieren Bewegungsabläufe, die in Konfliktsituationen auftreten können, sowie darauf angemessene Reaktionen. Aikido wirkt nicht durch Kraft oder Schmerz, sondern durch Geschicklichkeit der Bewegungen. Regelmäßiges Training kann Selbstsicherheit, sowie geistige und körperliche Fitness schaffen und sorgt für einen Ausgleich zum Alltagsstress.

Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung, evtl. weiße Socken

I 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick, Yogalehrerin BDY/EYU

Montags, ab 01.03.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 10-mal
EUR 70,00

Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Yoga ist ein Jahrtausend 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. Yoga ist ein Erfahrungsweg, auf dem der ganze Mensch - Körper, Atem und Geist - angesprochen und einbezogen wird. Im Mittelpunkt unseres Übens stehen nicht komplizierte Körperhaltungen, sondern 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

I 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick, Yogalehrerin BDY/EYU

Mittwochs, ab 03.03.2021, 19.00 - 20.30 Uhr, 10-mal
EUR 70,00

Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Yoga ermöglicht es uns, jedes Lebensalter in die „besten Jahre“ zu verwandeln. 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 regelmäßig 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

I 3033 Tai Chi und Qigong (Anfänger)

Alexander Urban
Donnerstags, ab 25.02.2021, 17.15 - 18.15 Uhr, 12-mal
EUR 65,90
Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal

Tai Chi und Qigong dienen der Prävention 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

I 3033 B Tai Chi und Qigong (Fortgeschrittene)

Alexander Urban
Donnerstags, ab 25.02.2021, 18.30 - 19.30 Uhr, 12-mal
EUR 65,90
Evang. Gemeindehaus Aichschieß, Saal
Vgl. I 3033

I 1031 Vital, ausgeglichen und entspannt in den Alltag

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker)
Donnerstags, ab 04.03.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 6-mal
EUR 48,40
Online-Kurs

Wir stärken unsere Lebenskraft durch positives Denken, Muskelentspannung und Fantasiereisen. Mit leichten Atem- und sanften Körperübungen lernen wir uns selbst, den Körper und die Atmung wahrzunehmen, um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Die praktischen Übungen vermitteln Gelassenheit, fördern die Aufmerksamkeit und das Selbstbewusstsein, um den Herausforderungen des Lebens entspannt, klar und kraftvoll entgegenzutreten. Alle Übungen sind einfach zu erlernen und im Alltag leicht anzuwenden.

Bitte bereithalten: Übungsmatte, bequem Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und Decke
Wir schicken Ihnen nach der Anmeldung den entsprechenden Link und eine kurze Anleitung zu, wie Sie einfach in den Online-Kursraum gelangen können.

I 1009 Reben – Kränze – Kräuter

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)
Samstag, 27.02.2021, 14.00 - ca. 16.30 Uhr
EUR 14,00 (inkl. Material und heißem Tee/Gebäck)
Treffpunkt: Weingut KLOPFER, Gundelsbacher Str. 1,
71384 Weinstadt-Großheppach (Gundelsbach)

In den Weinbergen werden bei Frühjahrsbeginn die Reben geschnitten. Mit diesen abgeschnittenen Reben lässt sich Vieles herstellen, nicht nur Kränze. Zu einigem gibt es vor Ort Anleitungen – aber Ihrer Fantasie und Ihrem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Wir lassen uns überraschen, was entstehen wird. Dabei können wir auch schon die ersten Kräuter entdecken und bestimmen. Wir treffen uns bei jedem Wetter, außer bei Hagel, Sturm und Gewitter. Deshalb an wetterorientierte Kleidung denken!

Bitte mitbringen: Tasse, Gartenschere, Schnüre

I 1008 Wildkräuter im Weinberg – eine Entdeckungstour

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)
Freitag, 07.05.2021, 16.30 - ca.19.00 Uhr
EUR 14,00 (inkl. Material)
Treffpunkt: Weingut KLOPFER, Gundelsbacher Str. 1,
71384 Weinstadt-Großheppach (Gundelsbach)

Bei einem Spaziergang durch die Großheppacher Weinberge entdecken und bestimmen wir ausgesuchte Wildkräuter. Dabei gibt es interessante Informationen und Geschichten zur jeweiligen Pflanze, auch Hinweise zu ihrer Wirkung und Anwendung. Im Anschluss verkosten wir verschiedene Aufstriche mit Wildkräutern.

Bitte mitbringen: Tasse

I 9019 Sushi

Carol Wirth
Mittwoch, 19.05.2021, 18.30 - 21.30 Uhr
EUR 18,00 (Extra: 12 EUR Lebensmittelkosten)
Schule 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

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.

I 9091 Deutsch für unsere Neuen

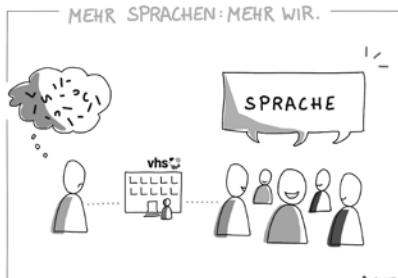
Ulrike Mensing
Dienstags und donnerstags, ab 23.02.2021, 08.30 - 10.00 Uhr,
37-mal
EUR 00,00
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8
Niveau A2

I 9092 Deutsch für unsere Neuen

Ulrike Mensing
Dienstags und donnerstags, ab 23.02.2021, 10.10 - 11.40 Uhr,
37-mal
EUR 00,00
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8
Niveau A1

I 9093 Deutsch für unsere Neuen

Christa Großhans, Jutta Kircher
Montags und mittwochs, ab 22.02.2021, 32-mal
Montags jeweils 18.00 - 19.30 Uhr und mittwochs
jeweils 17.45 - 18.45 Uhr
EUR 00,00
Treff VHS
Niveau A1



I 4064 Advanced English Conversation

Ulrike Mensing
Montags, ab 22.02.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 15-mal
EUR 120,00
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

We practise English conversation and talk about travelling, everyday situations and other topics we are interested in. We make our syllabus together on the first evening. New members are welcome!

Lehrbuch: Headway Advanced

I 4065 Easy talking and reading

Ulrike Mensing
Montags, ab 22.02.2021, 19.40 - 21.10 Uhr, 15-mal
EUR 120,00
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

In a relaxed atmosphere we read and talk about every day topics, about the UK and the USA. Besides we enhance our vocabulary and whenever necessary we brush up our grammar.

I 4062 Englisch Mittelstufe – Intermediate

Ulrike Mensing
Mittwochs, ab 24.02.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 15-mal
EUR 139,00 (Minigruppe mit 5 Teilnehmern)
EUR 162,00 (Minigruppe mit 4 Teilnehmern)
EUR 195,00 (Minigruppe mit 3 Teilnehmern)
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 5

Warum auf dem Gelernten sitzen bleiben? Nur wer weitergeht, kommt ans Ziel! Wir machen weiter mit Grammatik, Lesen, Schreiben und vor allem versuchen wir uns in Konversation „about everyday topics“!

I 4106 Französisch Mittelstufe (B1)

Pierre-Jean Duhazé
Mittwochs, ab 24.02.2021, 19.00 - 20.30 Uhr, 12-mal
EUR 93,40
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

Le Français au quotidien
Sie wollen sich gerne ein Stück französische „façon de vivre“ im Deutschen Alltag erhalten oder aufbauen? Dieser Kurs möchte Ihnen alltagsnahe Gesprächssituationen ermöglichen, mit authentischen französischen Medien, Nachrichten, Chansons oder Rezepten arbeiten. Kurzum Ihnen das Handwerkszeug für Ihre frankophile Seite bereitstellen. Hierbei darf und wird der Focus nicht auf grammatische Perfektion sondern auf die Konversation gelegt. Gemeinsam werden wir so für alle Teilnehmer ein Niveau und unsere individuelle Vorgehensweise erarbeiten. Ich freue mich auf Sie!

I 4107 Französisch A1 (Anfänger mit Vorkenntnissen)

Cornelia Hägele
Donnerstags, ab 25.02.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 15-mal
EUR 110,40
Treff VHS

Vous parlez déjà un peu français ?
Damit Sie für den nächsten Urlaub in einem französisch sprachigen Land gewappnet sind lernen wir uns in den verschiedenen Alltagssituationen auszudrücken und erfahren nebenbei auch Einiges über Land und Leute und deren Bräuche und Traditionen. Ohne Leistungsdruck dafür aber mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre arbeiten wir uns durch das Lehrbuch, hören und besprechen Chansons und machen viele andere Aktivitäten rund um die französische Sprache, Land und Leute. Alors, vous êtes bienvenus dans notre cours du jeudi soir !

Voyages neu A1 (Klett) ISBN 978-3-12-529412-7 ab Lektion 11

I 4103 Italienisch für Anfänger

Rosa Cantoro
(Muttersprachlerin, Dozentin und beeidigte Übersetzerin)
Mittwochs, ab 14.04.2021, 15.30 - 17.00 Uhr, 10-mal
EUR 135,00 (Kleingruppe)
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

Sie haben eine Leidenschaft für Italien und möchten auch die Sprache erlernen? Oder haben Sie schon Grundkenntnisse und möchten diese auffrischen und ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation, d.h. das Erlernte wird sofort angewandt und es wird viel gesprochen. Schauen Sie doch einfach mal rein.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9-783192-754272 (bitte erst auf den 2.Termin besorgen)

I 4220 Spanisch A1/A2

Carmen Paz Ramos
Mittwochs, ab 24.02.2021, 10.00 - 11.30, 10-mal
EUR 91,00 (Minigruppe mit 6 Teilnehmern)
EUR 109,60 (Minigruppe mit 5 Teilnehmern)
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

In entspannter Atmosphäre und mit viel guter Laune tauchen Sie in diesem Kurs weiter in die spanische Sprache ein. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Außerdem wird das Gelernte wiederholt bzw. gefestigt und das Neue ohne Druck angeeignet. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Eine neue Sprache zu lernen, lohnt sich immer.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn gemeinsam festgelegt

I 4223 Spanisch für Anfänger A1 (mit geringen Vorkenntnissen)

Carmen Paz Ramos
Dienstags, ab 23.02.2021, 16.15 - 17.45 Uhr, 10-mal
EUR 91,00 (Minigruppe mit 6 Teilnehmern)
EUR 109,60 (Minigruppe mit 5 Teilnehmern)
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8

Dieser Kurs ist für alle, die Spanisch ohne Druck lernen möchten und geistig fit bleiben wollen. Wir entdecken zusammen die Welt der spanischen Sprache. Wir lernen wichtige Grundbegriffe und die ersten Regeln der Grammatik. Wir üben auch alltägliche Situationen - wie zum Beispiel im Restaurant, beim Einkaufen, beim Wegbeschreiben usw. – in entspannter Atmosphäre und mit viel guter Laune. Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, ab L.5

I 4224 Spanisch Mittelstufe B 1

Carmen Paz Ramos
Dienstags, ab 23.02.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 10-mal
EUR 110,00 (Minigruppe mit 5 Teilnehmern)
EUR 123,00 (Minigruppe mit 4 Teilnehmern)
Treff VHS

Le gusta hablar español pero tiene pocas oportunidades de hacerlo? Pues entonces apúntese a nuestro curso!
Interesantes lecturas, audiciones y algún video serán la base de nuestras conversaciones.

I 1012 Frag doch mal Dr. Google – Gesundheitsinformationen im Smartphone-Format

Christa Rahner-Göhring (Diplom-Pädagogin, Infobrokerin und Social Media Managerin)
Mittwoch 12.05.2021, 19.00 - 21.15 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)
Schule Schanbach, Musiksaal (Gebäude 2)

Es ist sehr praktisch, sich jederzeit im Internet über Gesundheits-Tipps, Hilfsmittel und Medikamente informieren zu können. Gerade seit der Pandemie wird aber deutlich, wie wichtig zuverlässige Informationen und Dienstleistungen sind. Denn wer dem Rat eines Online-Angebots oder einer App folgt, greift maßgeblich in die eigene Gesundheit ein. Die Vorteile liegen auf der Hand, die Risiken werden oft gut versteckt. Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle Gesundheitsangebote, die online genutzt werden – richtig eingesetzt – in vielfältiger Weise ein selbstbestimmtes Leben auch im Alter unterstützen können.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes gesundaltern@bw statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden Württemberg.



I 4400 Vokabeln lernen wie im Schlaf

Bernd Haussmann (Wirtschaftsingenieur,
Trainer für Kreativitäts- und Arbeitstechniken)
Montag, 26.04.2021, 18.00 - 21.00 Uhr
EUR 30,00
Treff VHS

Sie wollen Fremdsprachen lernen und speziell „Vokabeln pauken“? Ich bin seit 20 Jahren Gedächtnistrainer und kann Ihnen mit einfachen Techniken zeigen, wie Sie in Zukunft leichter Vokabeln lernen können. Sie werden nach kleinen anfänglichen Hürden, die Sie stufenweise leicht bewältigen, überraschend feststellen, dass Ihre Lern- und Merkfähigkeit beachtlich gesteigert werden kann. „Je lockerer und leichter, desto mehr Stoff bzw. Vokabeln sind merkbar.“ Sie werden fragen, warum Ihnen diese Lernmethoden nicht schon während der Schulzeit beigebracht worden sind, wenn diese so gut sind. Die Antwort ist einfach: Damals gab es diese Entdeckungen noch nicht und schon gar nicht in der Perfektion, wie wir sie heute haben.

AICHWALD - GUTSCHEIN
Wir machen mit!

Immer auf der Höhe
AICHWALD

EINZELVERANSTALTUNGEN

I 1017 Wir machen den Lötführerschein Für Kinder der 3. und 4.Klasse

Michael Neumann
Freitag 07.05.2021, 14.30 - 16.00 Uhr
EUR 10,00
GS Schanbach, Werkraum

Wie verbinde ich zwei Teile aus Metall? In diesem Kurs kannst du es lernen. Wir werden eine Figur aus Schweißdraht zusammenlöten.

I 1018 Wir löten ein elektronisches Blinklicht Für Kinder der 3. und 4.Klasse

Michael Neumann
Freitag 14.05.2021, 14.30 - 16.00 Uhr
EUR 10,00 (Extra: Materialkosten EUR 5,00, direkt vor Ort)
GS Schanbach, Werkraum

Wie verbinde ich zwei Teile aus Metall? In diesem Kurs kannst du es lernen. Wir löten ein elektronisches Blinklicht.

KURSE

I 2144 Nähen für Teens ab 10 Jahren – Ferienworkshop für Fortgeschrittene Nähprojekt „Bauchtasche“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)
Dienstag 06.04.2021 und Mittwoch 07.04.2021,
jeweils 14.00 - 16.30 Uhr
EUR 36,40 (Extra: Materialkosten EUR 4,00 - 5,00 für Zip,
Gurtband, Steckschließe)
GS Schanbach, TW-Raum 1.05

Du bist ganz entspannt und stylish unterwegs mit deiner super-coolen selbst genähten Bauch- bzw. Hüfttasche mit Zip! Endlich hast du die Hände frei bei Sport, Shopping oder Party und weißt dein Handy, deinen Schlüssel usw. sicher verstaut. Vielleicht schmückst du deine Tasche mit phantasievollen Dekorationen aus bereitgestellten Bändern und Labels? Wenn du schon Erfahrungen mit der Nähmaschine gemacht hast und deine Nähkenntnisse unter fachkundiger Leitung erweitern möchtest, bist du in diesem Kurs genau richtig. Mit viel Spaß und Ausdauer gelangt dir Schritt für Schritt deine individuelle Lieblingstasche!

Bitte mitbringen: 1x Stoffstück aus fester Baumwolle oder Mischgewebe (unelastisch / bitte kein Wachstuch), Größe 50x50 cm, 1x Stoffstück aus dünner Baumwolle oder Mischgewebe als Innenfutter (unelastisch), Größe 50x50 cm. Außerdem: kl. spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, evtl. Vesper u. Getränk, Materialkosten

I 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren – Ferienworkshop für Anfänger Nähprojekt “Kuschelkissen“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)
Donnerstag 08.04.2021 und Freitag 09.04.2021,
jeweils 14.00 - 16.30 Uhr
EUR 36,40
GS Schanbach, TW-Raum 1.05

Wusstest du, dass Eulen und Füchse Freunde sind? Zumindest hier im Nähkurs! Unter fachkundiger Leitung kannst du dein persönliches Lieblingskissen nähen. Nach kurzer Einführung und Übung an der Nähmaschine fertigen wir Schritt für Schritt ein wunderbares Unikat. Einfarbige und gemusterte Stoffreste für die Details warten nur darauf, deine Kreation zu schmücken. Füllwatte liegt bereit.

Bitte mitbringen: 1x Stoffstück aus Baumwolle oder Mischgewebe (unelastisch) für den Körper, Größe 40x100 cm.
Außerdem (wenn vorhanden): Stoffreste, kl. spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, evtl. Vesper u. Getränk

I 1014 Zirkusworkshop Für Kinder von 8-12 Jahren

Joachim Herzel
Donnerstag 13.05.2021, Freitag 14.05.2021 und
Samstag 15.05.2021, jeweils 14.00 - 16.30 Uhr
EUR 54,00
Treff VHS

Manege frei für: Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Keulen, Ringen, Diabolo, Feuerspucken mit Bärlappsporen, Seifenblasenzauber, von klein, über groß bis riesig, und dann auch noch selber in einer Blase stehen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Zirkusmaterial (wenn vorhanden)



Folgende Kurse finden in Kooperation mit der VHS Baltmannsweiler statt. Bitte melden Sie Ihr/e Kind/er direkt unter Tel. 07153/9427-0 an.

Für alle Schwimmkurse:

Die Umkleieräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

- Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.
- Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.
- Alle Kinder, die keine 15 m frei schwimmen können, benötigen einen Schwimmgürtel.
- Eltern ist es nicht erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich aufzuhalten.

LL700 Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (4-5 Jahre)

Hedda Müller
Montags, ab 07.06.2021, 14.15 - 15.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für Kinder, die noch keinen Kurs besucht haben, aber schon Wasser erprobt sind.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel, Badeschuhe und Bademantel.

LL701 Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (4-5 Jahre)

Hedda Müller
Montags, ab 07.06.2021, 15.15 - 16.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben, aber noch nicht ohne Hilfsmittel schwimmen können.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel (wenn nötig), Badeschuhe und Bademantel

LL702 Anfängerschwimmkurs (5-7 Jahre)

Hedda Müller
Montags, ab 07.06.2021, 16.15 - 17.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für Kinder, die noch nicht ohne Hilfsmittel schwimmen können, aber trotzdem alleine ins Wasser gehen.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel (wenn nötig) Badeschuhe und Bademantel

LL703 Anfängerschwimmkurs (ab 5 Jahren) Wassergewöhnung mit oder ohne Schwimmgürtel

Hedda Müller
Mittwochs, ab 09.06.2021, 14.15 - 15.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben, aber noch nicht sicher schwimmen können.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, Schwimmgürtel

LL704 Ich lerne schwimmen (5-7 Jahre)

Hedda Müller
Mittwochs, ab 09.06.2021, 15.15 - 16.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben Wasser gewöhnt sind. Die Kinder sollten angstfrei ins Wasser springen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel

LL705 Ich lerne schwimmen (6-7 Jahre)

Hedda Müller
Mittwochs, ab 09.06.2021, 16.15 - 17.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für wassergewöhnte Kinder, die angstfrei ins Wasser springen und tauchen. Die Kinder sollten ohne Hilfsmittel schwimmen, müssen aber die Technik und die Koordination des Schwimmens noch erlernen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel

LL706 Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (5-6 Jahre)

Hedda Müller
Mittwochs, ab 09.06.2021, 17.15 - 18.00 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben, aber noch nicht ohne Hilfsmittel schwimmen können.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel (wenn nötig), Badeschuhe, Bademantel

LL707 Schwimmkurs für Fortgeschrittene (ab 6 Jahren)

(sie sollten ca. 15m frei schwimmen können)
NN
Montags, ab 07.06.2021, 17.30 - 18.15 Uhr, 8-mal
60,00 € inkl. Schwimmbadeintritt
Grundschule Baltmannsweiler

Die Kids werden durch den Kurs sicherer im Umgang mit dem Medium Wasser. Für die Teilnehmer ist es einfach nur cool, Rücken- und Kraulschwimmen zu lernen, aber es steckt viel mehr dahinter! Von einem gesunden und durchführbaren Schwimmstil kann man ein Leben lang profitieren!

Bitte mitbringen: Flossen, Badeschuhe, Badekleidung.

LL204 „Geschwisterstreit“ – Konstruktives Streiten in der Familie lernen

Clara Hirschauer, Dipl. Sozialpädagogin
Mi., 05.05.21, 19.30 - 21.00 Uhr
ev. Kinderhaus Spatzennest Hg, Schulstr. 15
11,00 € pro Teilnehmer
14,00 € Paare

Streitigkeiten und Konflikte unter Geschwistern sind vermutlich so alt wie die Menschheit. Manchmal sind die kindlichen Auseinandersetzungen so heftig und aggressiv, dass Eltern sich Sorgen machen. Wenn sie dann eingreifen und sich auf die Seite des Schwächeren stellen, verschärft dies häufig die Konfliktdynamik, da sich das andere Kind zurückgesetzt und ungeliebt fühlt. Dafür wird es sich bei der nächstbesten Gelegenheit rächen, was den Konflikt weiter anheizt. Im Vortrag werden verschiedene Ursachen von Geschwisterstreitigkeiten dargelegt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Eltern damit auf gute Art umgehen können. Warum streiten Geschwister? Wann müssen Eltern eingreifen? Wann sollten Sie dies besser nicht tun? Die Teilnehmer bekommen eine Anleitung, wie Sie Ihren Kindern bei Streitigkeiten helfen und wie Sie es vermeiden können, in die Schiedsrichterrolle zu geraten.

Dieser Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Kinderhaus Spatzennest statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Sie erhalten ein Handout)

A

Anmelde- und Geschäftsbedingungen der VHS Aichwald

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Gerne nehmen wir diese per Anmeldekarte, online oder telefonisch entgegen.

Bitte rechtzeitig anmelden! Kurse, für die 4 Werktage vor Beginn zu wenige Anmeldungen vorliegen, müssen sonst leider abgesagt werden!

Bezahlung: Wir buchen die Kursgebühren per Lastschriftverfahren ab. Sie machen keine Vorauszahlung, sondern wir buchen erst ab, wenn der erste Kurstermin stattgefunden hat.

Gebühren: Bei jedem Kurs ist die Gebühr angegeben. In den Gebühren sind normalerweise Materialkosten und Lehrmaterial nicht enthalten.

Kurstermine: Wenn nicht anders angegeben, finden während der Schulferien keine Kurse statt.

Rücktritt und Rückzahlung: Die VHS kann angebotene Kurse absagen, z.B. wegen zu geringer Anmeldung, wegen Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen zwingenden Gründen. In diesen Fällen werden Sie umgehend benachrichtigt und bereits geleistete Zahlungen erstattet. Muss ein Termin eines laufenden Kurses vom Dozenten abgesagt werden und wird kein Nachholtermin angeboten, werden die Kursgebühren anteilig zurückerstattet.

Ein **Rücktritt von Ihrer Anmeldung** ist bis 10 Werktage vor Kursbeginn gebührenfrei. Im Fall Ihrer Abmeldung zwischen 10 und 4 Werktagen vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr i.H.v. 10 Euro erhoben. Sollte Ihre Abmeldung weniger als 4 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, muss die volle Kursgebühr abgebucht werden, auch wenn Sie nicht am Kurs teilgenommen haben. Die Abmeldung kann schriftlich (auch per Mail) oder telefonisch bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

Änderung / Haftung: Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Für Unfälle während der Veranstaltungen, auf dem Weg zur oder von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Gemeinde Aichwald (Träger der VHS) keine Haftung.

Urheberschutz: Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung nicht vervielfältigt werden.

Mindestteilnehmerzahlen: Voraussetzung für die Durchführung von Kursen ist eine Mindestteilnehmerzahl. Bei Kursen, die auf Wunsch der angemeldeten Personen auch mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchgeführt werden sollen, muss ein entsprechender Gebührenaufschlag erhoben werden.

Teilnahmebescheinigungen können nur ausgefüllt werden, wenn an mindestens 80% der Unterrichtseinheiten teilgenommen wurde.

Veranstaltungsräume: Der Raum ist bei den Veranstaltungen und Kursen jeweils angegeben. Sollte sich eine Änderung ergeben, werden Sie informiert.

Datenschutz: Ihre Daten (Name, Adresse und Telefonnummer) werden lediglich an die Dozenten weitergegeben.

Dies ist ein Auszug aus unseren AGBs, die Sie in vollständiger Form im Internet unter www.aichwald.de nachlesen können. Gerne schicken wir sie Ihnen auch zu.

Impressum:

Träger der Einrichtung: Gemeinde Aichwald
Inhalt und Gestaltung: D. Badilatti und C. Klein

Layout und Druck:

DORNER MMBH
DRUCK + MEDIEN

Himbeerweg 6 | 73773 Aichwald-Aichschieß
Fon 0711 369851-0 | Fax 0711 369851-22
info@dorner-druck.de | www.dorner-druck.de

DIGITALDRUCK
LETTERSHP
BUCHBINDEREI DRUCKVEREDLUNG
OFFSETDRUCK CROSS-MEDIA
DRUCKVORSTUFE MEDIENDESIGN



VHS Aichwald Anmeldung

Kursnummern	Titel	Gebühr	Ermäßigung (mit Nachweis)
<input type="text"/>	_____	€ _____	<input type="checkbox"/> Schüler/Azubi
<input type="text"/>	_____	€ _____	<input type="checkbox"/> Student/in
<input type="text"/>	_____	€ _____	<input type="checkbox"/> Aichwald-Card
			<input type="checkbox"/> Arbeitsl./Umsch.
			<input type="checkbox"/> Schwerbehindert

Name	Telefon:	<input type="checkbox"/> Ich möchte das Programmheft in Zukunft als PDF-Datei erhalten.	Statistik <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Vorname			
Straße/Nr.	E-Mail:		Geburtsjahr: _____
PLZ Wohnort	_____ @ _____		
Bank			
IBAN	BIC		

Kontoinhaber: Name, Vorname
(falls abweichend vom Teilnehmer)

Einzugsermächtigung: Ich erkläre mich mit den Geschäftsbedingungen der VHS einverstanden und erteile die Ermächtigung zum Bankeinzug für die o. a. Kursgebühren.

Datum _____ Unterschrift _____

VHS Aichwald Anmeldung

Kursnummern	Titel	Gebühr	Ermäßigung (mit Nachweis)
<input type="text"/>	_____	€ _____	<input type="checkbox"/> Schüler/Azubi
<input type="text"/>	_____	€ _____	<input type="checkbox"/> Student/in
<input type="text"/>	_____	€ _____	<input type="checkbox"/> Aichwald-Card
			<input type="checkbox"/> Arbeitsl./Umsch.
			<input type="checkbox"/> Schwerbehindert

Name	Telefon:	<input type="checkbox"/> Ich möchte das Programmheft in Zukunft als PDF-Datei erhalten.	Statistik <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Vorname			
Straße/Nr.	E-Mail:		Geburtsjahr: _____
PLZ Wohnort	_____ @ _____		
Bank			
IBAN	BIC		

Kontoinhaber: Name, Vorname
(falls abweichend vom Teilnehmer)

Einzugsermächtigung: Ich erkläre mich mit den Geschäftsbedingungen der VHS einverstanden und erteile die Ermächtigung zum Bankeinzug für die o. a. Kursgebühren.

Datum _____ Unterschrift _____

Absender:



Bitte
freimachen

An
VHS Aichwald

Gemeindeverwaltung Aichwald

Seestraße 8
73773 Aichwald

Absender:



Bitte
freimachen

An
VHS Aichwald

Gemeindeverwaltung Aichwald

Seestraße 8
73773 Aichwald