

VHS Nattheim-Dischingen

2. Semester 2024



C. Mayh-Lutz 24

***Bildung ist das Fundament für die menschliche Entwicklung
und ein Tor zu einer besseren Zukunft.***

Kofi Annan

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das neue Herbst-/Winterprogramm der Volkshochschule Nattheim-Dischingen. Auch in diesem Jahr haben wir ein vielfältiges und spannendes Angebot für Sie zusammengestellt. Unsere Veranstaltungen bieten Ihnen die Möglichkeit, Neues zu lernen, sich weiterzubilden und sich in geselliger Atmosphäre auszutauschen.

In den Bereichen Sprachen, Gesundheit, Kultur, Gesellschaft, Beruf und EDV haben wir eine breite Palette an Kursen und Workshops für Sie vorbereitet. Von Sprachkursen, über Fitness- und Entspannungskurse, bis hin zu kreativen und künstlerischen Angeboten – es ist für jeden etwas dabei. Unsere Beruf- und EDV-Kurse unterstützen Sie dabei, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern und auf dem neuesten Stand der Technik zu bleiben.

Besonders hervorheben möchten wir unsere Veranstaltungen im Rahmen der Heimattage. Diese bieten Ihnen die einzigartige Gelegenheit, sich intensiv mit der Geschichte und Kultur unserer Region auseinanderzusetzen. Freuen Sie sich auf Vorträge, Exkursionen und Workshops, die Ihnen neue Perspektiven eröffnen und ein tieferes Verständnis für unsere Heimat vermitteln.

Darüber hinaus haben wir auch digitale Angebote anderer Volkshochschulen in unser Programm aufgenommen. So können Sie flexibel und ortsunabhängig an einer Vielzahl von Online-Kursen teilnehmen und von einem noch breiteren Spektrum an Bildungsangeboten profitieren.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Angebot zu entdecken und sich für die Kurse und Veranstaltungen anzumelden, die Sie besonders interessieren. Lassen Sie uns gemeinsam einen abwechslungsreichen und lehrreichen Herbst und Winter erleben.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei unseren Veranstaltungen.

Herzlichst



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'N. Bereska'.

Norbert Bereska
Bürgermeister Nattheim



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dirk Schabel'.

Dirk Schabel
Bürgermeister Dischingen

Trägerin der Volkshochschule: Gemeinde Nattheim

Geschäftsstelle: Schulstraße 16, 89564 Nattheim, Tel. 07321 979426
 vhs@nattheim.de, www.vhs-nattheim.de, www.facebook.com/VHSNattheim



Leitung: Sylvia Haas

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

| | |
|------------|-------------------|
| Montag | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Dienstag | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Mittwoch | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Mittwoch | 14:00 – 17:00 Uhr |
| Donnerstag | 08:00 – 12:00 Uhr |

Außenstelle Dischingen: Marktplatz 9, 89561 Dischingen,
 Tel: 07327 81-34



Mitarbeiterin: Stefanie Voitl

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

| | |
|------------|-------------------|
| Montag | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Dienstag | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Mittwoch | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Donnerstag | 08:00 – 12:00 Uhr |
| Donnerstag | 14:00 – 18:00 Uhr |

Bankverbindung:

Kreissparkasse Heidenheim
 BIC: SOLADES1HDH, IBAN: DE13 6325 0030 0000 8801 96
 Gläubiger-ID: DE39ZZZ00000437416

Die Geschäftsstelle in Nattheim sowie die Außenstelle in Dischingen sind während der Schulferien sowie der schulfreien Tage geschlossen:

- 03.10./04.10.2024 (Feiertag und beweglicher Ferientag)
- 28.10. – 01.11.2024 (Herbstferien)
- 23.12.2024 – 06.01.2025 (Weihnachtsferien)
- ab 03.02.2025 (Faschingsferien)

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein der VHS Nattheim-Dischingen...



Der Gutschein ist erhältlich:
 - VHS-Geschäftsstelle, Schulstr. 16, 89564 Nattheim
 - Außenstelle Dischingen, Marktplatz 9, 89561 Dischingen

Kulturprogramm 5

Tages-/Studienfahrten 7

Politik, Gesellschaft, Umwelt
 Betriebsbesichtigungen 9
 Länder- und Heimatkunde 10
 Geschichte/Zeitgeschichte 11
 Filmreihe 12
 Recht/Finanzen 12
 Verbraucherfragen 13
 Persönlichkeitsentwicklung 14

Kultur, Gestalten
 Spiele 16
 Literarische Praxis 16
 Tanzpraxis 16
 Kunst-/Kulturgeschichte 17
 Malen, Zeichnen, Drucktechnik 18
 Textiles Gestalten 18
 Handwerk/Kunsth Handwerk 19
 Plastisches Gestalten 21
 Musikalische Praxis 21

Gesundheit
 Prävention/Krankheit/Gesundheit 25
 Gesundheit (Vorträge/Workshops) 25
 Entspannung/Stressbewältigung 28
 Bewegung/Fitness 33
 Essen und Trinken / Ernährung 37

Sprachen
 Englisch 44
 Französisch 44
 Spanisch 45
 Italienisch 45

Arbeit, Beruf, EDV
 Qualifikation für das Arbeitsleben 46
 IT-/Medien-Grundlagen 46

Kinder und Jugendliche
 Junge VHS 48
 Malen/Zeichnen/Drucktechnik 49
 Plastisches Gestalten 49
 Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie 50
 Prüfungsvorbereitung 51
 Kindergeburtstage 51

Digitales Lernen
 vhs.wissen live 52
 weitere Online-Veranstaltungen auf der Homepage (www.vhs-nattheim.de)

Anmeldeformular 54

Allgemeine Geschäftsbedingungen 55



Organisatorische Hinweise

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf Seite 55.

Die Datenschutzbestimmungen der VHS Nattheim finden Sie auf der Homepage der VHS Nattheim www.vhs-nattheim.de.

Anmeldungen

- Internet: www.vhs-nattheim.de
- E-Mail: vhs@nattheim.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Nattheim oder in der Außenstelle in Dischingen
- per Post

Programmhefte

Die Programmhefte werden in den Gemeinden mit dem Nachrichtenblatt verteilt. Weitere Programmhefte mit Anmeldeformular finden Sie in den Rathäusern, bei den Ortschaftsverwaltungen sowie in Banken und Geschäften.

Keine Anmeldebestätigung

Eine Anmeldebestätigung geht Ihnen aus Kostengründen **nicht** zu. Notieren Sie unbedingt Ihren Kurstermin. Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs wie geplant statt.

Teilnehmerzahl bei Kursen

Die Teilnehmerzahl bei Kursen ist sowohl nach oben wie auch nach unten begrenzt. Unterbelegte Kurse können ganz gestrichen werden oder nach Absprache, wenn die Teilnehmer sich verpflichten, einen höheren Gebührensatz zu entrichten, stattfinden.

Vorträge

Bei Vorträgen bitten wir künftig um Anmeldung. Die Gebühr kassieren wir in bar vor Ort.

Bezahlung

Die gesamte Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig. Die Bezahlung kann per SEPA-Lastschriftverfahren, Überweisung auf Rechnung oder in bar erfolgen. Bankspesen gehen zu Lasten des Teilnehmenden. Zahlungsverzug berechtigt die VHS zum Rücktritt. Nicht in Anspruch genommene Kurstermine berechtigen nicht zur Minderung der Kursgebühr.

Kosten für Unterrichtsmaterialien

Kosten für Lehr- und Arbeitsmittel sind in den Kursgebühren, soweit nicht anders angegeben, nicht enthalten. Zusätzlich benötigte Materialien (Lebensmittel bei Kochkursen, Bastelmaterial, etc.) werden im Kurs mit den Dozenten verrechnet (Barzahlung). Bei einer Abmeldung nach dem Anmeldeschluss bzw. bei Nichtteilnahme fallen die Materialkosten trotzdem an.

Teilnahmebestätigungen

Die VHS Nattheim-Dischingen bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot zur Gesundheitsförderung an. In den Bereichen Bewegung und Entspannung kann die Teilnahme an Präventionskursen von der gesetzlichen Krankenkasse gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die Zentrale Prüfungsstelle Prävention (ZPP). Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den

Qualitätskriterien der VHS unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleiter orientieren uns in unserem Gesundheitsangeboten neben medizinisch-fachlichen auch an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen. Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren. Klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse, ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus.

Nachrichtenblatt

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Ausschreibungen in den Nachrichtenblättern der Gemeinden Nattheim und Dischingen und in der Heidenheimer Tageszeitung, denn kurzfristig können Kurse oder Veranstaltungen abgesagt oder neu in das Programm aufgenommen werden.

Kooperationskurse



Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen aus Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbrunn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen.

Heimattage



Die mit diesem Logo markierten Kurse/Veranstaltungen finden im Rahmen der Heimattage Baden-Württemberg Härtsfeld 2024 statt.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Im Sinne von Lernkontrolle und Ergebnis-sicherung wurde im pädagogischen Kontext auch früher schon lerner- und fallbezogen die Qualität von Bildungsangeboten evaluiert und weiterentwickelt.

Neu an den aktuellen Qualitätskonzepten ist der umfassendere Blick, der nicht nur den engeren pädagogischen Kontext, sondern organisationsbezogene und prozessorientierte Kriterien im Rahmen einer institutionellen Gesamtsicht bewertet und das Bestreben hat, sie kontinuierlich und systematisch weiter zu entwickeln.

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der Volkshochschule Nattheim-Dischingen ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelrechtes Qualitätsmanagement. Sie ist damit für drei Jahre als Einrichtung mit „Zertifizierter Bildungs-Qualität“ (ZBQ) anerkannt.

Kulturprogramm



Im Rahmen der Heimattage 2024 findet folgende Kulturveranstaltung der VHS Nattheim-Dischingen statt.

Mund.art-Fescht auf em Härtsfeld

Schwäbisch gneckt, gsonge ond glacht

224-0005

Samstag, 16.11.2024
19:00 - 21:00 Uhr
Gemeindehalle Nattheim
Gebühr:
17,00 € Vorverkauf /
19,00 € Abendkasse
Einlass: 18:30 Uhr

Eine Veranstaltung der VHS Nattheim-Dischingen und schwäbische mund.art e.V. im Rahmen der Heimattage Baden-Württemberg auf dem Härtsfeld. Mit Unterstützung des Fördervereins Schwäbischer Dialekt e.V. und des Arbeitskreises Heimatpflege im Regierungspräsidium Stuttgart e.V.

Ein vielfältiges schwäbisches Programm bieten die sechs Künstler des in Württemberg aktiven Vereins schwäbische mund.art e.V. beim Mund.art-Fescht auf em Härtsfeld in der Nattheimer Gemeindehalle.



Dr. Wolfgang Wulz

ist ein waschechter Heidenheimer „Knöpfleswäscher“. In seinen Geschichten über die schwäbischen Neckereien vermischt sich Heimatgeschichte mit literarischer Poesie, Volkskunde mit Fiktion. In Zeitungskolumnen nimmt der Autor als „Dr Sell“ und „Dr Wonderfitz“ die „Mödele“ seiner schwäbischen Zeitgenossen liebevoll aufs Korn. Der pensionierte Studiendirektor unterrichtete Deutsch und Geschichte und war Fachberater beim RP Stuttgart. Als Vorsitzender des Vereins „schwäbische mund.art e.V.“ koordiniert der Träger der Heimatmedaille Baden-Württemberg seit 20 Jahren auch das landesweite Projekt „Mundart in der Schule“.



Walter Spira

ist Sänger, Komödiant, Kabarettist und Schauspieler zugleich in einer Person, ein ausgesprochener Tausendsassa auf der Bühne. Ohne Anlauf und ohne Aufwärmphase erobert er immer wieder im Flug die Herzen seiner Zuhörer. Der 1953 geborene, jung gebliebene Ulmer zieht sein Publikum äußerst gefühls- und ausdrucksvoll in den Bann seiner Sehnsüchte, Träume und Geschichten. Mit seinen Showeinlagen, seinem Charme und einer hingebungsvollen Stimme gewinnt er stets aufs Neue die Nähe zu seinen Konzertbesuchern.

BLAMASCH

Was isch des? A schwäbische Rock-Band: Roland Mendle (Keyboard, Gitarre, Akkordeon), Theo Schmidt (Bass), Michael Maiser (Gitarre) und Frank Zeisel (Schlagzeug). Ihre Heimat ist Oberschwaben. Von Ehingen, Ulm, Leipheim bis Vöhringen. Ond denne ihre Texscht sind nadierlich auf Schwäbisch, damit's a jedr versteht. Da goht's um Schönheitsoperationa, Schaffa, Feldhasa, Pickel am Arsch ond andere weltbewegende Themen. Mol luschtig, mol a bissle ernschter, aber nia hinterfotzig oder hälinga.



Vorverkauf:

- VHS Nattheim, Schulstr. 16, 89564 Nattheim, Tel. 07321 979426, vhs@nattheim.de
- VHS-Außenstelle Dischingen, Marktplatz 9, 89561 Dischingen, Tel. 07327 81-34, vhs@nattheim.de
- Bürgeramt der Gemeinde Nattheim, Fleinheimer Str. 2, 89564 Nattheim, Tel: 07321 9784-0
- Online-Ticket: www.vhs-nattheim.de

Kulturprogramm



Neben dieser Kulturveranstaltung wird die VHS Nattheim-Dischingen auch die Lange Nacht der Volkshochschulen sowie das Symposium „Heimat – Zugewanderte erzählen Ihre Lebensgeschichte“ veranstalten.

Lange Nacht der Volkshochschulen

224-0000

Freitag, 27.09.2024
18:00 - 23:00 Uhr
Räume der VHS,
Gemeindehalle Nattheim,
Gymnastikraum
Gebühr: kostenlos

Miteinander diskutieren, lernen, singen, tanzen und feiern: So lässt sich die "Lange Nacht der Volkshochschulen" zusammenfassen.

Die Volkshochschulen Nattheim, Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbronn, Sontheim, Niederstotzingen, Oberkochen, VHS-Ostalb und Heidenheim gewähren Einblicke in ihr Kursangebot, ihre Arbeit und die Räumlichkeiten der VHS Nattheim. Gemeinsam gestalteten sie ein buntes und abwechslungsreiches Programm.

Bis spät in die Nacht können die Teilnehmer das Kursprogramm hautnah erleben und ausprobieren. Umrahmt werden die zahlreichen Schnupperangebote durch Auftritte, Vorführungen und Ausstellungen von Kursleitern und Teilnehmern, die stolz ihr an der VHS erworbenes Können präsentieren.



Symposium „Heimat – Zugewanderte erzählen Ihre Lebensgeschichte“

224-1100

Samstag, 05.10.2024
19:00 - 22:00 Uhr
Gemeindehalle Nattheim
Gebühr: kostenlos

Nattheim ist Heimat für viele Menschen!

Auch Zugezogene haben Nattheim mit der Zeit kennengelernt und vielleicht lieben gelernt. In der Gemeindehalle erzählen Zugewanderte, wie Nattheim zu Ihrer Heimat geworden ist.

Es gibt viele Gründe, warum ein Mensch seine Heimat verlässt und sich nach einer neuen Heimat umschaut. Der Wechsel kann der Liebe wegen oder aber wegen Krieg und Hunger oder sogar einfach aus reiner Wanderlust sein.

Die Reise der Zugewanderten, die an diesem Abend ihre Geschichte erzählen, beginnt an verschiedenen Orten der Welt. Nun haben diese Menschen ihre Heimat in Nattheim gefunden.

Diese Reise kann an vielen verschiedenen Punkten auf der Weltkarte beginnen, aber die Menschen, die an diesem Abend ihre Geschichte erzählen, sind jetzt in Nattheim an ihrem Ziel angekommen.

In lockerer Atmosphäre berichten sie über ihre Lebensbiographien, die Gründe, warum sie ihr Herkunftsland verlassen haben und ihren Neuanfang in Nattheim gefunden haben.





Die VHS versteht sich als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft, Umwelt“ ist breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomisch, ökologische, rechtliche, als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die VHS hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Studienfahrten

Ballett "Der Nussknacker"

224-1002

Sonntag, 27.11.2022
Vorstellung um 19:00 Uhr
Staatstheater Stuttgart
Gebühr (inkl. Fahrt,
Eintritt) je nach Sitzplatz-
Kategorie:
- Kategorie 2: 163,00 €
- Kategorie 3: 143,00 €
(Diese Preise gelten unter
Vorbehalt - je nach
Buskosten.)

Besuchen Sie mit uns das Staatstheater Stuttgart und schauen Sie sich die Ballettaufführung "Der Nussknacker" an.

Der Nussknacker gehört zu Weihnachten wie bunte Lichter, Tannenschmuck und Marzipan. Wegen seiner märchenhaften Geschichte und wegen seiner unendlichen Möglichkeiten für Interpretationen wird dieses klassische Ballett seit über hundert Jahren in unterschiedlichen Versionen getanzt. 2022 kreierte Edward Clug seine zauberhafte Version für das Stuttgarter Ballett zur berühmten Musik von Peter Tschaikowsky. Zusammen mit Bühnen- und Kostümbildner Jürgen Rose sorgt Clug für zum Leben erwachte Spielzeuge, Tische, die aus dem Nichts auftauchen, und überdimensionierte Walnüsse, die reich an Überraschungen sind. Inspiriert von E.T.A. Hoffmanns Erzählung Nussknacker und Mausekönig lässt das kreative Duo Magisches auf der Bühne entstehen – ein Märchenballett für Erwachsene und Kinder. Die Großen dürfen sich zurück in ihre eigene Kindheit versetzt fühlen, die Kleinen werden mit großen Augen staunen.

Der Nussknacker ist Claras liebstes Weihnachtsgeschenk. Obwohl er hässlich und in seiner hölzernen Schale ganz steif ist, verliebt sich das Mädchen in ihn. Ihr Patenonkel Drosselmeier hatte ihr erzählt, dass der böse Mausekönig seinen Neffen in einen Nussknacker verwandelt hatte. Die Geschichte regt Claras Fantasie an: Unterstützt von ihren Spielzeugen begibt sie sich in den Kampf gegen den Mausekönig und auf eine Reise, um den Neffen zu befreien.

Abfahrt ca. 14:30 Uhr - Einstieg in Nattheim Parkplatz der Ramensteinhalle
Einführung: 17:15 Uhr / Beginn Aufführung: 18:00 Uhr
Rückkehr ca. 22:30 Uhr



Foto:
Der Nussknacker
Chr.: Edward Clug
TänzerInnen: Elisa Badenes, Friedemann Vogel, Jason Reilly
© Roman Novitzky / Stuttgarter Ballett

Anmeldeschluss: 18.09.2024

SATURDAY NIGHT FEVER - Theater Ulm

224-1001

Samstag, 07.06.2025
Open-Air-Vorstellung
um 20:30 Uhr
Wilhelmsburg Ulm
Gebühr (inkl. Fahrt,
Eintritt) je nach Sitzplatz-
Kategorie:
- Kategorie 2: 83,00 €
- Kategorie 3: 80,00 €
(Diese Preise gelten unter
Vorbehalt - je nach
Buskosten.)

Besuchen Sie mit uns das Musical SATURDAY NIGHT FEVER auf der Wilhelmsburg des Theaters Ulm!

(Musical von Robert Stigwood und Bill Oakes - in der neuen Version von Ryan McBryde - Deutsche Dialoge von Anja Hauptmann - Musik von den Bee Gees)

1976 in Brooklyn, New York: Tony Manero träumt vom Glück jenseits seines tristen Alltags. Freiheit findet er auf der Tanzfläche. Disco – jeden Samstagabend! Ein Disco-Tanzwettbewerb lässt die Hoffnung auf ein neues Leben zum Greifen nahe erscheinen. Und dann ist da noch die erste große Liebe. Das Leben schleudert die jungen Menschen aus der Bahn, unerwartet, unerbittlich, schmerzvoll schön. Sicherheit und Lebensrhythmus gibt der Tanz, das Disco-Feeling!

Basierend auf dem berühmten Tanzfilm „Saturday Night Fever“ mit John Travolta von 1977 ist die knapp 20 Jahre später entstandene Musical-Version nicht mehr von den





Bühnen wegzudenken. Von New York bis London, von Köln bis Sydney lässt sich das Publikum von den populären Bee-Gees-Songs wie „Stayin' Alive“, „How Deep Is Your Love“ und nicht zuletzt „Night Fever“ mitreißen.

Nach dem großen Erfolg von „Sister Act“ lädt der nächste Musical-Sommer auf der Wilhelmsburg ein, die zum Kult gewordene Disco-Welt der Siebziger unter freiem Himmel wieder lebendig werden zu lassen: „You Should Be Dancing!“

Abfahrt ca. 19:00 Uhr - Einstieg in Nattheim Parkplatz der Ramensteinhalle

Beginn Aufführung: 20:30 Uhr

Rückkehr ca. 23:30 Uhr

Anmeldeschluss: 18.10.2024

224-0010

Guido Kilian

Samstag, 12.10.2024

06:30 - 19:00 Uhr

(VHS Giengen)

Gebühr: 75,00 € (inklusive Fahrt, Eintritt und zwei Führungen)



Tagesfahrt: Expressionismus und Naturerleben im Alpenvorland - Das neue Buchheim-Museum am Starnberger See und Landsberg am Lech

In Kooperation mit der VHS Giengen möchten wir Ihnen diese Tagesfahrt präsentieren.

Den kompletten Ablauf können Sie über die Homepage der VHS Nattheim-Dischingen (www.vhs-nattheim.de) erfahren oder Sie wenden sich direkt an die VHS Giengen und erhalten von dort die Informationen.

Abfahrten: Nattheim Kreissparkasse 06:30 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 6:45 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 07:00 Uhr, Heimkehr ca. 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Dresden am 1. Advent

In Kooperation mit der VHS Niederstotzingen und Dr. Augustin Studienreisen GmbH möchten wir Ihnen diese Studienreise präsentieren.

Erleben Sie Pjotr I. Tschaikowskys „Nussknacker“ in der Semperoper

Dresden - die barocke Elbmetropole gilt zu Recht als eine der schönsten Städte Deutschlands. Im Advent verwandelt sich der Dresdner Altmarkt in ein Weihnachtswunderland: Der Striezelmarkt ist über die Landesgrenzen hinaus als der wohl älteste Weihnachtsmarkt Deutschlands bekannt. Aber es erwartet Sie nicht nur das eh schon wunderbare Weihnachtsgefühl in Dresden, sondern Sie bekommen es zudem noch in der Semperoper! Am Samstagabend hebt sich der Vorhang zu Tschaikowskys „Nussknacker“. Freuen Sie sich auf festliche und musikalische Höhepunkte!

Den kompletten Ablauf, die Leistungen und Bestimmungen dieser Studienreise können Sie über die Homepage der VHS Nattheim-Dischingen (www.vhs-nattheim.de) erfahren oder Sie wenden sich direkt an die VHS Niederstotzingen und erhalten von dort die Informationen.

Anmeldung direkt bei der VHS Niederstotzingen, Telefon 07325-10227, vhs@niederstotzingen.de

Anmeldeschluss: 02.10.2024

224-0011

29.11. - 01.12.2024

Gebühr: Die Gebühr entnehmen Sie bitte dem Text auf der Homepage!





Tagesfahrt: Esslinger Weihnachtsmarkt

224-0012

Guido Kilian
Samstag, 30.11.2024
11:30 - 20:00 Uhr
(VHS Giengen)
Gebühr:
bis 30 TN 44,00 € /
ab 30 TN 39,00 € /
ab 35 TN 34,00 €
(Fahrt, Stadtführung)



In Kooperation mit der VHS Giengen möchten wir Ihnen diese Tagesfahrt präsentieren.

Den kompletten Ablauf können Sie über die Homepage der VHS Nattheim-Dischingen (www.vhs-nattheim.de) erfahren oder Sie wenden sich direkt an die VHS Giengen und erhalten von dort die Informationen.

Abfahrten: Nattheim Kreissparkasse 11:30 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 11:45 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 12:00 Uhr, Heimkehr ca. 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.10.2024

Tagesfahrt: Große Landesausstellung Baden-Württemberg – The hidden LÄND - Wir im ersten Jahrtausend Kunstgebäude Stuttgart

224-0013

Guido Kilian
Samstag, 18.01.2025
07:15 - 19:30 Uhr
(VHS Giengen)
Gebühr: 74,00 €
(Fahrt, Eintritt, Führung,
Fernsehturm-Auffahrt)



In Kooperation mit der VHS Giengen möchten wir Ihnen diese Tagesfahrt präsentieren.

Den kompletten Ablauf können Sie über die Homepage der VHS Nattheim-Dischingen (www.vhs-nattheim.de) erfahren oder Sie wenden sich direkt an die VHS Giengen und erhalten von dort die Informationen.

Abfahrten: Nattheim Kreissparkasse 06:15 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 6:30 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 06:45 Uhr, Heimkehr ca. 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 18.12.2024

Betriebsbesichtigungen

Besichtigung Q-Hof Raunecker

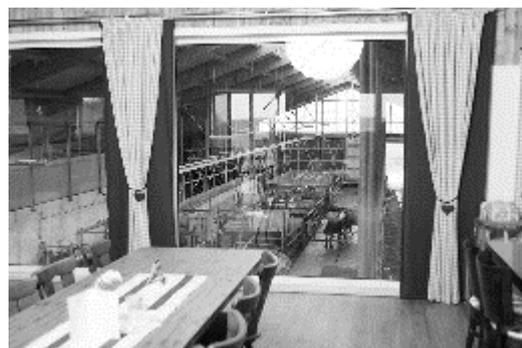
224-0015

Erika und Friedbert
Raunecker
Freitag, 11.10.2024
14:00 - 15:00 Uhr
Q-Hof Raunecker,
Kohlbauerngasse 9,
89561 Frickingen
Gebühr: 4,00 €

Willkommen auf dem Q-Hof Raunecker in Dischingen-Frickingen! Erleben Sie moderne Landwirtschaft hautnah. Entdecken Sie bei einem Betriebsrundgang die Rinderhaltung, erfahren Sie Hintergründe zum Thema Biogas und lernen die Dinkelentspelzung des Betriebes kennen.

Erfahren Sie mehr über nachhaltige Anbaumethoden und tauschen Sie sich mit den Landwirten aus. Tauchen Sie ein in die Welt der Landwirtschaft und genießen Sie die Verbindung von Mensch und Natur.

Im Anschluss an die Führung können Sie sich bei einer Tasse Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis stärken.
Anmeldeschluss: 04.10.2024





Führung durch die Voith-Arena

224-0016

Mittwoch, 16.10.2024
15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Voith
Arena
Gebühr:
8,00 € Erwachsene /
6,00 € Kinder

Entdecken Sie die Voith Arena des FC Heidenheim! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Fußballs bei einer Tour durch dieses renommierte Stadion. Erfahren Sie mehr über die Architektur, die Geschichte des Clubs und erhalten Sie exklusive Einblicke hinter die Kulissen. Diese Tour ist ein unvergessliches Erlebnis für Fußballfans jeden Alters!

Sie erhalten Einblick in folgende Räumlichkeiten: Eingangsbereich, Businessbereich(e), Haupttribüne mit allgemeinem Teil zum FCH/Stadion, Presseraum, MixedZone mit Schirmkleide, Dopingraum sowie Gästekabine und den Gang durch den Spielertunnel zum Spielfeldrand.
Anmeldeschluss: 09.10.2024



Brauereibesichtigung und Verkostung einzelner obergärigen und untergärigen Biersorten

224-0017

Max Schlumberger
Brauerei Schlumberger
Donnerstag, 07.11.2024
17:00 - 19:00 Uhr
Brauerei Schlumberger -
Treffpunkt Sudhaus
Gebühr: 10,00 €
(Gin-Tonic plus
Bierverkostung)

Brautradition seit fast 170 Jahren in Nattheim. Erleben Sie die Kunst des Bierbrauens. Lernen Sie die Rohstoffe kennen, aus denen die Nattheimer Biere gebraut werden. Besichtigen Sie unser Sudhaus, unsere Kellerabteilungen sowie die Flaschenfüllerei.
Anmeldeschluss: 31.10.2024



Länder- und Heimatkunde

Vortrag "Mein Jakobsweg mit dem Fahrrad" von Herbrechtingen nach Santiago und noch ein Stückchen weiter

224-0020

Fritz Merkle
Mittwoch, 20.11.2024
18:30 - 20:15 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5,00 €

Viele Wege führen nach Santiago de Compostela! Fritz Merkle hat seinen ganz persönlichen Weg dorthin gesucht und ist mit dem Rad dorthin gepilgert.

Er ist mit seinem Tourenrad im Frühjahr 2011 entlang dem Hauptweg für Fußpilger, von Herbrechtingen nach Santiago de Compostela gefahren. Allein! Natürlich allein, weil er damit die Chance hatte, vier Wochen außerhalb alltäglicher Verpflichtungen ein Abenteuer zu erleben. Diese Unabhängigkeit öffnete neue Sichtweisen und brachte Erfahrungen, die man im alltäglichen Trott sonst nicht machen kann. Er übernachtete in der Regel in Pilgerherbergen und erhielt am Ziel die offizielle „Compostela“, das ist die Pilgerurkunde.

Hape Kerkeling hat in seinem Buch „Ich bin dann mal weg“ über seine Reise auf dem spanischen Jakobsweg geschrieben. Fritz Merkle war „auch mal weg“ und zeigt in seinen Bildern Land und Leute auf seiner Route durch die Schweiz, Frankreich und Spanien, erzählt von Erlebnissen und Begegnungen und auch vom Feeling des Jakobsweges. Folgen Sie ihm in seiner Multivisionsshow auf diesem Weg. Bilder und Musik, kombiniert mit seinen Erlebnissen bieten Ihnen die Möglichkeit, seine Reise nachzuerleben.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 15.11.2024





Geschichte/Zeitgeschichte

224-1101

Michael Nomidis Walter
Donnerstag, 10.10.2024
19:00 - 20:30 Uhr
Burg Katzenstein
Gebühr: kostenlos



Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024

Vortrag "Stauferkaiser Konradin und seine Härtsfelder Gefolgsleute auf ihrem letzten Weg nach Italien"

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Landkreis Heidenheim statt. An der Spitze tausender Ritter zog der 15jährige Konradin 1267 nach Italien, um die Stauferdynastie wiederzubeleben. Mit zahlreichen Anhängern, darunter auch die damals auf Burg Katzenstein lebenden Ritter, landete er auf dem Schafott in Neapel. Im Vortrag erläutert Michael Nomidis Walter, der heutige Burgherr Katzensteins, die damalige Geschichte rund um das Ende des Staufergeschlechts. Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 07.10.2024

224-1102

Marianne Trinkle und
Annemarie Paetzold
Samstag, 12.10.2024
10:00 - 14:30 Uhr
Korallen- und
Heimatmuseum (Alte
Schule)
Gebühr: 6,00 €



Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024

Museum to go (Geschichte - Kultur - Natur)

Auf den Spuren des Bohnerzes – von der Keltzeit bis zu den Erzknappen Ende des 19. Jh.

Wanderung im Gebiet von Alenberg und Süßmahd. Zahlreiche keltische Relikte lassen darauf schließen, dass die Gegend um Nattheim, Auernheim, Steinweiler und Fleinheim von Kelten der Hallstattzeit bis zur späteren Latène-Zeit besiedelt war. Dazu zählen ca. 70 Hügelgräber, zwei Keltenschanzen und Funde wie Werkzeuge und Waffen. Das dazu nötige Eisen förderte diese Volksgruppe im Tagebau aus tiefen Löchern u.a. im Süßmahd in Form des Bohnerzes. Die nötige Energie zum Herausschmelzen des Eisens lieferte Holzkohle – zunächst in einfachen Rennöfen, später in Hochöfen. Auf sogenannten „Erzwegen“ wurde seit dem Mittelalter das Erz und die Kohle ins Brenztal zu den Eisenhütten transportiert. Man kann davon ausgehen, dass hier in der Region von der Keltzeit (Eisenzeit) bis zur Einstellung des Bohnerzabbaus Ende des 19. Jh. ein mehr oder weniger durchgehend existierendes Montangebiet bestand.

Heute sind die verlassenen Gruben teils mit Wasser gefüllte Biotope. Treffpunkt und Einführung: Samstag, 12.10.2024 um 10:00 Uhr im Korallen- und Heimatmuseum (Alte Schule), Neresheimer Straße 9, 89564 Nattheim (neben der Martinskirche).

Gesamtwanderstrecke: ca. 8 - 10 km, Rückkehr gegen 14:30 Uhr

Bitte Getränke und Rucksackvesper mitnehmen. Wettergemäße Kleidung und feste Schuhe sind erforderlich.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Korallen- und Heimatmuseum und der VHS in Nattheim-Dischingen statt.

Anmeldeschluss: 09.10.2024

224-1103

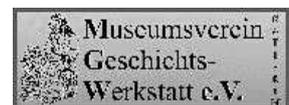
Andreas Ziemann und
Uli Sauerborn
Mittwoch, 13.11.2024
19:30 - 21:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Steinweiler
Gebühr: kostenlos



Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024

Film-Vortrag über die Entstehung der Schwäbischen Alb und die Verbindung zu den Nattheimer Korallen

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Museumsverein Geschichtswerkstatt Nattheim e.V. statt. Vor 150 Mio. Jahren sah unsere Erde ganz anders aus. In einem Film und einem Zeitraffer wird dargestellt, wie die Welt sich wandelte, die Meere sich zurückzogen, die Schwäbische Alb entstand und damit verbunden es zu Ablagerungen (Sedimente) gekommen ist. Die Voraussetzung dafür, dass man noch heute zahlreiche Versteinerungen in Form von Korallen und Fossilien in Nattheim findet. Keine Anmeldung erforderlich!





224-1107

Hans-Rainer Schmid
Samstag, 17.08.2024
14:00 - 16:00 Uhr
Dorfplatz vor der
Martinskirche in Nattheim
Gebühr: kostenlos



Historische Dorfführung Nattheim

Nattheim hat einen langen, historischen Hintergrund. Mit Hans-Rainer Schmid werden wir einige dieser historischen Stätten aufsuchen. An diesen Stätten wird Hans-Rainer Schmid Zusammenhänge erklären.



**Schwäbischer
Albverein**

Vor 974 Jahren wurde Nattheim erstmals urkundlich erwähnt. Wobei Zeitzeugen eine wesentlich frühere Besiedelung dokumentieren (z.B. die keltischen Viereckschanzen und Hügelgräber). Vor diesem historischen Hintergrund wird uns Hans-Rainer Schmid zu einigen bestehenden, aber auch abgegangenen Stätten führen. Dort erklärt er geschichtliche Zusammenhänge.
Keine Anmeldung erforderlich!

Filmreihe

224-1121

Mittwoch, 23.10.2024
14:30 - 16:10 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: kostenlos



Filmreihe im Rahmen der Heimattage 2024 - "Sams in Gefahr"

Elf Jahre nach dem ersten Treffen zwischen dem Sams und Herrn Taschenbier kehrt das Fabelwesen zurück: Nun hilft es mit seinen Wünschen Herr Taschenbiers Sohn und beschert ihm Anerkennung und Erfolg, wobei der Junge bald die Grenzen und Gefahren des Wünschens spürt. Als sein sadistischer Turnlehrer das Sams entführt und sich das Wünschen für seine eigenen Zwecke aneignet, muss Martin über sich hinauswachsen... Zu den Film-Abenden ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei! Natürlich gibt es auch Popcorn!!!

224-1122

Dienstag, 05.11.2024
19:00 - 20:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: kostenlos



Filmreihe im Rahmen der Heimattage 2024 - "Margarete Steiff"

Mit einer Geh- und Körperbehinderung wächst Margarete Steiff Mitte des 19. Jahrhunderts auf der Schwäbischen Alb auf. Als eine Operation in Wien fehlschlägt, stürzt sich die junge Frau in Näharbeiten und stellt Konfektionsware her. Als ihre Beziehung zu einem Handlungsreisenden in die Brüche geht, gibt sie ihrem Bruder die Schuld; ihre Wege trennen sich, aber der Grundstein für die legendäre Steiff-Manufaktur ist bereits gelegt. Als die Geschwister nach Jahren wieder zueinander finden, entwickeln sie einen Stoffbären mit beweglichen Gliedern, der trotz Rezession zur Weltsensation wird.

Im Anschluss freuen wir uns auf anregende Gespräche mit Ihnen.

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

Recht/Finanzen

224-1305

Tanja Wörrle
Donnerstag, 24.10.2024
19:00 - 20:30 Uhr
Aula, Egauschule
Dischingen
Gebühr: 5,00 €

Vortrag "Vorsorge treffen- Vollmacht, Patientenverfügung, Testament"

Der Vortrag befasst sich mit dem Thema (Vorsorge-) Vollmacht, Patientenverfügung, der gesetzlichen Erbfolge sowie der gewillkürten Erbfolge durch Errichtung eines Testaments oder Erbvertrages.

In dem Vortrag wird erläutert, aus welchem Grund Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen wichtig sind und welchen Inhalt diese haben können.

Anhand von kleineren Beispielen wird ebenso die gesetzliche Erbfolge erörtert. Darüber hinaus wird dargestellt, wie Testamente und Erbverträge errichtet werden können.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 23.10.2024



Beratung "Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung"

Beratungsstelle der Esslinger Initiative - Ortsseniorenrat Gerstetten

224-1307

Rosmarie und
Horst Helbich
Mittwoch, 06.11.2024
10:00 - 12:00 Uhr
Rathaus Dischingen
Gebühr: Spendenbasis!

Eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung sind wichtige Dokumente für den Fall, dass jemand ganz Bestimmtes sich um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern soll. Wer hier nicht vorsorgt, riskiert, dass stattdessen eine fremde Betreuungsperson vom Gericht bestellt wird. In der Patientenverfügung legen Sie Ihren persönlichen Willen im Hinblick auf medizinische Behandlungen im Notfall fest. Da man mit 18 Jahren volljährig ist, sollten diese Papiere für den Notfall ausgefüllt sein. - In Kleingruppen beraten wir Sie.

Sie erhalten kostenlose Unterlagen.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 01.11.2024

Beratung "Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung"

Beratungsstelle der Esslinger Initiative - Ortsseniorenrat Gerstetten

224-1308

Rosmarie und
Horst Helbich
Mittwoch, 12.02.2025
15:00 - 17:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: Spendenbasis!

Beschreibung siehe 224-1307

Sie erhalten kostenlose Unterlagen.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 07.02.2025

Einkommensteuer verständlich gemacht

224-1318

Volker Riechert
Donnerstag, 30.01.2025
14:00 - 18:00 Uhr
VHS-Gebäude,
Spitalstraße 5, Raum 04
OG (VHS Giengen)
Gebühr: 66,00 €

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Anmeldeschluss: 23.01.2025



Verbraucherfragen

Wenn es zu Hause brennt - Ursachen und Maßnahmen

224-1320

Daniel Faber
Mittwoch, 18.09.2024
17:30 - 19:00 Uhr
Hozbau Foyer und
Freifläche Egauschule
Dischingen
Gebühr: 15,00 €

Wir weisen auf die Gefahren hin, die in einem Haushalt stecken können und zeigen, wie Sie sich davor schützen. Sie erhalten die Notwendige Kompetenz, um im Ernstfall richtig zu handeln.

Am brennenden Übungs-Objekt trainieren und vermitteln wir die korrekte Handhabung eines Feuerlöschers und führen kleine Experimente zum Thema Brennen vor.

Anmeldeschluss: 13.09.2024



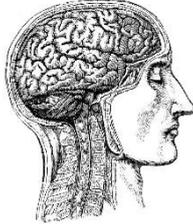


Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Superhirn – Namen und Gesichter merken

224-1649

Helmut Lange
Dienstag, 01.10.2024
19:00 - 21:30 Uhr
Online
Gebühr: 23,00 €



Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
Anmeldeschluss: 30.09.2024

Superhirn - Kopfrechnen - schneller als mit Taschenrechner

224-1650

Helmut Lange
Dienstag, 08.10.2024
19:00 - 21:30 Uhr
Online
Gebühr: 23,00 €

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können, als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
Anmeldeschluss: 07.10.2024

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

224-1651

Helmut Lange
Donnerstag, 17.10.2024
16:00 - 18:00 Uhr
Online
Gebühr: 23,00 €

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Dir 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 Dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Dir die besten Vokabel-Lerntricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
Anmeldeschluss: 16.10.2024

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

224-1652

Helmut Lange
Donnerstag, 24.10.2024
19:00 - 21:30 Uhr
Online
Gebühr: 23,00 €

Beschreibung siehe 224-1651
Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
Anmeldeschluss: 23.10.2024



5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

224-1653

Helmut Lange
Samstag, 26.10.2024
09:00 - 16:30 Uhr
Online
Gebühr: 55,00 €

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!
Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
Anmeldeschluss: 25.10.2024

Resilienz – Stärkung der inneren Widerstandskraft

224-1710

Judith Schall
Montag, 04.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5-6 TN 13,00 € /
ab 7 TN 10,00 €

Wir haben nicht immer Einfluss auf die Umstände in unserem Leben. Um Krisen erfolgreich meistern zu können, ist eine „seelische Widerstandskraft“, auch „Resilienz“ genannt, nötig. Resilienz ist erlernbar und entwickelbar. In diesem Kurs erhalten Sie Basiswissen zu Resilienz und einer resilienten Haltung zum Leben. Es werden konkrete Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz vorgestellt und durchgeführt.
Anmeldeschluss: 28.10.2024



Ein Klick – viele Möglichkeiten.

Finde Deinen Kurs
bequem von überall.

online
vhs@bw

Die ganze Welt der vhs – finden, wonach Du suchst.





Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Spiele

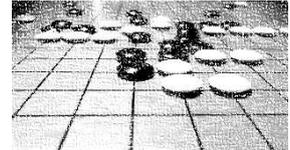
Brettspiel Go

224-2103

Stefan Biehl
04.10.2024 - 25.10.2024
18:30 - 20:00 Uhr,
freitags, 4 x
Zimmer 224, VHS
Nattheim
Gebühr: kostenlos

Was ist Go?

Go ist ein 4000 Jahre altes asiatisches Brettspiel. Die Regeln des Spiels sind von verblüffender Einfachheit. Gespielt wird Go mit schwarzen und weißen Steinen auf einem Brett mit jeweils 19 horizontalen und vertikalen Linien. Die Steine werden abwechselnd auf die Schnittpunkte der Linien gesetzt. Ziel ist das Abgrenzen von Gebiet - freien Schnittpunkten auf dem Brett -, wobei allerdings auch gegnerische Steine gefangen werden können. Gewonnen hat, wer am Ende mehr Gebiet abgegrenzt hat. Die beiden Spieler sind damit gleichsam Könige, die ein Reich unter sich aufteilen, wobei jeder etwas mehr als der andere haben möchte.



In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Go-Spiels. An vier Abenden beschäftigen Sie sich mit den wenigen einfachen Regeln des Spiels und lernen seine Schönheit und Komplexität kennen.

Anmeldeschluss: 27.09.2024

Literarische Praxis

Lesung "Der Esel am Abgrund" Ein Buch über artgerechte Menschenhaltung

224-2200

Kathrin Güntert
Mittwoch, 16.10.2024
19:00 – 20:30 Uhr
Ena's Lädle, Dischingen
Gebühr: 5,00 €

Die Autorin Kathrin Güntert von KL Life Design freut sich sehr, in Ena's Lädle eine Lesung der etwas anderen Art abzuhalten. Es werden Passagen aus ihrem Buch „Der Esel am Abgrund – Ein Buch über artgerechte Menschenhaltung“ vorgelesen und es wird sich ein kleiner aber feiner Workshop in Persönlichkeitsentwicklung daraus gestalten. Dieses Event ist genau das richtige, wenn der Wunsch besteht, die eigenen inneren und äußeren Haltungsbedingungen zu verbessern und nicht mehr zu leben, wie „man es macht“, sondern das einzigartige persönliche Potential zur Entfaltung zu bringen und das Leben damit zu erfüllen. Auf das Wesentliche beschränkt gibt Kathrin Güntert wertvolle Inspirationen, die zu einem harmonischen, klaren, glücklichen, erfolgreichen und liebevollen Lebensgefühl verhelfen können.



Tanzpraxis

Hochzeitstanzkurs

224-2502

Manuela und
Gerald Brändle
08.11.2024 - 22.11.2024
20:00 - 21:30 Uhr,
freitags, 3 x
Dorfhaus Trugenhofen
Gebühr: 100,00 €/Paar

Nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften... Vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen und mit Spaß den Grundschrift Langsamer Walzer bis Wiener Walzer, Grundschrift und ja...auch schon erste leichte Figuren im Discofox und original Italofox lernen möchten... Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit beherrschen sollten, um eine gute Figur auf der Tanzfläche zu machen.

Also nicht zögern und überraschen Sie Ihre Liebste und die anderen Partygäste. Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 01.11.2024



Fox Welt (original Italofox, Discofox)

224-2503

Manuela und
Gerald Brändle
17.01.2025 - 24.01.2025
20:00 - 21:30 Uhr,
freitags, 2 x
Dorfhaus Trugenhofen
Gebühr: 70,00 €/Paar

Tauchen Sie ein in die Welt der fließenden Bewegungen, mitreißenden Beats und der unwiderstehlichen Energie dieses Tanzstils.

Unser Fox-Kurs ist die ideale Gelegenheit gleich zwei Fox-Arten kennen zu lernen und dabei jede Menge Spaß zu haben.

Erfahrene Tanzlehrer bringen Ihnen nicht nur die Grundschrirte mit ersten Grundfiguren bei, sondern auch die Geheimnisse der fließenden Drehungen, der harmonischen Partnerarbeit und des stilvollen Auftretens auf der Tanzfläche.

Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und den faszinierenden Bewegungen des Fox verzaubern. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihren Alltag hinter sich zu lassen und in die aufregende Welt des Tanzes einzutauchen. Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 10.01.2025

Kunst-/Kulturgeschichte

Onlinevortrag: Der Florentiner Dom

Geschichte - Architektur - Ausstattung

224-2601-O

Markus Golser
Mittwoch, 20.11.2024
19:00 - 21:00 Uhr
Online über ZOOM
Gebühr: 8,00 €
(Die Veranstaltung findet
in Kooperation mit der
Gmünder VHS statt.)

Im Jahre 1296 begann eines der gewaltigsten Bauprojekte des europäischen Mittelalters. Nach Plänen des Arnolfo di Cambio machte man sich an den gotischen Neubau eines frühchristlichen Vorgängerbaus. Mit den ihm folgenden Baumeistern gingen zahlreiche Planwechsel einher, die zunehmend von statischen Schwierigkeiten begleitet wurden. Letztere galten vor allem der Frage, wie man das Marmorgebirge der Chorpartie nach oben abschließen könnte – hatte man doch in allzu großem Optimismus ein riesiges klaffendes Loch geschaffen. Erst mit dem gewagten Kuppelentwurf Filippo Brunelleschis sollte eine einzigartige Lösung gefunden werden. Neben der Architektur soll aber auch die reiche Ausstattung des Doms und seines Baptisteriums betrachtet werden, deren Künstler ein ‚who is who‘ der Renaissanceskulptur und -malerei darstellen.

Anmeldeschluss: 15.11.2024

Onlinevortrag: Antijudaismus im neuen Testament

224-2602-O

Markus Golser
Mittwoch, 29.01.2025
19:00 - 21:00 Uhr
Online über ZOOM
Gebühr: 8,00 €
(Die Veranstaltung findet
in Kooperation mit der
Gmünder VHS statt.)

Acht Jahrzehnte nach dem Holocaust erlangt der Antisemitismus heute wieder traurige Aktualität. Die Judenfeindlichkeit unserer Tage reiht sich ein in eine Geschichte der Verfemung, Vertreibung, Verfolgung und zuletzt Vernichtung. Was aber sind die Wurzeln dieses Judenhasses?

Der Vortrag wendet sich der Frage zu, ob die Grundlagen des Antijudaismus nicht bereits in der Bibel geschaffen wurden. So wird im Neuen Testament etwa der Tod des Juden (!) Jesus Christus – ahistorisch – von einem römischen zu einem de facto jüdischen Todesurteil uminterpretiert. Den vorangegangenen Verrat lastet man mit Judas einem Jünger an, der schon namentlich zum Inbegriff des Juden erklärt wird.

Neben der theologischen und historischen Hinterfragung der zahlreichen antijüdischen Textstellen wird auch die Wirkungsabsicht ihrer künstlerischen Darstellungen beleuchtet.

Anmeldeschluss: 24.01.2025



Malen/Zeichnen/Drucktechnik

224-2710

Andrea Hartmann
06.11.2024 - 04.12.2024
19:00 - 20:30 Uhr,
mittwochs, 5 x
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 6-7 TN 35,00 € /
8-10 TN 26,00 € zzgl.
Materialkosten nach
Bedarf

Workshop: Weihnachtskarten gestalten mit Aquarell und Handlettering

(für Fortgeschrittene geeignet)

Wir gestalten zusammen einige wirkungsvolle Kunstkarten in Aquarelltechnik verbunden mit Handlettering. Vermittelt werden die Grundlagen beider Techniken bis zur fertigen Karte.

In den Materialkosten enthalten sind Papier, Karten, Umschläge, Aquarellkasten, Pinsel und Fineliner.

Ziel ist es mit Spaß jedem Teilnehmer die Sicherheit zu geben, selbst gestalten zu können, kreativ zu sein und die Basics der beiden Techniken zu beherrschen.

Am Kursende nimmt jeder Teilnehmer einige selbstgestaltete Karten und das übrige Material mit nach Hause.

Bilder finden Sie bei Instagram unter: JULEZ_FINEART oder auf der Homepage www.Julez-fineart.de

Anmeldeschluss: 30.10.2024



224-2712

Andrea Hartmann
11.11.2024 - 09.12.2024
09:00 - 10:30 Uhr,
montags, 5 x
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 6-7 TN 35,00 € /
8-10 TN 26,00 € zzgl.
Materialkosten nach
Bedarf

Workshop: Weihnachtskarten gestalten mit Aquarell und Handlettering

(für Fortgeschrittene geeignet)

Beschreibung siehe 224-2710

Bilder finden Sie bei Instagram unter: JULEZ_FINEART oder auf der Homepage www.Julez-fineart.de

Anmeldeschluss: 04.11.2024



Textiles Gestalten

224-2714

Christa Rohrer
07.11.2024 - 14.11.2024
19:00 - 21:15 Uhr,
donnerstags, 2 x
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5-6 TN 26,00 € /
7-8 TN 19,00 € zzgl.
Materialkosten ca. 10,00 €

Wir nähen einen Rucksack aus Möbelbezugsstoff

An diesen beiden Abenden wollen wir uns einen Rucksack aus Möbelbezugsstoff nähen. Je nach Auswahl der Stoffe wird dieser eher alltagstauglich, ausgehändig oder für Wanderungen bestimmt sein.

Bitte Stoffschere, Schneiderkreide, Lineal bzw. Geodreieck, Nähfaden, Heftfaden, Stecknadeln, evtl. Knöpfe als Verzierung mitbringen.

Nähmaschinen sind vorhanden. Eigene Nähmaschine darf auch mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 31.10.2024



Makramee-Wandbehang mit Trockenblumen

224-2716

Claudia Brenner
Dienstag, 04.02.2025
17:30 - 21:00 Uhr
Rathaus Dischingen
Gebühr: 18,00 € /
Materialkosten: 20,00 €

Wir gestalten zusammen einen Makramee-Wandbehang dekoriert mit echten Trockenblumen. Vermittelt werden die Grundlagen des Makrameeknüpfens und das Binden von Trockenblumen.

Lass den Boho-Style in Dein Zuhause einziehen und gestalte Deinen individuellen Wandbehang in Kombination mit einem Blumenreifen.

In den Materialkosten enthalten sind Makrameegarn, Drahringe und eine große Auswahl an Trockenblumen.

Bitte Schere, Klebeband, Maßband und einen kleinen Kamm mitbringen.

Anmeldeschluss: 28.01.2025



Upcycling – Nützliche Dinge selber machen

224-2891

Inés Hermann
04.02.2025 - 11.02.2025
18:00 - 21:00 Uhr,
dienstags, 2 x
Musikraum Egauschule
Dischingen
Gebühr: 5 - 7 TN 30,00 € /
8-10 TN 24,00 €

In diesem Kurs werden wir aus alten Textilien neue brauchbare Dinge herstellen. So wird der Kauf eines neuen Produktes verhindert und damit wertvolle Ressourcen gerettet. Selbst Anfänger können schöne Putzutensilien, müllfreie Einkaufshilfen, Praktisches für Unterwegs oder Dinge zum Wohlfühlen nähen, häkeln oder stricken. Die Arbeitsschritte sind einfach gehalten - das fertige Produkt wird einzigartig.

Hilf mit, die Dinge zu ändern – heute ist der beste Tag, damit zu beginnen. Für Dich sind es jeden Tag Kleinigkeiten, doch im Lauf der Jahre entstehen so viele große Dinge. Bitte bring zum ersten Termin das Arbeitsmaterial für Dein Wunschprojekt mit. Das können Garnreste samt Strick- oder Häkelnadeln, alte Jeans oder Alttextilien sein.

So entstehen keine Materialkosten.

Anmeldeschluss: 28.01.2025

Handwerk/Kunsthandwerk

Schmuck

224-2750

Pia Bulling
Freitag, 15.11.2024
18:30 - 21:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 14,00 € /
Materialkosten: ab 8,00 €

Aus schönen Edelsteinen, Lava, Glassteine und Metallzwischenstücken kreieren wir individuelle Schmuckstücke.

Lassen Sie dabei Ihrer kreativen Ader freien Lauf! Bilder finden Sie bei Instagram unter "piabulling".

Anmeldeschluss: 08.11.2024



HEIMATAGE

Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024



Sichtschutz oder ein Garten-Dekoelement

224-2881

Harald Trinkle
Samstag, 28.09.2024
09:00 - 15:00 Uhr
Werkraum, UG
Wiesbühlschule Nattheim
Gebühr: 32,00 € /
Materialkosten:
ca. 65,00 €

Fertige einen schönen individuellen Sichtschutz oder ein Garten-Dekoelement für draußen und freue Dich täglich daran.

Geeignet für alle, die sich an schöner selbstgemachter Holzkunst erfreuen und dabei Spaß haben, diese herzustellen. Lerne den sicheren Umgang mit Holzbearbeitungsmaschinen kennen, auch ohne Vorkenntnisse.

Mit etwas Geschick und Mut fertigst Du Dir ein schönes, dekoratives und einzigartiges Sichtschutzelement in Blattform aus Holz. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer.

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Holz zu arbeiten. Bitte eine Stichsäge, Flach- oder Exzentrerschleifer, Akkuschauber, Torx-Bits (T20), Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile und Gehörschutz, Bleistift und Meterstab/Maßband mitbringen.

Außerdem Verpflegung und Getränke mitbringen.

Anmeldeschluss: 20.09.2024



Herz-Holz-Deko

224-2882

Harald Trinkle
Samstag, 12.10.2024
09:00 - 13:00 Uhr
Werkraum Egauschule
Dischingen
Gebühr: 21,00 € /
Materialkosten:
ca. 15,00 - 20,00 €

Fertige schöne, zeitlose individuelle Herz-Holz-Dekos. Auch als Geschenkidee immer eine tolle Überraschung.

Geeignet für alle, die sich an schöner selbstgemachter Holzkunst erfreuen und dabei Spaß haben, diese herzustellen. Lerne den sicheren Umgang mit Holzbearbeitungsmaschinen kennen, auch ohne Vorkenntnisse.

Mit etwas Geschick und Mut fertigst Du Dir schöne Holz-Dekolemente in Herzform. Es besteht die Möglichkeit, Herzen in verschiedenen Ausführungen herzustellen. Suche Dir aus was gefällt oder entscheide Dich für mehrere Varianten. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer.

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Holz zu arbeiten. Bitte eine Stichsäge, Flach- oder Exzentrerschleifer, Akkuschauber, Torx-Bits (T20), Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile und Gehörschutz, Bleistift und Meterstab/Maßband mitbringen.

Außerdem Verpflegung und Getränke mitbringen.

Anmeldeschluss: 04.10.2024



Solar-Außenlampe

224-2883

Harald Trinkle
Samstag, 16.11.2024
13:00 - 17:00 Uhr
Werkraum, UG
Wiesbühlschule Nattheim
Gebühr: 21,00 € /
Materialkosten:
ca. 30,00 €

Fertige eine individuelle Solar-Außenlampe.

Geeignet für alle, die sich an schöner selbstgemachter Holzkunst erfreuen und dabei Spaß haben, diese herzustellen. Lerne den sicheren Umgang mit Holzbearbeitungsmaschinen kennen, auch ohne Vorkenntnisse.

Mit etwas Geschick und Mut fertigst Du Dir eine schöne, dekorative und einzigartige Solarlampe für draußen. Mit einer guten Anleitung gelingt dies jedem Kursteilnehmer.

Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Holz zu arbeiten. Bitte eine Stichsäge, Flach- oder Exzentrerschleifer, Akkuschauber, Torx-Bits (T20), Schleifklotz (Korn 120-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile, Teppichmesser und Gehörschutz, Bleistift und Meterstab/Maßband mitbringen.

Außerdem Verpflegung und Getränke mitbringen.

Bitte vorab mitteilen, wer kein altes Holzbalkenstück (ca. von 10 x 10 cm bis 14 x 14 cm und ca. 100 cm lang) hat.

Anmeldeschluss: 08.11.2024





Plastisches Gestalten

Kreatives Gestalten mit Ton

224-2885

Gerhild Stölben
Mittwoch, 09.10.2024
Mittwoch, 23.10.2024
Mittwoch, 06.11.2024
Mittwoch, 04.12.2024
Tonatelier Ton(t)räume,
Medlingerstrasse 15,
Brenz (VHS Sontheim)
Gebühr: 85,00 € /
Materialkosten:
ca. 12,00 €/kg
gebranntem Ton



Ton ist ein wunderbares Material. Mein Tonatelier „Ton(t)räume“ bietet viele verschiedene Möglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene, für freies Kreativsein und für das Arbeiten mit Vorlagen. Den Alltag mal hinter sich lassen und in die Welt des Tons eintauchen. In geselliger Runde ist dies besonders schön. Der Kopf darf dabei zur Ruhe kommen und die Hände arbeiten lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eigene Ideen und Wünsche sowie Lust am Experimentieren sind herzlich willkommen.

Bitte warme Kleidung, die dreckig werden darf, mitbringen.
Anmeldeschluss: 02.10.2024



Gartendeko für den Naturschutz

224-2886

Gerhild Stölben
Mittwoch, 08.01.2025
Mittwoch, 15.01.2025
Mittwoch, 22.01.2025
Mittwoch, 12.02.2025
Tonatelier Ton(t)räume,
Medlingerstrasse 15,
Brenz (VHS Sontheim)
Gebühr: 85,00 € /
Materialkosten:
ca. 12,00 €/kg
gebranntem Ton



Sie möchten Ihren Garten mit etwas Getöpfertem verschönern, dabei etwas für den Naturschutz tun und Interessantes über die Tiere erfahren? In diesem Kurs wird gezeigt, wie man eine Vogeltränke oder eine Nisthilfe (für Vögel, Wildbienen, Ohrwürmer, ...) töpfern kann und worauf zu achten ist, dass sie von den Tieren auch angenommen werden können. Dabei erfährt man Wissenswertes und Interessantes über diese Tiere.

Bitte warme Kleidung, die dreckig werden darf, mitbringen.
Anmeldeschluss: 01.01.2025



Musikalische Praxis

Gitarrenunterricht am Mittwoch - Frank Kettler

224-2940

Frank Kettler
11.09.2024 - 26.02.2025
ab 14:00 Uhr auf Anfrage
mittwochs, 22 x
Zimmer 334, OG
Wiesbühlschule Nattheim
Gebühr: Einzelunterricht
30 min 396,00 €
2-er Gruppe 30 min / 3-er
Gruppe 45 min 198,00 €

Frank Kettler bietet Gitarrenunterricht für alle Richtungen und Altersklassen, einzeln oder in Gruppen.
Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Gitarrenspiel.
Von 7 bis 70 lernen wir alles was so zum Gitarre spielen gehört: Lieder begleiten mit oder ohne Gesang, wobei aktuelle Songs im Vordergrund stehen, aber auch die "Oldies" nicht zu kurz kommen.
Mit Instrumentalstücken Noten und Spieltechniken lernen, von gaaanz schön alt bis wow, coool. Mit Riffs, Licks und Soli zu Songs mitspielen.
Der Unterricht wird individuell gestaltet und kann für einfache Liedbegleitung, aber auch als Vorbereitung für das Musikabitur, welches schon mehrfach mit guten, bis sehr guten Noten bestanden wurde, genutzt werden.
Die wichtigste Voraussetzung ist die Begeisterung für und der Spaß mit der Musik.
Anmeldeschluss: 04.09.2024



Gitarrenunterricht am Freitag - Frank Kettler

224-2941

Frank Kettler
13.09.2024 - 28.02.2025
ab 14:00 Uhr auf Anfrage
freitags, 21 x
Zimmer 334, OG
Wiesbühlsschule Nattheim
Gebühr: Einzelunterricht
30 min 378,00 €
2-er Gruppe 30 min / 3-er
Gruppe 45 min 189,00 €

Beschreibung siehe Kurs 224-2940

Anmeldeschluss: 06.09.2024



Schlagzeugunterricht am Mittwoch- Frank Kettler

Pop/Rock für Anfänger und leicht fortgeschrittene Schüler

224-2943

Frank Kettler
11.09.2024 - 26.02.2024
ab 14:00 Uhr auf Anfrage
mittwochs, 22 x
Zimmer 334, OG
Wiesbühlsschule Nattheim
Gebühr: Einzelunterricht
30 min 396,00 €
2-er Gruppe 30 min
198,00 €

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Schlagzeugspiel. Ziel ist es vornehmlich Songs nach Wahl bzw. in einer Band mitspielen zu können. Nebenbei werden natürlich auch coole Licks und erdige Beats gelernt.
Anmeldeschluss: 04.09.2024

Schlagzeugunterricht am Freitag - Frank Kettler

Pop/Rock für Anfänger und leicht fortgeschrittene Schüler

224-2944

Frank Kettler
13.09.2024 - 28.02.2025
ab 14:00 Uhr auf Anfrage
freitags, 21 x
Zimmer 334, OG
Wiesbühlsschule Nattheim
Gebühr: Einzelunterricht
30 min 378,00 €
2-er Gruppe 30 min
189,00 €

Beschreibung siehe 224-2943

Anmeldeschluss: 06.09.2024



Klavier und Keyboard am Montag - Norbert Rohlik

224-2948

Norbert Rohlik
09.09.2024 - 24.02.2025
ab 15:00 Uhr
montags, 21 x
Zimmer 332, OG
Wiesbühlsschule Nattheim
Gebühr: Einzelunterricht
30 min 378,00 €

Norbert Rohlik bietet Keyboard- und Klavierunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene an. Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Klavier-/Keyboardspiel. Sie lernen, einfache Akkorde zu spielen. Gerne wird bei Fortgeschrittenen auf spezielle Wünsche und Stilrichtungen (Klassik bis Jazz und Improvisation) eingegangen.
Anmeldeschluss: 02.09.2024





Wir lernen Melodica

für Kinder/Jugendliche ab 7 Jahren

224-2952

Christa Rohrer
11.09.2024 - 20.11.2024
14:30 - 15:15 Uhr,
mittwochs, 10 x
Zimmer 224, VHS
Nattheim
Gebühr:
Gruppenunterricht 45 min.
45,00 € zzgl.
Materialkosten (Melodica-
Schule ca. 17,00 €)

Dieser Kurs dient zum Kennenlernen des Instruments. Musiktheorie findet auf sehr spielerische Art und Weise statt. Tonlagen- oder Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Die sich im Heft befindlichen Kinderlieder motivieren zum Spielen. Bitte Melodica (auch Sammelbestellung möglich – günstigstes Instrument: ca. 10,00 €), Schnellhefter für Noten mitbringen.
Anmeldeschluss: 04.09.2024

Melodica Spielen ganz einfach

für Kinder/Jugendliche ab 7 Jahren

224-2953

Christa Rohrer
15.01.2025 - 12.02.2025
14:30 - 15:15 Uhr,
mittwochs, 5 x
Zimmer 224, VHS
Nattheim
Gebühr:
Gruppenunterricht 45 min.
23,00 € zzgl.
Materialkosten (Melodica-
Schule ca. 17,00 €)

Bei diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse beim Spielen. Neueinsteiger sind willkommen. Dabei lernen wir auch neue Lieder kennen. Auch die Musiktheorie wird auf spielerische Art und Weise wiederholt und vertieft. Tonlagen- oder Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Die sich im Heft befindlichen Kinderlieder motivieren zum Spielen. Bitte Melodica (auch Sammelbestellung möglich – günstigstes Instrument: ca. 10,00 €), Schnellhefter für Noten mitbringen.
Anmeldeschluss: 08.01.2025

Vocal Coaching / Gesangsunterricht

ab 12 Jahre

224-2955

Theresa Lindel
Termine und Uhrzeit nach
Absprache (5 x 30 min)
Privat in Dunstelkingen
Gebühr:
100,00 € (5 x 30 min)



Verbessere durch Stimm- und Atemübungen sowie Übungen zur Steigerung der allgemeinen Musikalität Deine Stimme, um stilübergreifend singen zu lernen. Es spielt keine Rolle, ob Du bereits Erfahrung hast oder nicht. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, auf Dein individuelles Level angepasst und richtet sich an alle, die Freude am Singen haben und das „Instrument Stimme“ weiter ausbauen möchten.



224-2959

Iria Schärer
Sonntag, 19.01.2025
17:30 - 19:30 Uhr
Gemeindehalle Nattheim
Gebühr: 18,00 €

"Lieder für's Leben"

Konzert zum Zuhören und Mitsingen mit der Liedermacherin IRIA

Die Sängerin und Liedermacherin IRIA singt und schreibt "Lieder fürs Leben", die Mut machen, trösten, nachklingen und zum Mitsingen einladen.

Mit ausdrucksstarker Altstimme und herzlichem Temperament schafft sie schnell eine persönliche Atmosphäre und nimmt das Publikum mit auf eine gesungene Reise durch die verschiedenste Seelenlandschaften. Tiefsinnige, spirituelle Lieder wechseln sich ab mit ausgelassenen Songs voller Lebensfreude, die sie zum Mitsingen anleitet oder solo vorträgt.

So wird die heilsame und lebensfördernde Kraft des gemeinsamen Singens und die Verbundenheit miteinander und mit dem großen Ganzen erfahrbar. Auch Menschen, die meinen, nicht singen zu können, oder sich unsicher sind, sind herzlich eingeladen. Sie sagt von sich selbst: "Mit meiner Musik möchte ich Menschen im Herzen berühren und einen Raum schaffen, in dem wir durch das gemeinsame Singen einen Zugang zu unserer ureigenen Kraft, Lebensfreude und Liebe finden können." Iria arbeitete ursprünglich als Psychologin, bevor sie sich ganz der Musik verschrieb und seither als Sängerin und Seminarleiterin bundesweit unterwegs ist.

Ein Abend mit Musik für Herz und Seele.

Anmeldung erforderlich!



224-2960

Mechtild Dimke und
Moni Nees
Samstag, 14.09.2024
16:00 - 17:30 Uhr
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: Spende erbeten!

Heilsames Singen im Jahreslauf

Die Seele in den Qualitäten der Jahreszeiten zum Klingen bringen. Lassen Sie sich auf sich selbst und die Welt des kreativen Singens ein!

Singen macht Freude, gibt Kraft und Energie, Singen stärkt die Selbstheilungskräfte, macht glücklich und frei. Beim langen Singen eines Liedes entsteht ein Flow, der inspirierend auf Kreativität und Lebenslust wirkt. So wird man ermutigt der eigenen Stimme zu folgen. Das Herz öffnet sich für einen selbst, für die anderen Menschen, für die Natur und den in Allem innewohnenden Geist. Singvariationen sind erwünscht und bereichern den Klangteppich. Jeder, der Freude an den Liedern, der Kraft und positiven Wirkung der Worte hat, ist herzlich willkommen! Auch wer zuhört ist dabei!

Anleitung und musikalische Begleitung von Mechtild Dimke (Gesang, Gitarre) und Moni Nees (Gesang, Querflöte, Djembe, Cajon).

Anmeldung nicht nötig, kommen Sie gerne spontan!



Weitere Termine:

- Samstag, 12.10.2024 von 16:00 - 17:30 Uhr
- Samstag, 09.11.2024 von 16:00 - 17:30 Uhr
- Samstag, 14.12.2024 von 16:00 - 17:30 Uhr
- Samstag, 11.01.2025 von 16:00 - 17:30 Uhr
- Samstag, 08.02.2025 von 16:00 - 17:30 Uhr



"VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

Prävention/Krankheit/Gesundheit

224-3005

Markus Vetter
Samstag, 12.10.2024
08:00 - 16:00 Uhr
Dorfhäus Trugenhofen
Gebühr: 58,00 €
(Selbstzahler) /
0,00 € (über Berufs-
genossenschaft)

Erste-Hilfe-Ausbildung für Betriebliche Ersthelfer, Führerscheinwerb, Trainererlaubnis versch. Sportarten

In diesem Kurs bringen wir Ihnen in neun Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher. Inhalte des Kurses:

Hilfsbereitschaft zum Helfen, Versicherungsfragen, Allgemeine Maßnahmen der Hilfe, Ablauf der Hilfeleistung, Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand, Schlaganfall, Herzerkrankungen, Umgang mit Verbandsmaterialien, starke Blutung, Verbrennungen, Verätzungen, Schock, Helmabnahme beim bewussten Kradfahrer, Knochenbrüche, Vergiftungen, sehr viele praktische Übungen

Die Erste-Hilfe-Ausbildung wird von der Berufsgenossenschaft anerkannt.

Bitte Verpflegung mitbringen.

Wichtig: Bitte bei der Anmeldung das genaue Geburtsdatum angeben - dieses wird für die Teilnehmerurkunde benötigt.

Anmeldeschluss: 04.10.2024

224-3006

Michaela Uhl
Montag, 07.10.2024
19:00 - 20:30 Uhr
Aula, Egauschule
Dischingen
Gebühr: 5,00 €

Vortrag "Was tun bei rheumatischen Erkrankungen?"

Gelenkbeschwerden werden in der Medizin häufig den Erkrankungen des sogenannten rheumatischen Formenkreises zugeordnet. Umgangssprachlich wird von Rheuma gesprochen. Eine Vielzahl von verschiedenen Krankheitsbildern gehört dazu. Die Ursachen für eine rheumatische Erkrankung können vielfältig sein und unterscheiden sich häufig in Bezug auf ihre Symptome. Gemeinsam sind ihnen jedoch meist Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

An diesem Abend sprechen wir über eine naturheilkundliche Begleitung bei diesen Erkrankungen und was Sie selbst dazu beitragen können, um Ihre Beschwerden zu lindern. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Anmeldeschluss: 02.10.2024

224-3007

Helena Sporer
Mittwoch, 09.10.2024
19:00 - 20:30 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5,00 €

Vortrag "Darm gut, alles gut? Wohlbefinden beginnt im Inneren"

Sind Sie neugierig, was sich hinter den Kulissen Ihrer Gesundheit abspielt? Der Darm, ein wahrer Star in unserem Körper, spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Tatsächlich finden etwa 80% unserer Immunzellen dort ihr Zuhause. In diesem Kurs erkunden wir die faszinierende Welt des Darms und wie er unser inneres Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst.



Gemeinsam tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Darmgesundheit und lernen, wie wir durch eine darmfreundliche Ernährung und gezielte Maßnahmen die innere Balance wiederherstellen können. Ein gestörter Darm zeigt sich in vielfältigen Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Übelkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Haarausfall, Hautirritationen, wiederholten Infektionen, anhaltender Müdigkeit und Energiemangel sowie einem geschwächten Immunsystem.

Freuen Sie sich auf einen Vortrag über Darmgesundheit und Ihr inneres Wohlbefinden.

Ich freue mich auf Ihre Fragen und Neugierde! Bitte Schreibzeug mitbringen.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 02.10.2024



Vortrag „Gesunder Umgang mit Stress“

224-3008

Uwe Meinhardt
Donnerstag, 17.10.2024
19:30 - 21:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5,00 €



Raus aus dem Hamsterrad – Gesunder Umgang mit Stress

Mediale Reizüberflutung, das Gefühl das Leben wird ständig komplexer und komplizierter und Zeit eine immer knappere und wertvollere Ressource. Wie verhindere ich in diesem Szenario Überforderung, Erschöpfung, Burnout?

Wie grenze ich mich ab und wie besiege ich meinen eigenen Perfektionismus? Wie gehe ich sorgsam und bewusst mit mir, meiner

Beziehung und Familie um? Wie erreiche ich die Balance zwischen den verschiedenen Erwartungen in Beziehung, Familie und Beruf? Der Referent Uwe Meinhardt wird in seinem Vortrag diese und weitere Fragen anhand von vielen Beispielen aus seiner Beratungspraxis beantworten und mit Ihnen diskutieren.

Keine Anmeldung erforderlich!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verein für Homöopathie und Lebenspflege e.V. Nattheim statt.

Der Eintritt (5,00 €) wird in bar an der Abendkasse erhoben! Für Mitglieder des Vereins für Homöopathie und Lebenspflege e.V. ist der Vortrag kostenlos.

Workshop "Heilsame Wickel und Auflagen für Jung und Alt"

224-3010

Michaela Uhl
Freitag, 18.10.2024
16:00 - 21:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 6-7 TN 23,00 € /
8-10 TN 19,00 €
zzgl. 15,00 € für Skript
und Material

„Wickel tun einfach nur gut. Und: Sie wirken!“ Mit diesem Zitat beschreiben die Autorinnen Bernadette Bächle-Helde und Ursel Bühring in ihrem Buch „Heilsame Wickel und Auflagen“ kurz und prägnant die Wirkung von Wickeln und Auflagen.

In früheren Zeiten waren diese therapeutischen Anwendungen selbstverständlicher Bestandteil bei vielen Krankheitsbildern. Das Wissen dazu wurde in den Familien weitergegeben.

In diesem Kurs erlernen wir für eine Vielzahl von Erkrankungen das nötige Know-how für Wickel in Theorie und in der praktischen Anwendung. Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer einen Brust-, Leber oder Unterleibswickel.

Bitte zwei Wolldecken, ein Kissen, Gymnastikmatte, ein Badehandtuch, Wollsocken, bequeme Bekleidung, zwei Wärmflaschen, Wickeltücher (sofern vorhanden) und Schreibzeug mitbringen.

Anmeldeschluss: 11.10.2024

Infoabend zum einwöchigen Fastenkurs nach Dr. Buchinger

(ohne wissenschaftliche Grundlage)

224-3028

Michaela Uhl
Mittwoch, 25.09.2024
18:00 - 20:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5,00 €

„Gäbe es (Heil-)fasten als Pille, könnte man sehr viel Geld verdienen. Die Effekte sind einfach großartig.“, so das Fazit der Autorin Susanne Fröhlich, die in ihrem Bestseller „Fröhlich fasten“ ein Plädoyer für das Heilfasten hält.

Heilfasten hat eine jahrhundertealte Tradition. Aus vielen Kulturen und Zeiten kennen wir das Heilfasten als segensreiches Naturheilmittel, welches auch bei den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit positive Effekte haben kann. Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. In dieser Zeit kann sich der Organismus von Übersäuerung, Schlacken und Toxinen reinigen. Die Effekte sind lange nach der Heilfastenperiode noch spürbar.

An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Heilfasten. Außerdem sprechen wir über eine von der Dozentin geführte Heilfastengruppe vom 19. - 26.10.2024 mit täglichen Treffen und Therapieeinheiten. Vorabinformationen dazu können Sie bei Bedarf gerne unter praxis@uhl-naturheilkunde.de oder unter 09077/9572626 einholen.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 20.09.2024



Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger

(ohne wissenschaftliche Grundlage)

224-3029

Michaela Uhl
19.10.2024 – 26.10.2024
10:15 - 12:00 Uhr, 8 x
Heubergstr. 13,
Zöschingen
Gebühr: 250,00 €

Fasten ist eine alte Methode der Reinigung. Sie setzt viele Heilungsprozesse in Gang und verhilft zu einer Verbesserung der Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

Vom 19. - 26.10.2024 treffen wir uns täglich für ein bis zwei Stunden in meiner Praxis in der Heubergstr. 13 in Zöschingen. Den Großteil dieser Zeit verwenden wir für therapeutische Einheiten wie Akupunktur, eine Schröpfkopfmassage, ein Elektrolysefußbad, eine Ohrkerzenbehandlung, Lungenwickel, Nasenreflextherapie. Diese unterstützen den Reinigungsprozess. Daneben ist auch Platz für Fragen, Anliegen und bei Problemen rund ums Fasten.

Die Uhrzeiten für die täglichen Treffen ab dem 2. Tag werden in Absprache mit den Teilnehmern am 19.10.2024 festgelegt.

Ich begleite als Heilpraktikerin seit 6 Jahren mehrmals im Jahr Fastenwillige in Einzel- oder Gruppenkursen beim Fasten. Seit 2023 bilde ich auch Heilpraktiker zum Fastenleiter aus.

Bitte kleines Kissen, Woldecke, Wollsocken und Turnmatte mitbringen.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 11.10.2024

Erdstrahlen und Rutengehen

224-3030

Dr. rer. nat. Steffen
Schweikardt
Dienstag, 22.10.2024
19:00 - 21:00 Uhr
Gemeindehaus
Dischingen
Gebühr: 5,00 €

Das Rutengehen steht immer mehr im Interesse der Gesellschaft, sei es zur Krankheitsvorbeugung, Gesundheitswiederherstellung oder Krebsnachsorge. Der Referent zeigt Wege einer seriösen Rutengängerarbeit und erzählt von Erlebtem aus seiner vollberuflichen Tätigkeit als Geobiologe. Das Publikum wird Gelegenheit bekommen sich selbst in der Technik des Wünschelrutengehens zu versuchen. Falls gewünscht, wird das Thema "Brunnenerschließung und Wassersuche" sowie „Elektrosmog“ im Vortrag eingebracht.

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: 18.10.2024

Digital gesund - Überblick über digitale Anwendungen im Gesundheitswesen

224-3035

Sigrid Korte
Donnerstag, 07.11.2024
09:30 - 11:45 Uhr
Kloster, Parlatorium, EG
10 (VHS Herbrechtingen)
Gebühr: 6,00 €



Unsere Welt wird zunehmend digitaler. Dies macht sich auch im Gesundheitswesen bemerkbar. Sigrid Korte, Senior-Medien-Mentorin und digitale Gesundheitsbotschafterin, gibt Ihnen einen Überblick über folgende

digitale Gesundheitsanwendungen: Elektronische Gesundheitskarte (eGK), Elektronische Patientenakte, E-Rezept, Videosprechstunde, Gesundheits-Apps, Apps auf Rezept, Telematikinfrastruktur und Datenschutz. Welche Anwendungen können Sie heute schon nutzen und was wird bis wann noch eingeführt? Wie funktionieren diese Anwendungen und welchen Nutzen bringen sie uns? Welche Daten werden wie verwaltet und wie werden diese geschützt? Sie erhalten Hinweise, wo Sie am eigenen Gerät (PC, Laptop, Smartphone, Tablet) Adressen aufsuchen können, die Ihnen diese Anwendungen vertiefend erklären. (Ein eigenes Gerät ist für die Veranstaltung nicht zwingend notwendig.)

Eine Anmeldung ist erforderlich! Anmeldeschluss: 31.10.2024



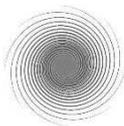


Entspannung/Stressbewältigung

After Work Qi Gong - Qi Gong zum Kennenlernen

224-3101

Barbara Frey
19.09.2024 - 20.02.2025
(07.11., 28.11.2024 und
09.01.2025 kein Kurs)
16:15 - 17:30 Uhr
donnerstags, 16 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 99,00 €



Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Sanft fließende Bewegungen werden mit einer ruhigen Atmung, inneren Vorstellungsbildern und Achtsamkeit verbunden und können somit den Zugang zu innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen. Die Übungen sind leicht erlernbar, können im Stehen, Sitzen und im Liegen durchgeführt werden und sind somit für alle Altersgruppen geeignet.

Sie gehen achtsam mit sich selbst um, nehmen sich bewusst Zeit und verbessern Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Sie erhalten umfangreiches Hintergrundwissen zu der Methode und den Bewegungsabläufen, um somit einzelne Übungen in Ihren (Berufs -)Alltag zu übertragen. Zudem lernen Sie mit Stress konstruktiv umzugehen und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen.

In Theorie und Praxis werden Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper positiv wahrnehmen, wie Sie Stress abbauen, die eigene Kraft spüren und wie Sie den Herausforderungen des Alltags konstruktiv begegnen können.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken.

Anmeldeschluss: 12.09.2024

Qi Gong I

224-3102

Barbara Frey
19.09.2024 - 20.02.2025
(07.11., 28.11.2024 und
09.01.2025 kein Kurs)
17:45 - 19:00 Uhr
donnerstags, 16 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 99,00 €

Beschreibung siehe 224-3101
Anmeldung nur mit Vorkenntnissen!

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken.

Anmeldeschluss: 12.09.2024



Qi Gong II

224-3103

Barbara Frey
19.09.2024 - 20.02.2025
(07.11., 28.11.2024 und
09.01.2025 kein Kurs)
19:15 - 20:30 Uhr
donnerstags, 16 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 99,00 €

Beschreibung siehe 224-3101
Anmeldung nur mit Vorkenntnissen!

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dicke Socken.

Anmeldeschluss: 12.09.2024





224-3106

Ingrid Fock
08.10.2024 - 17.12.2024
20:00 - 21:00 Uhr,
dienstags, 10 x
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 58,00 €

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg



Qi Gong am Abend

Durch das Erlernen und Praktizieren von körperlichen und geistigen Übungen entwickeln sich Ruhe, Gelassenheit, Wohlbefinden. QiGong hat positive Auswirkungen auf alle Funktionsbereiche und Lebensbereiche des Menschen. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung und Dehnung und Atemtechnik umfasst.

Bitte bequeme Sportkleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.
Anmeldeschluss: 01.10.2024

Yoga

Finde die stille Kraft in Dir!

Intention:

Gönne all Deinen Sinnen eine PAUSE!

Genieße Dein Gleichgewicht im Stand und im FLOW!

Fühle die tiefe Verbundenheit im MITEINANDER!

Yoga am Montag I

224-3111

Ulla Kett
16.09. - 02.12.2024 und
20.01. - 03.02.2025
(30.09. und 04.11.2024
kein Kurs)
18:00 - 19:30 Uhr
montags, 12 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 84,00 €

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg

Im Yoga lernen wir unseren Körper wahrzunehmen und in seiner Kraft und Beweglichkeit zu stärken.

Die Übungen werden fließend ausgeführt und den persönlichen Möglichkeiten angepasst.

Durch regelmäßiges Üben können wir damit unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern, ein Wohlfühl in uns aufbauen und damit unser Immunsystem stabilisieren.

Die Atem- und Entspannungsübungen helfen Stress und Anspannung loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und unsere Ressourcen für den Alltag wieder zu beleben.

Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich!

Mitzubringen sind Yogamatte, Woldecke, bequeme Kleidung und für die Schlusssentspannung warme Socken.

Anmeldeschluss: 09.09.2024

Yoga am Montag II

224-3112

Ulla Kett
16.09. - 02.12.2024 und
20.01. - 03.02.2025
(30.09. und 04.11.2024
kein Kurs)
19:30 - 21:00 Uhr
montags, 12 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 84,00 €

Beschreibung siehe 224-3111

Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich!

Mitzubringen sind Yogamatte, Woldecke, bequeme Kleidung und für die Schlusssentspannung warme Socken.

Anmeldeschluss: 09.09.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg



224-3113

Ulla Kett
18.09. - 04.12.2024 und
22.01. - 05.02.2025
(02.10. und 06.11.2024
kein Kurs)
18:15 - 19:45 Uhr
mittwochs, 12 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 84,00 €

Yoga am Mittwoch I

Beschreibung siehe 224-3111
Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich!

Mitzubringen sind Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung
und für die Schlusssentspannung warme Socken.

Anmeldeschluss: 11.09.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg

224-3114

Ulla Kett
18.09. - 04.12.2024 und
22.01. - 05.02.2025
(02.10. und 06.11.2024
kein Kurs)
19:45 - 21:15 Uhr
mittwochs, 12 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 84,00 €

Yoga am Mittwoch II

Beschreibung siehe 224-3111
Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich!

Mitzubringen sind Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung
und für die Schlusssentspannung warme Socken.

Anmeldeschluss: 11.09.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg

224-3117

Martina Krukenfelner
12.09.2024 - 28.11.2024
18:30 - 20:00 Uhr,
donnerstags, 10 x
Zimmer 224, VHS
Nattheim
Gebühr: 70,00 €

Yoga am Abend

Das Atemgeschehen bewusst wahrnehmen und sich im Rhythmus dazu bewegen, sorgt
für eine tiefe Entspannung und ein Gefühl von Leichtigkeit das Körper und Geist
unterstützt in die Balance zu kommen.

Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich!

Mitzubringen sind rutschfeste Yogamatte, Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und
für die Schlusssentspannung warme Socken.

Anmeldeschluss: 05.09.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg

224-3118

Karin Burr
10.10.2024 - 27.02.2025
09:00 - 10:30 Uhr,
donnerstags, 18 x
Schule Ballmertshofen
Gebühr: 126,00 €

Yoga am Morgen

Wir bewegen uns im Rhythmus des Atems und besänftigen damit den Geist. Durch das
bewusste und konzentrierte Handeln im Hier und Jetzt bekommen wir einen klaren Blick
auf unsere inneren Bedürfnisse. mit dem Ziel, danach zu handeln.

Jede Stunde besteht aus meditativen Elementen, aus Asanas, die kräftigen und
dehnen, und aus Atemübungen und endet mit einer Schlusssentspannung.

Mitzubringen sind rutschfeste Yogamatte, Kissen, Wolldecke, bequeme Kleidung und
für die Schlusssentspannung warme Socken.

Anmeldeschluss: 03.10.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg



Hatha Yoga

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

224-3122

Annette Kurc
18.09. - 27.11.2024 und
08.01. - 26.02.2025
(09.10. und 13.11.2024
kein Kurs)
19:00 - 20:00 Uhr,
mittwochs, 16 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 75,00 €

Ein viel zitierter Leitsatz eines Yoga-Meisters ist: "Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie".

Diese Yoga Stunde richtet sich an alle Anfänger und Wiedereinsteiger.

Die Yoga-Stellungen, die sogenannten Asanas, wirken auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene. Kraft und Flexibilität werden erhöht. Die Lebensenergie wird zum Fließen gebracht. Auf der geistigen Ebene wird Deine Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Mitzubringen sind Matte, Handtuch und Getränk.

Anmeldeschluss: 11.09.2024



Meditation am Abend

224-3125

Adelheid Voitl
24.09.2024 - 19.11.2024
18:30 - 20:00 Uhr,
dienstags, 8 x
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 5-6 TN 77,00 € /
ab 7 TN 56,00 €

Die Meditation ist eine uralte Technik, sowohl im westlichen, als auch im östlichen Kulturkreis, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die entspannende Wirkung der Meditation hilft Stress im Alltag abzubauen, wieder zu Ruhe und Frieden zu finden und somit wieder mit mehr Vitalität und Freude das Leben zu gestalten.

Mit Hilfe der Meditation können wir auch unser geistiges Potential erweitern und einen spirituellen Weg beschreiten, der zu mehr Bewusstheit und Harmonie führt.

Bitte eine Decke, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldeschluss: 17.09.2024



Yoga am Montag I

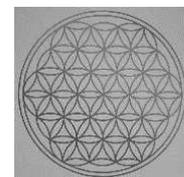
224-3130

Hilde Fuchs
23.09.2024 - 02.12.2024
18:20 - 19:50 Uhr,
montags, 10 x
Schule Ballmertshofen
Gebühr: 70,00 €

Hatha-Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert unsere Körper- und Selbstwahrnehmung. Durch die Übungen können wir beweglicher, kräftiger, gesünder und gelassener werden. Im Kurs werden dynamische und statische Körperübungen sowie Atemübungen und Entspannungstechniken unterrichtet.

Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldeschluss: 16.09.2024



Yoga am Montag II

224-3131

Hilde Fuchs
23.09.2024 - 02.12.2024
20:00 - 21:30 Uhr,
montags, 10 x
Schule Ballmertshofen
Gebühr: 70,00 €

Beschreibung siehe Kurs 224-3130

Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldeschluss: 16.09.2024





Yoga am Mittwoch I

224-3132

Hilde Fuchs
25.09.2024 - 04.12.2024
08:15 - 09:45 Uhr,
mittwochs, 10 x
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 70,00 €

Beschreibung siehe Kurs 224-3130

Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.09.2024



Yoga am Mittwoch II

224-3133

Hilde Fuchs
18.09.2024 - 04.12.2024
18:30 - 20:00 Uhr,
mittwochs, 11 x
Schule Ballmertshofen
Gebühr: 70,00 €

Beschreibung siehe Kurs 224-3130

Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.09.2024



Indian Balance

224-3147

Heike Mair
24.09.2024 – 22.10.2024
18:30 - 19:30 Uhr,
dienstags, 5 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 35,00 €

Das indianische Training für geistige und körperliche Fitness Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre verbindet. Bei sich sein, Leichtigkeit finden, Bewegungen erkunden, die Kunst Ruhe als Geschenk anzunehmen. Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstraining. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm.

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 17.09.2024



Indian Balance

224-3148

Heike Mair
05.11.2024 - 03.12.2024
18:30 - 19:30 Uhr,
dienstags, 5 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 35,00 €

Beschreibung siehe 224-3147

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 29.10.2024



Indian Balance

224-3149

Heike Mair
14.01.2025 - 11.02.2025
18:30 - 19:30 Uhr,
dienstags, 5 x
Zimmer 225, VHS
Nattheim
Gebühr: 35,00 €

Beschreibung siehe 224-3147

Bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 07.01.2025





224-3160

Sibylle Schiele
17.09.2024 - 26.11.2024
18:00 - 19:00 Uhr,
dienstags, 10 x
Turnhalle Dunstelkingen
Gebühr: 5-8 TN 52,00 € /
ab 9 TN 47,00 €



Life Kinetik

für Erwachsene und Kinder

Life Kinetik (nach Horst Lutz) koppelt Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung. Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag, Schule und Beruf leistungsfähiger zu werden.

Immer wenn Du etwas Neues tust, versucht Dein Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut sie Dein Gehirn umgehend auf. Das ist Lernen. Diese neuen Bahnen kannst Du auch für andere Aufgaben verwenden.

Besser lesen, rechtschreiben, rechnen, geschickter bewegen, Störungen besser verarbeiten, weniger Stress empfinden, besser schlafen sind zum Beispiel häufige „Folgen“.

Anmeldeschluss: 10.09.2024

Bewegung/Fitness

224-3201

Karin Misselwitz
09.09.2024 - 24.02.2025
19:20 - 20:05 Uhr,
montags, 21 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 74,00 €



Rücken aktiv - Aufbauprogramm für den Rücken

Im Kurs steht die Prävention zur Vermeidung von Bewegungsmangelercheinungen im Vordergrund. Der Erhalt und die Verbesserung sportmotorischer Fähig- und Fertigkeiten werden gestärkt.

Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit, Einführung in die Haltungswahrnehmung und Haltungsförderung, Steigerung der Koordinationsfähigkeit, Rückenschule und wirbelsäulengerechte Verhaltensweise im Alltag, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die wesentlichen Inhalte dieses Kurses. Übungen zum Haltungsaufbau, zum Kräftigen und Dehnen der haltungsbestimmenden Muskulatur, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Anspannen und Entspannen werden in verschiedenen Ausgangsstellungen und Alltagsbewegungen direkt umgesetzt.

Keine Teilnahme bei akuten Wirbelsäulenproblemen!

Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Anmeldeschluss: 02.09.2024

224-3211

Christiane Märsch
12.09.2024 - 27.02.2025
09:00 - 10:00 Uhr,
donnerstags, 21 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 98,00 €



Vitalis mit Antara®

aktive Fitness und Gesundheit am Morgen für Frauen und Männer

Ein funktionelles Ganzkörperprogramm, um die eigene Gesundheit mit Hilfe verschiedener Trainingsschwerpunkte wirksam zu unterstützen. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannungsfähigkeit werden verbessert.

Antara® ist das erste Trainingskonzept weltweit, welches mit hoher Präzision erfolgreich mit der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur arbeitet und stellt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen das Core-System ins Zentrum. Somit die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und einer funktionellen Atmung. Führt zu einem flachen Bauch, starken Rücken, geschützter Wirbelsäule und einer attraktiven, aufrechten Körperhaltung. Erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit im Tagesablauf.

Mitzubringen sind eine Matte oder ein großes Badehandtuch, ein kleines Handtuch für den Kopf und Getränk. Turnschuhe sind nicht notwendig!

Anmeldeschluss: 05.09.2024



HIIT-Training

für Frauen, Männer und Jugendliche ab 16 Jahre

224-3221

Lena-Marie Riek
13.09.2024 - 28.02.2025
(27.09., 08.11., 29.11.,
13.12.2024, 17.01. und
14.02.2025 kein Kurs)
18:30 - 19:30 Uhr
freitags, 14 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 65,00 €

Hochintensives Intervalltraining - kurz HIIT - bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Fett schmelzen. Bei dieser Trainingsmethode wechselt sich immer eine hochintensive Belastungseinheit mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab. Durch das Intervalltraining steigert du deine Leistungsfähigkeit, kurbelst deinen Fettstoffwechsel an, verbesserst deine Kraftausdauer, trainierst das Herz-Kreislauf-System und erhöhst die maximale Sauerstoffaufnahme. Du lernst Übungen für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination, Beweglichkeit, Entspannung, usw. kennen, die du auch im Alltag leicht anwenden kannst. Es werden Übungen mit Alltagsgegenständen als Kleingeräte durchgeführt und praktische Umsetzungstipps gegeben. Alltagsnahe Tipps zur Übung und theoretische Anteile runden den Kurs ab. Sie benötigen eine Matte, Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk.
Anmeldeschluss: 06.09.2024

Ganzkörpertraining mit Annette Kurc

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

224-3231

Annette Kurc
18.09. - 27.11.2024 und
08.01. - 26.02.2025
(09.10. und 13.11.2024
kein Kurs)
18:00 - 18:45 Uhr,
mittwochs, 16 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 56,00 €

Frei nach dem Motto: "Schwitzen macht glücklich".
Unter Verwendung der Stepps wird die Ausdauer verbessert und das Training intensiviert.
Mitzubringen sind Matte, Handtuch und Getränk.
Anmeldeschluss: 11.09.2024



Ganzkörpertraining mit Hilde Fuchs

224-3235

Hilde Fuchs
19.09.2024 - 05.12.2024
09:30 - 10:30 Uhr,
donnerstags, 10 x
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 47,00 €

In diesem Kurs werden Körperwahrnehmung, Zentrierung, Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfs trainiert sowie mit Koordination und Stretching kombiniert.
Durch die Perfektionierung der Bewegungsabläufe können Muskelgruppen und Bindegewebe gestärkt werden.
Bitte Matte, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Anmeldeschluss: 12.09.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg

Beckenbodentraining mit Hilde Fuchs

224-3236

Hilde Fuchs
07.11.2024 - 05.12.2024
10:45 - 11:45 Uhr,
donnerstags, 5 x
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 24,00 €

Im Rahmen eines Beckenbodentrainings geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Stattdessen steht die Funktionalität des Körpers im Vordergrund, die wiederum für das Wohlbefinden maßgebend ist.
Das Beckenbodentraining richten sich beispielsweise an Frauen vor oder nach der Entbindung, Frauen mit Wechseljahresbeschwerden oder auch Männer.
Bitte Matte, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Anmeldeschluss: 31.10.2024

GESUND
AUFWACHSEN
UND LEBEN
Baden-Württemberg



Ganzkörpertraining - Entspannung - Rücken bei Mona mit Tools

224-3237

Ramona Krappel
10.09.2024 - 17.12.2024
08:45 - 09:45 Uhr,
dienstags, 14 x
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 65,00 €

Der Fitness-Kurs ist für jeden Wiedereinsteiger geeignet. Mit Tools und angenehmer Musik werden wir uns von Kopf bis Fuß bewegen.

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 03.09.2024



Funktionelle Gymnastik I - Montag

224-3241

Martina Krukenfelner
09.09.2024 - 17.02.2025
17:05 - 18:05 Uhr,
montags, 20 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 93,00 €

Als funktionelle Gymnastik wird eine Form der Gymnastik bezeichnet, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet und gedehnt werden. Sie sollte vor allem die Rumpfmuskulatur stärken und die Körperhaltung verbessern.

Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen.

Anmeldeschluss: 02.09.2024



Funktionelle Gymnastik II - Montag

224-3242

Martina Krukenfelner
09.09.2024 - 17.02.2025
18:10 - 19:10 Uhr,
montags, 20 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 93,00 €

Beschreibung siehe 224-3241

Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen.

Anmeldeschluss: 02.09.2024



Zumba

224-3250

Theresa Mack
10.10.2024 - 19.12.2024
19:15 - 20:15 Uhr,
donnerstags, 10 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 47,00 €

Vergiss den Alltagsstress und tanz Dich fit mit ZUMBA! Zumba ist ein tanzorientiertes Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba Fitness kombiniert Tanzelemente mit Cardio- und Muskelaufbautraining, sodass neben der Ausdauer und Beweglichkeit auch die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Bei Zumba steht vor allem eines im Vordergrund: Spaß an der Bewegung! Jeder kann die Belastung und Intensität selbst bestimmen, sodass alle willkommen sind - vom Anfänger bis zum langjährigen Zumba-Begeisterten!

Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 10.10.2024



Bewegung im Alter

Für Frauen und Männer ab 65 Jahre

224-3257

Udo Leretz
11.10.2024 - 28.02.2025
09:00 - 09:45 Uhr,
freitags, 18 x
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 63,00 €

Die Lebensqualität im Alter hängt im hohen Maße mit der körperlichen und geistigen Fitness zusammen. Eng damit verbunden ist die eigene Mobilität, die wir uns möglichst erhalten möchten. Das einfachste und effektivste Mittel dieses Ziel zu erreichen und auch im Alter eine hohe Lebensqualität zu erreichen, sind regelmäßiger Sport und Bewegung. Die VHS-Nattheim ist sich dieser Verpflichtung gegenüber den Senioren bewusst und bietet jeden Freitag diesen Kurs an.

Wer sich kaum bewegt, viel isst, trinkt und raucht, altert schneller und stärker. Die gute Nachricht lt. Professor Dieter Leyk Sportschule Köln, sei aber: Für eine Änderung der



Lebensgewohnheiten ist es (fast) nie zu spät. Studien haben gezeigt: "Grundsätzlich ist jeder Mensch bis ins hohe Alter leistungsfähig und belastbar."

In den Kursstunden wird auf Kraft und Beweglichkeit der Schwerpunkt gelegt. Natürlich darf auch der Spaß an der Bewegung nicht fehlen.

Anmeldung ist nur auf Warteliste möglich!

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Anmeldeschluss: 04.10.2024

Einsteigerkurs im instinktiven Bogenschießen

224-3260

Christian Burkhard
Samstag, 28.09.2024
14:00 - 17:30 Uhr und
Sonntag, 29.09.2024
09:00 - 12:00 Uhr, 2 x
Vereinsheim TSG
Nattheim, YUKON
Bogenparcours
Gebühr: 85,00 €

In diesem Kurs werden Technik und Basiswissen im Instinktiven Bogenschießen vermittelt.

Intuitives Bogenschießen wird ohne technische Hilfsmittel ausgeübt, Vertrauen Sie auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten. Die Kombination von Ruhe und Konzentration, Bewegung und Naturerlebnis lässt Sie die große Faszination des Bogenschießens hautnah erleben.



Inhalt:

- Einführung in die Grundtechnik (Theorie und Praxis)
- Übung und Training

Die Ausrüstung wird gestellt!

Anmeldeschluss: 20.09.2024

Segelfliegen - Lautlos durch die Lüfte gleiten

(Mindestalter: 13 Jahre)

224-3270

Gerrit Illenberger
09.09.2024 von 19:00 –
21:15 Uhr (Theoretische
Einführung)
15.09.2024 von 09:30 –
17:30 Uhr (Teilnahme am
Flugbetrieb)
22.09.2024 von 09:30 –
17:30 Uhr (Teilnahme am
Flugbetrieb), 3 x
Segelfluggelände,
Flainerslohweg, 73450
Neresheim
Gebühr: 110,00 €

Die Segelfliegergruppe Neresheim e.V. lädt Dich ein, die Welt aus der Vogelperspektive zu erleben. Erfahrene Fluglehrer vermitteln Dir die theoretischen und praktischen Grundlagen des motorlosen Fluges. Dabei erhältst Du einen Einblick in die Sportfliegerei mit ihren vielseitigen Möglichkeiten und kannst das Vereinsleben der Segelflieger aktiv miterleben.

Bei einem Vorabtreffen werden Aufbau, Funktion und Bedienung eines Segelflugzeugs vermittelt und die Perspektiven des faszinierenden Flugsports sowie der Einstieg in ein ausgleichendes Hobby aufgezeigt. Anschließend absolvierst Du auf zwei Flugtage verteilt mit einem erfahrenen Fluglehrer Deine ersten Starts auf dem Pilotensitz.

Flugbetrieb findet nur bei niederschlagsfreiem Wetter statt. Bei anhaltendem Niederschlag wird kurzfristig ein Alternativtermin vereinbart.

Bitte Sonnenschutz, Kopfbedeckung und Proviant mitbringen. Bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung beider Erziehungsberechtigten notwendig.

Anmeldeschluss: 02.09.2024



Aqua Fit, Fun & Power I

224-3321

Christiane Märsch
10.09.2024 - 25.02.2025
19:00 - 19:45 Uhr,
dienstags, 22 x
Ramensteinbad Nattheim
Gebühr: 77,00 € zzgl.
Eintritt Ramensteinbad (ist
bei Einlass zu entrichten)

Aquafitness im Tiefwasser mit Gürtel oder Poolnudel ist für jeden geeignet, der Lust auf Bewegung im Wasser hat.

Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und Bänder entlastet, die Bandscheiben können sich strecken und das Verletzungsrisiko ist minimal. Die Übungen werden bei gleicher Kraft langsamer und dadurch bewusster durchgeführt. Auch sind die Übungen wesentlich effektiver. Bei gleicher Anstrengung ist die Fettverbrennung höher als an Land und der Stoffwechsel bleibt ca. 48 Stunden erhöht. Wer Übergewicht hat und





etwas dagegen tun möchte, fühlt sich unter Wasser wohler als an Land. Wasser macht mobiler und schützt vor neugierigen Blicken. Fettpölsterchen und unbeholfene Bewegungen werden vom Wasser verhüllt. Der Wasserdruck massiert die Haut und fördert die Durchblutung und die Lymphdrainage. Bedingt durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist eine Überforderung der Muskulatur kaum möglich, somit entsteht kein Muskelkater. Bei Risikoerkrankungen wie Herzschwäche, schlecht eingestellter Diabetes, Lungen- / Hauterkrankungen und Risikoschwangerschaft ist eine Teilnahme vorab mit dem behandelnden Arzt abzuklären!
Wassertemperatur ca. 28°C.
Mitzubringen sind Badekleidung, Handtuch und Duschzeug.
Anmeldeschluss: 03.09.2024

Aqua Fit, Fun & Power II

224-3322

Christiane Märsch
10.09.2024 - 25.02.2025
19:45 - 20:30 Uhr,
dienstags, 22 x
Ramensteinbad Nattheim
Gebühr: 77,00 € zzgl.
Eintritt Ramensteinbad (ist
bei Einlass zu entrichten)

Beschreibung siehe Kurs 224-3321

Mitzubringen sind Badekleidung, Handtuch und Duschzeug.

Anmeldeschluss: 03.09.2024



Aqua-Jogging am Freitag

224-3324

Jan Kaufmann
13.09.2024 – 28.02.2025
20:00 - 20:45 Uhr,
freitags, 21 x
Ramensteinbad Nattheim
Gebühr: 74,00 € zzgl.
Eintritt Ramensteinbad (ist
bei Einlass zu entrichten)

Aqua-Jogging ist modern und liegt im Trend. Man weiß heutzutage die physikalische Eigenschaft des Wassers zu schätzen. So können alle möglichen Trainingsvarianten auf wesentlich gelenk- und bänderschonende Art als "an Land" durchgeführt werden. Aqua-Jogging ist für Mann und Frau und jede Altersgruppe geeignet, wenn keine körperlichen Einschränkungen vorliegen.

Mitzubringen sind: Badekleidung, Handtuch, Duschzeug

Anmeldeschluss: 06.09.2024



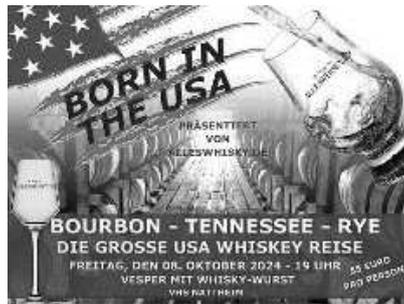
Essen und Trinken / Ernährung

Born in the USA - Das große Tasting über Bourbon Whisky, Tennessee und Rye

224-3401

Martin Glock
Freitag, 08.11.2024
19:00 - 23:30 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 55,00 €

Amerikanischer Whiskey - Eine Ikone von gereiften Spirituosen aus den USA. Varianten wie Bourbon, Tennessee, Rye Whisky mit großen Namen sind seit Jahrzehnten in den Verkaufsregalen Europas vertreten. Und doch sind die meisten wohlbekanntesten Marken anders als die im erweiterten Europa produzierten Scotch, Irish oder Deutschen Whisky-Varianten. Wir sprechen auch mit dem Nordamerikanischen über einen anderen Kulturkreis. Lassen Sie sich entführen in eine ganz eigene Welt des Whisky und Whiskey, welcher dennoch den Ursprung seines Wissens und Kultur auf unserem Kontinent, von



Deutschland aus, Frankreich, England, Schottland und weiteren Europäischen Staaten in die Wiege gelegt bekommen hatte. Es erwartet Sie ein ereignisreicher und wissenschaftlicher Abend über American Whisk(e)y. Wir setzen eine Klammer über die unterschiedlichen gelagerten Kornbrände und Marken Nordamerikas. Wir erleben diverse Auswanderungsreisen unterschiedlicher Gründungsväter kennen, welche jeweils aus persönlichen Gründen die beschwerliche Überfahrt in die heutige Vereinigten Staaten

von Amerika, kurz USA, wagten. Wir beschäftigen uns mit der folgenden Entstehung der eigenständigen Gattungen Bourbon, Tennessee, Rye sowie Malt Whisky, basierend auf dem Ur-Wissen der Europäer. Wir schauen uns die heutige eigenständig agierenden Produzentenlandschaft genauer an, blicken den großen etablierten und teils lange agierenden großen Marken über die Schulter. Außerdem beschäftigen wir uns mit den kleinen und innovativen Microbrennereien, welche möglicherweise die Zukunft amerikanischer Destillate bilden. Und noch viel wichtiger: Wir zeigen den Unterschied auf mit den differierenden Herstellungsvarianten, gesetzlichen Vorgaben und Regularien, als auch den eigenen amerikanischen Reifungsthemen.

Wir, das ist das heimische Unternehmen alleswhisky.de aus Rainau, wir freuen uns wieder riesig Sie mit unserem vielfältigen Wissen, verwoben mit feinen und leckeren Spirituosen, über den Abend verwöhnen zu dürfen. Wir gehen mit ihnen zusammen zielgerichtet und perfektionistisch durch den Abend mit Wissen und Expertise. Viele Fragen werden dabei wohl auch bei dieser Veranstaltung nicht offen bleiben.

Über den Abend verteilt bieten wir ihnen ein Sortiment an Bourbon, Tennessee und Rye Whisky in Form eines Tastings mit acht unterschiedlichen Premium-Produkten.

Wir werden gemeinsam die vielfältigen Produkte verkosten und dazu unzählige Geschichten, News und interessante Details über die Herstellung, Reifung, Geschmacksrichtungen und Hintergründe zu Whisky aus den USA erhalten.

Beinhaltet sind:

- 8 hochwertige Premium Whisky á 2 cl, davon 7x Whisky, 1x Whisky-Longdrink
- Vesper mit Whisky-Wurst, Brot und Butter
- Stilles Wasser am Tisch
- Multimedia-Präsentation mit Bildern, Video und Musik

Geeignet für Liebhaber von kulturell hochwertigen Veranstaltungen, weltweite Whisky Liebhaber, Menschen mit feinem Gaumen, Leckermäulchen und Spirituoseninteressierte aus Nah und Fern. Slainte !

Anmeldeschluss: 26.02.2024

Bierbrauen

224-3403

Georg Rau
Samstag, 09.11.2024
08:30 - 16:00 Uhr und
zur Abfüllung wird ein
weiterer Termin
vereinbart, 2 x
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 49,00 € /
Materialkosten: 20,00 €

Aktive Teilnahme am Brauprozess:

- Lernen Sie Ihr eigenes Bier zu brauen.
- Sie erhalten Infos und Tricks über Bier, Geschichte und Trends.
- Verkostung von selbstgebrautem Bier.
- Sie erhalten eine Brauanleitung und Rezepte.

Eine Woche später kann jeder Teilnehmer das selbstgebraute Bier in selbst mitgebrachte Bügelflaschen abfüllen und mit nach Hause nehmen.

Sie sollten keine Allergie oder Unverträglichkeit gegen Hopfen, Getreide, Jod und alkalische Reinigungsmittel haben und mindestens 18 Jahre alt sein.

Ein kleines Vesper wird gestellt. Bitte nicht-alkoholische Getränke selbst mitbringen. Bitte Kleidung, die Malzstaub und Wasserspritzer vertragen kann, anziehen.

Anmeldeschluss: 01.11.2024



Kochkurs im Rahmen der Heimattage 2024 – "Echt schwäbisch" III

(in Kooperation mit der VHS Ostalb)

224-3501

Manfred Schwarz
Dienstag, 08.10.2024
17:30 - 21:30 Uhr
Schulküchen Realschule
Neresheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelgeld

Denkt man an schwäbische Küche, so fallen einem zuerst Maultaschen und Spätzle ein. Die schwäbische Küche hat aber noch viel mehr zu bieten.

Kochen Sie mit Manfred Schwarz (Küchenmeister) und Bürgermeister Thomas Häfele Gerichte, die vielen heute weniger bekannt sind und kaum noch auf einer Speisekarte stehen.

Anschließend werden diese Gerichte in gemütlicher Runde verzehrt!

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 01.10.2024

Kochkurs "Vegan? - Nun hab ich den Salat!"

224-3503

Mona Schwarz
Freitag, 13.09.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Der Spätsommer bietet uns eine perfekte Basis, um mit allerlei frischem Gemüse vielfältige vegane Gerichte zu kochen. Mit einfachen, aber kreativen Rezepten sowie alltäglichen Lebensmitteln werden wir zur Jahreszeit passende Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts zubereiten.

Dabei liegt der Fokus vor allem darauf, auch Nicht-Veganern die vegane Küche schmackhaft zu machen und gemeinsam einen bunten, lehrreichen und schönen Abend zu gestalten.

Bitte bringt zum Kochkurs Getränke, eine Schürze und ausreichend Lebensmittelbehälter mit, um „Probiererchen“ für zuhause einzupacken.

Ich freue mich auf euch!

Anmeldeschluss: 06.09.2024



Kochkurs "Vegan? - Nun hab ich den Salat!"

224-3505

Mona Schwarz
Samstag, 14.09.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Beschreibung siehe 224-3503

Bitte bringt zum Kochkurs Getränke, eine Schürze und ausreichend Lebensmittelbehälter mit, um „Probiererchen“ für zuhause einzupacken.

Ich freue mich auf euch!

Anmeldeschluss: 06.09.2024

Vegetarische Gaumenfreuden aus geretteten Lebensmitteln

224-3507

Inés Hermann
Dienstag, 08.10.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

In diesem regionalen Kochkurs werden wir gemeinsam ein wunderbares 3-Gänge-Menü zaubern und dabei gerettete Zutaten in leckere Gerichte verwandeln. Die schwäbische Küche bietet kulinarische Schätze, die preiswert sind und schnell zubereitet werden können.

Nix verkommen lassen und dennoch genießen!

Bitte Getränke, eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 01.10.2024



Kochabend für Männer

224-3509

Wolfgang Burr
Freitag, 11.10.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Schulküche Egauschule
Dischingen
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Traditionelles Männerkochen in Dischingen:

- Herbstlicher Salat mit Blauschimmelkäse, Birne und karamellisierten Walnüssen
- Leichte Meerrettichsuppe mit Kalbstafelspitz, Äpfel und Prosecco
- Spaghetti alle Vongole
- Rehkeule und Schulter mit Wachholderrahm, Polenta mit Austerpilzen und Muskatrosenkohl
- Zimt-Mascarpone mit Orangen-Sauce

Bitte Getränke, eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 04.10.2024

Kochkurs "Die Hildegard von Bingen Küche"

224-3511

Mario Hopp
Donnerstag, 24.10.2024
17:00 - 21:30 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 24,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Lebensmittel sind die besten Heilmittel - davon war Hildegard von Bingen bereits 1150 n. Chr. überzeugt! Sie setzte schon vor mehr als 800 Jahren auf eine ganzheitliche Heilung aus der Natur und trifft damit heute genau den Nerv unserer bewussten Lifestyle-Bewegung, die auf Achtsamkeit und Selbstbestimmung Wert legt. Neben Dinkel, dem sie eine besondere Heilwirkung zuschreibt, standen viel Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze auf ihrem Ernährungsplan.

Mit einer leicht verständlichen Einführung in die Hildegard-Heilkunde und den besten Rezepten aus der Hildegard Küche, möchte ich Sie für die gut schmeckende und zudem heilende Kost nach Hildegard von Bingen begeistern.

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 17.10.2024



Herbstliche Kulinarische Reise

224-3513

Wolfgang Burr
Freitag, 25.10.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Der Herbst ist die Erntezeit, in der die Früchte der Garten- und Feldarbeit eingebracht werden. Diese wollen wir für unser Menü nutzen und kochen daher Köstlichkeiten der Jahreszeit entsprechend:

- Geräuchertes Forellenfilet an Wildkräutersalat mit Apfel-Sellerie Chutney
- Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch
- Pilzrisotto
- Lammkeule mit Ofenkartoffeln und Bohnen
- Apfelstrudel mit Vanillesauce

Bitte Getränke, eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.10.2024

Kochkurs "Die Hildegard von Bingen Küche"

224-3515

Mario Hopp
Mittwoch, 06.11.2024
17:00 - 21:30 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 24,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Beschreibung siehe 224-3511

Bitte eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 30.10.2024



Streifzug über die Alb im Herbst

224-3520

Wolfgang Burr
Freitag, 08.11.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Schulküche Egauschule
Dischingen
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Im Herbst ist Maronen- und Kürbiszeit. Ergänzt mit Geflügel und frischen Erntefrüchten bringen wir ein Geschmackserlebnis auf den Tisch.

- Herbstlicher Salat mit Blauschimmelkäse und Birne
- Maronensuppe
- Entenkeulen mit Kürbis und Schupfnudeln
- Gedeckter Apfelkuchen

Bitte Getränke, eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 01.11.2024

Kochkurs "España olé"

224-3530

Anna Maria Hummel
Samstag, 09.11.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Tauchen Sie in die verschiedenen Regionen Spaniens ein und genießen Sie den Abend beim gemeinsamen Kochen durch die kulinarische Küche Spaniens.

Leckere Vorspeisen/Tapas, Wein, Cava, Obst sowie als Hauptgericht Paella inkl. einem typischen Nachtisch.

Bienvenido, salud y buen provecho olé!

Bitte bringen Sie Vorratsbehälter, Schürze, Geld für Lebensmittel und selbstverständlich gute Laune mit.

Anmeldeschluss: 05.04.2024



Arabische Küche

224-3531

Ruba Youssef
Samstag, 16.11.2024
18:00 - 21:30 Uhr
Küche Robert-Bosch-
Realschule Giengen
(VHS Giengen)
Gebühr: 17,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten
(15,00 - 20,00 €)

Die arabische Küche ist ein Fest für die Sinne. Das Besondere ist die Verwendung vieler arabischer Gewürze, die die Gerichte, warm oder kalt, süß oder salzig, einzigartig machen. Alles was Sie über die arabische Küche erfahren möchten, lernen Sie an diesem Abend. Sie kochen gemeinsam, probieren die Gerichte und verbringen eine schöne Zeit.

Bitte Schürze, Schreibzeug, Behälter für Kochproben und Lebensmittelgeld mitbringen.

Anmeldeschluss: 08.11.2024



Kochkurs "WILD auf WILD, gepaart mit Pilzen"

224-3532

Manfred Schwarz
Dienstag, 19.11.2024
17:30 - 21:30 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wildküche und entdecken Sie die Vielfalt und Raffinesse von Wildgerichten, kombiniert mit aromatischen Pilzen. In unserem intensiven Kochkurs "Wild auf Wild, gepaart mit Pilzen" lernen Sie unter der fachkundigen Anleitung unseres erfahrenen Kochs die Zubereitung verschiedener Wildgerichte, die durch die perfekte Kombination mit Pilzen ein unvergleichliches Geschmackserlebnis bieten.

Bitte Getränke, eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 12.11.2024



Weihnachtsmenü

224-3538

Wolfgang Burr
Freitag, 06.12.2024
18:00 - 22:00 Uhr
Schulküche Egauschule
Dischingen
Gebühr: 21,00 € zzgl.
Lebensmittelkosten

Weihnachten steht vor der Tür. Für die Feiertage werden wir einige Köstlichkeiten zubereiten. Es ist die Zeit, in der wieder mehr Zeit zum Kochen und Schlemmen zur Verfügung steht.

- Blini mit Lachstartar
- Zwiebelsuppe mit Parmesan
- Feines von der Gans mit Portweinsauce, Speckrosenkohl und Schupfnudeln
- Zimt-Mascarpone mit Orangen-Sauce

Bitte Getränke, eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune mitbringen.

Anmeldeschluss: 29.11.2024

Workshop: Mach Deine eigene Schokolade

224-3539

Julia Holecek
Donnerstag, 12.12.2024
19:00 - 20:30 Uhr
Küche Robert-Bosch-
Realschule Giengen
(VHS Giengen)
Gebühr: 14,00 € /
Materialkosten: 25,00 €

Erfahren Sie alles über die Köstlichkeiten aus edlen Kakaobohnen – von der richtigen Verarbeitung bis zur perfekten Aufbewahrung. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie ganz einfach feinste Schokolade aus natürlichen Zutaten selbst herstellen können: rohe Kakaobohnen, Kakaopulver, Kakaobutter, Agavendicksaft. Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Dabei ist sie durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe sehr gesund und schmeckt auch noch sehr, sehr lecker. Reine Schokolade mit einem ganz neuen Geschmackserlebnis. Erfinden Sie Ihre ganz persönlichen Schokoladenkreationen und fertigen Sie unter Anleitung in diesem Workshop Ihre eigene Schokolade an. Sie können Ihre köstliche, selbstgemachte Schokolade selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Der verwendete Kakao, stammt aus Self Trade Plantagen – also Kakaobohnen aus fairem Handel.

Anmeldeschluss: 05.12.2024



Onlinekochkurs "Japanische Küche"

Live aus Fukushima

224-3540-O

Martina Gunske
Samstag, 19.10.2024
10:00 - 13:00 Uhr
Online (VHS
Niederstotzingen)
Gebühr: 19,00 €

Gekocht wird heute ein Fischgericht, saisonales Gemüse und ein Süsspchen. Wir arbeiten mit japanischen Zutaten, die auch in Deutschland erhältlich sind.

Neben dem Kennenlernen japanischer Gerichte und dem gemeinsamen Kochen geht es in dieser Veranstaltungsreihe auch um die japanische Kochkunst im Allgemeinen. Wir werden deshalb bei jedem Treffen etwas Zeit reservieren und u.a. einen Blick in japanische Küchen werfen, japanische Küchengeräte kennenlernen uvm. Die Rezepte sind so gestaltet, dass Anfänger mit vereinfachten Varianten ein einfacher Einstieg in die japanische Küche ermöglicht wird, aber gleichzeitig auch für diejenigen, die schon mehr Erfahrung mit dem (japanischen) Kochen haben, auch zu ihren Herausforderungen kommen.

Wichtige Hinweise:

Die Zutatenliste für ihren Einkauf erhalten Sie spätestens zwei Wochen vor dem Treffen per E-Mail.

Die Kursleiterin lebt und arbeitet seit 30 Jahren in Japan. Seit vielen Jahren leitet sie immer wieder Kochkurse in japanischen Kulturzentren und Universitäten.

Die Koch-Autodidaktin und hauptberufliche Lehrerin für japanische und deutsche Sprache bildet sich laufend zum Thema Essen weiter, besucht Fortbildungen und spürt die Trends der aktuellen japanischen Küche auf. Da die leidenschaftliche Köchin bereits in verschiedenen Teilen Japans gewohnt hat, kennt sie auch die regionalen Unterschiede sehr gut. Als begeisterte Gourmet ist sie sowohl in traditionellen Kochtempeln der Haute Cuisine Kyotos als auch in modernen Kneipen mit einfacher, lokaler Küche zu Hause.

Anmeldeschluss: 11.10.2024





Onlinekochkurs "Japanische Küche"

Live aus Fukushima

224-3541-O

Martina Gunske
Sonntag, 08.12.2024
10:00 - 13:00 Uhr
Online (VHS
Niederstotzingen)
Gebühr: 19,00 €



Gekocht wird heute Roastbeef auf Japanisch, Gemüse und Suppe. Für Vegetarier kann es alternativ ein Tofugericht geben.

Wichtige Hinweise:

Die Zutatenliste für ihren Einkauf erhalten Sie spätestens zwei Wochen vor dem Treffen per E-Mail.

Anmeldeschluss: 29.11.2024

Onlinekochkurs "Japanische Küche"

Live aus Fukushima

224-3542-O

Martina Gunske
Samstag, 01.02.2025
10:00 - 13:00 Uhr
Online (VHS
Niederstotzingen)
Gebühr: 19,00 €



Japanisch kochen leicht gemacht – wie man mit japanischer Misopaste leckere Marinaden und Dressings herstellt, am Beispiel eines japanischen Schweinerollbratens (für Vegetarier steht eine vegetarische Variante zur Verfügung) angerichtet mit einem saisonalen Gemüse und einem Süppchen.

Wichtige Hinweise:

Die Zutatenliste für ihren Einkauf erhalten Sie spätestens zwei Wochen vor dem Treffen per E-Mail.

Anmeldeschluss: 24.01.2025

Hinweis:

Bei der VHS Nattheim-Dischingen sind auch Kochkurse für Gruppen buchbar! Termine und Themen werden individuell mit dem jeweiligen Dozenten abgestimmt. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam kulinarische Erlebnisse zu genießen und neue Kochkünste zu erlernen.

Für weitere Informationen und Buchungen wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle.





Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Englisch

When I am 64 (Niveau A2-B1)

224-4615

Margot Feil
27.09.2024 - 14.02.2025
09:30 - 11:00 Uhr,
freitags, 17 x
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 5-6 TN 154,00 € /
ab 7 TN 136,00 €

Dieser Kurs richtet sich an junggebliebene Senioren, mit geringen Vorkenntnissen, die gerne reisen oder einfach nochmal etwas Neues lernen möchten.
In diesem Kurs lernen Sie, im Café oder Pub etwas zu bestellen, Smalltalk zu machen, wie man sich am Flughafen, in Städten, bei Freizeitaktivitäten und beim Einkaufen austauschen kann.
Anmeldeschluss: 20.09.2024

When I am 64 (Niveau A2-B1)

224-4617

Margot Feil
01.10.2024 - 11.02.2025
09:30 - 11:00 Uhr,
dienstags, 17 x
Arche Dischingen
Gebühr: 5-6 TN 154,00 € /
ab 7 TN 136,00 €

Dieser Kurs richtet sich an junggebliebene Senioren, mit geringen Vorkenntnissen, die gerne reisen oder einfach nochmal etwas Neues lernen möchten.
In diesem Kurs lernen Sie, im Café oder Pub etwas zu bestellen, Smalltalk zu machen, wie man sich am Flughafen, in Städten, bei Freizeitaktivitäten und beim Einkaufen austauschen kann.
Anmeldeschluss: 24.09.2024

Französisch

Französisch für Wiedereinsteiger A1

224-4810

Christian Lallemand
10.10.2024 - 19.12.2024
17:50 - 19:20 Uhr,
donnerstags, 10 x
Kloster Herbrechtingen;
Abt-Fulrad-Raum; 0.2
(VHS Herbrechtingen)
Gebühr: 80,00 €

Ein Französisch-Auffrischkurs für diejenigen, die ihre Grundkenntnisse wiederbeleben wollen und dadurch etwas mehr erreichen möchten. Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik werden jeweils geübt, vertieft und erweitert. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet - alles in einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre!
Vorkenntnisse: 1 bis 2 Jahre
Lehrwerk: Eigenes Material des Dozenten
Anmeldeschluss: 03.10.2024





Spanisch

224-4635

Alicia Reziale
07.10.2024 - 10.02.2025
18:45 - 20:15 Uhr,
montags, 10 x
Dreißentalschule, Raum
0.5, Oberkochen
(VHS Oberkochen)
Gebühr: 75,00 €



Spanisch (Mittelstufe)

Wir sind eine kleine motivierte Gruppe und würden uns über neue gleichgesinnte Teilnehmer sehr freuen.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die über solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto A2“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

Wir können schon in den Vergangenheitsformen (Perfekt, Indefinido, Imperfekt und Plusquamperfekt), Futur und Subjunktiv (Präsens) sprechen und wir werden weitermachen.

„Te invitamos cordialmente a nuestro curso“

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch,
(ISBN 978-3-12-514684-6), ab Lektion 5.

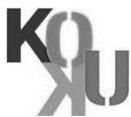
Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen:
Niveau „B1“

Anmeldeschluss: 30.09.2024

Italienisch

224-4910

Albertina Ulrici-Iltner
09.10.2024 - 15.01.2025
17:00 - 18:00 Uhr,
mittwochs, 8 x
Dreißentalschule, Raum
0.5, Oberkochen
(VHS Oberkochen)
Gebühr: 40,00 €



Italienisch für Fortgeschrittene

Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung: über sich selbst sprechen, von Erlebnissen erzählen und sagen, was einem gefällt oder schmeckt. Wir arbeiten von nun an mit dem zweiten Band der Reihe Chiaro! A2, Nuova Edizione (neue Fassung) von Hueber. Zwischendurch lesen und übersetzen wir kurze Texte oder Aktuelles. Für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse gründlich auffrischen möchten, ist der Kurs ebenfalls sehr gut geeignet.

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen:
Niveau „A2“

Anmeldeschluss: 02.10.2024

224-4912

Albertina Ulrici-Iltner
09.10.2024 - 15.01.2025
18:15 - 19:15 Uhr,
mittwochs, 8 x
Dreißentalschule, Raum
0.5, Oberkochen
(VHS Oberkochen)
Gebühr: 40,00 €



Italienisch Konversation

Nel nostro gruppo la comunicazione sta al primo posto. La lettura di racconti brevi è per noi ispirazione per lo scambio di opinioni ed esperienze. All'occorrenza richiamiamo alla memoria anche conoscenze già acquisite con esercizi e giochi. Saltuariamente i partecipanti espongono brevi presentazioni (viaggi, hobbies ecc) con foto e arricchiscono così il corso.

In unserer Gruppe steht die Kommunikation an erster Stelle. Das Lesen von Kurzgeschichten dient uns als Inspiration für unseren Austausch über Ansichten und Erfahrungen. Gelegentlich rufen wir zurückliegende Kenntnisse ins Gedächtnis und üben sie überwiegend spielerisch. Sporadisch halten einzelne Teilnehmer mithilfe von Fotos Kurzvorträge über Reisen, Hobbys, etc. und bereichern somit den Kurs.

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen:
Niveau „B1“

Anmeldeschluss: 02.10.2024



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbar und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Qualifikationen für das Arbeitsleben

Schlagfertigkeitstraining

224-5702

Joachim Auer
Montag, 13.01.2025
17:00 - 20:30 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 29,00 € /
1,00 € Materialkosten

Unser Workshop "Schlagfertigkeit stärken" bietet eine praxisnahe und interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Schlagfertigkeit. Wir gehen über die bloße Reaktion hinaus und vermitteln eine Vielzahl von Techniken, um spontan, geistreich und souverän auf unterschiedlichste Situationen zu reagieren. Das Seminar ist darauf ausgerichtet, die kommunikativen Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern, ihre Selbstsicherheit zu stärken und ihnen die Werkzeuge für erfolgreiche schlagfertige Antworten in privaten und beruflichen Kontexten zu geben.

Inhalt:

- Erste Schritte schlagfertig zu reagieren
- Die Bedeutung von Körpersprache und Stimme
- Strategien für schnelle und treffsichere Reaktionen
- Umgang mit unerwarteten Fragen und Kommentaren
- Humor als Schlüssel zur Schlagfertigkeit
- Übungen und praktische Anwendungen
- Schlagfertigkeit im privaten und beruflichen Umfeld

Lernziel:

Den Teilnehmern die Fähigkeiten zu vermitteln, in jeder Situation schlagfertig und selbstbewusst agieren zu können. Durch die praxisorientierte Herangehensweise werden die Teilnehmer lernen, die richtige Reaktion und Worte zu finden, ihre Standpunkte klar zu vertreten und dabei einen respektvollen Umgang zu wahren. Am Ende werden die Workshopteilnehmer in der Lage sein, schlagfertig zu reagieren und haben ganz „nebenbei“ ein gesteigertes Selbstvertrauen in ihre kommunikativen Fähigkeiten entwickelt.

Anmeldeschluss: 06.01.2025

IT-/Medien-Grundlagen/allgemeine Anwendungen

Onlinekurs "Erste Schritte in Excel "

224-5120-O

Sigrid Müller
Dienstag, 12.11.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Online über ZOOM
(Ausrichter VHS Giengen)
Gebühr: 17,50 €

- Tabellen erstellen und formatieren
- Einfache Formeln, Funktion Summe

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)

Anmeldeschluss: 05.11.2024



Onlinekurs "Rechnen mit Excel"

224-5121-O

Sigrid Müller
Mittwoch, 13.11.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Online über ZOOM
(Ausrichter VHS Giengen)
Gebühr: 17,50 €

- Mit Formeln und der Funktion Summe rechnen
- Formeln kopieren
- Listen drucken und speichern

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)

Anmeldeschluss: 06.11.2024





Onlinekurs "Funktionen in Excel"

224-5122-O

Sigrid Müller
Donnerstag, 14.11.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Online über ZOOM
(Ausrichter VHS Giengen)
Gebühr: 17,50 €

SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT, ANZAHL

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 07.11.2024



Onlinekurs "Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief"

224-5123-O

Sigrid Müller
Montag, 18.11.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Online über ZOOM
(Ausrichter VHS Giengen)
Gebühr: 17,50 €

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- Geschäftsbrief mit Infoblock
- Basiswissen Seriendruck
- Seriendruckfelder
- Regeln

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 11.11.2024



Onlinekurs "Fortgeschrittene Formatierungen"

224-5124-O

Sigrid Müller
Dienstag, 19.11.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Online über ZOOM
(Ausrichter VHS Giengen)
Gebühr: 17,50 €

- Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, Individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten
- Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 12.11.2024



Onlinekurs "Dokumente mit Grafik und Text gestalten"

224-5125-O

Sigrid Müller
Donnerstag, 21.11.2024
18:00 - 19:30 Uhr
Online über ZOOM
(Ausrichter VHS Giengen)
Gebühr: 17,50 €

- Zeichen- und Absatzformatierungen
- Text in Tabelle umwandeln
- Mit Formen arbeiten
- Größe und Position von Grafiken
- Grafiken bearbeiten, zuschneiden
- WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote

Voraussetzungen: Umgang mit Zoom, Empfehlung: Zoom installieren, Word oder Excel auf eigenem Rechner, Zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder Notebook sein)
Anmeldeschluss: 14.11.2024





Kinder und Jugendliche

Junge VHS

Jedes Grundschulkind hat die Möglichkeit, an bis zu drei kostenlosen Kursen der „Jungen VHS“ teilzunehmen. Weitere Kurse finden Sie im Heft „Junge VHS“, das an alle Grundschüler des Landkreises verteilt wird.

Junge VHS - Töpferwerkstatt: Halloween

für Kinder der Klassen 2 - 4

224-9010

Doris Heinle
Mittwoch, 02.10.2024
16:30 - 18:30 Uhr
Werkraum Egauschule
Dischingen
Gebühr: kostenlos (Junge VHS) / Materialkosten: ca. 12,00 € (Ton, Glasur und Brand)

Gruselig, lustig oder schaurig-schön können Eure Gespenster, Kürbis-, oder andere Halloweengesichter an diesem Nachmittag werden. Ihr töpfert zuerst und könnt sie anschließend direkt glasieren. Den Abholtermin der fertig gebrannten Tonkunstwerke vereinbaren wir im Kurs.

Bitte zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Malkittel/altes T-Shirt, Föhn und Materialkosten mitbringen.
Anmeldeschluss: 25.09.2024

Junge VHS - Töpferwerkstatt: Weihnachtsschmuck und kleine Geschenke

für Kinder der Klassen 1 - 3

224-9012

Doris Heinle
Samstag, 16.11.2024
13:30 - 15:30 Uhr
Werkraum Egauschule
Dischingen
Gebühr: kostenlos (Junge VHS) / Materialkosten: ca. 10,00 - 12,00 € (Ton, Glasur und Brand)

Advents-, oder Weihnachtsschmuck sowie kleine Geschenke können an diesem Nachmittag ebenso entstehen!

Bunt und glasiert trocknen dann Eure Tonwerke, werden anschließend gebrannt und sind fertig zum Aufhängen, Dekorieren oder verschenken.

Den Abholtermin vereinbaren wir gemeinsam im Kurs.

Bitte zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Malkittel/altes T-Shirt, Föhn und Materialkosten mitbringen.
Anmeldeschluss: 08.11.2024

Junge VHS - Flechtwerkstatt: Weidensterne!

für Kinder der Klassen 3 - 4

224-9014

Doris Heinle
Mittwoch, 04.12.2024
16:00 - 18:00 Uhr
Werkraum Egauschule
Dischingen
Gebühr: kostenlos (Junge VHS) / Materialkosten: ca. 10,00 - 12,00 € (incl. aller Materialien)

Weidenflechten - unser altes traditionelles Handwerk! Für die Advents- und Weihnachtszeit flechten wir einen Stern mit feinen, biegsame Weidenruten!

Lass Dich überraschen wie schön das Weidenflechten sein kann. Auch für Anfänger bestens geeignet!

Bitte unempfindliche Kleidung und Materialkosten mitbringen.
Anmeldeschluss: 27.11.2024

Junge VHS - Weihnachtsdeko aus Ytong

für Kinder von 8 - 10 Jahre

224-9016

Harald Trinkle
Samstag, 14.12.2024
09:00 - 12:00 Uhr
Werkraum, UG
Wiesbühlschule Nattheim
Gebühr: kostenlos (Junge VHS) / Materialkosten: 5,00 - 10,00 €

Fertige Dir eine schöne Weihnachtsdeko aus Ytong
Unter Verwendung von Porenbeton fertigst Du schöne, einzigartige, weihnachtliche Figuren. Mitzubringen ist etwas handwerkliches Geschick und die Lust mit Porenbeton zu arbeiten.

Wer hat, sollte einen Schleifklotz (Korn 40-180) mit Schleifpapier, grobe und feine Holzraspel oder Feile. Einen Schurz oder alte Kleider mitbringen, da es etwas staubig sein wird.

Anmeldeschluss: 06.12.2024





Malen/Zeichnen/Drucktechnik

Disney & Co - Zeichentrickfiguren malen

für Kinder von 10 - 13 Jahre

224-9022

Liam Hopp
Dienstag, 15.10.2024
15:00 - 18:00 Uhr
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 17,00 €



Disney & Co - Zeichentrickfiguren malen - aber wie? Mit Buntstiften oder Aquarell zauberst Du die ersten Kunstwerke aufs Papier. Erlerne Techniken, wie man die Farben ideal einsetzt und Vorlagen im richtigen Verhältnis nachmalt. Dabei sind Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt! Staune selbst, welcher Künstler in Dir steckt.

Bitte Buntstifte, Wasserfarben und Zeichenblock mitbringen.

Anmeldeschluss: 08.10.2024

Airbrush für Teens von 12 – 16 Jahren

224-9040

Karl Beck
09.11.2024 - 30.11.2024
14:00 - 15:30 Uhr,
samstags, 4 x
Galerie TRI-ART,
Niederstotzingen
(VHS Niederstotzingen)
Gebühr: 45,00 € /
Materialkosten: ca. 5,00 €

Einstieg in die Airbrushtechnik

Im Airbrush-Anfängerkurs bekommen die Teilnehmer eine intensive Einführung in die Airbrushtechnik. Es werden alle grundlegenden Informationen vermittelt, die man zum Airbrushen benötigt. Des Weiteren lernen die Teilnehmer kreatives Arbeiten vom Bild. Jeder Teilnehmer kann sich über Airbrush und Design einen ersten Eindruck verschaffen.

Bitte Kittel / Kleidung / Schuhe, die farbig werden dürfen, mitbringen.

Anmeldeschluss: 01.11.2024



Plastisches Gestalten

Töpfern für Teenies: Handyhalter!

224-9030

Doris Heinle
Samstag, 16.11.2024
10:00 - 12:00 Uhr, 2 x
Werkraum Egauschule
Dischingen
Gebühr: 22,00 /
Materialkosten: ca. 10,00 -
12,00 € (Ton, Glasur und
Brand)

Du brauchst einen Platz für Dein Handy – Deine Freundin/Freund auch? Dann seid Ihr hier richtig! Modellieren – Glasieren – fertiggelassen und abholbereit sind Eure getöpften Handyhalter oder Geschenke für beste Freunde!

Handy dabei – für die richtige Größe? Dann kann's losgehen.

Bitte zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Malkittel/altes T-Shirt, Föhn und Materialkosten mitbringen.

Anmeldeschluss: 08.11.2024





Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

für Kinder von 5 - 7 Jahre

224-9330

Viktor Zimmermann
Freitag, 13.09.2024
14:00 - 18:00 Uhr
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 60,00 €

Nach einer aktuellen Bertelsmann-Studie leidet in Deutschland jedes 3. Kind unter Mobbing. Tendenz steigend. Je älter die Kinder werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie bereits negative Erfahrungen mit Mobbing gemacht haben. Viele haben sich damit abgefunden und gehen sozusagen "in Deckung". Diese Haltung wirkt sich maßgeblich auf den Körper und das Selbstvertrauen aus. Durch einfache Übungen können wir unser Selbstvertrauen stärken, um uns in "schwierigen Situationen" selbst zu behaupten.

In diesem praxisorientierten Training lernen die Kinder:

- Wie reagiere ich auf Beleidigungen?
- Wie kann ich den Tätern den Wind aus den Segeln nehmen?
- Wie reagiere ich richtig bei Gewalt?
- Was kann ich tun, wenn mir etwas weggenommen wird?

Ihre Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern sicher sein können, dass Ihre Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können (www.viktor-zimmermann.de).

Bitte Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 06.09.2024

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

für Kinder von 8 - 10 Jahre

224-9331

Viktor Zimmermann
Freitag, 20.09.2024
14:00 - 18:00 Uhr
Gymnastikraum Nattheim
Gebühr: 60,00 €

Beschreibung siehe 224-9330

Bitte Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 13.09.2024

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

für Kinder von 5 - 7 Jahre

224-9332

Viktor Zimmermann
Freitag, 15.11.2024
14:00 - 18:00 Uhr
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 60,00 €

Beschreibung siehe 224-9330

Bitte Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 08.11.2024

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

für Kinder von 8 - 10 Jahre

224-9333

Viktor Zimmermann
Freitag, 22.11.2024
14:00 - 18:00 Uhr
Anbau Egauhalle
Dischingen
Gebühr: 60,00 €

Beschreibung siehe 224-9330

Bitte Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss: 15.11.2024



Prüfungsvorbereitung

Mathematik Realschule 10. Klasse

224-9508

Celine Wittlinger
02.10.2024 - 04.12.2024
16:30 - 18:00 Uhr,
mittwochs, 10 x
Bahnhof 1.OG,
Gerstetten
(VHS Gerstetten)
Gebühr: 120,00 €



Du schreibst in diesem Schuljahr deine Realschulabschlussprüfung?

Frühzeitig beginnen ist hier die Devise!

Daher beginnen wir bereits jetzt mit der gezielten Vorbereitung. Wir wiederholen und vertiefen alle wichtigen Aufgabenbereiche. Wir bearbeiten Übungsaufgaben zu jedem mathematischen Inhalt und besprechen die Lösungen ausführlich.

Anmeldeschluss: 25.09.2024

Kindergeburtstag

Kindergeburtstag - Vorschlag 1: Töpfern

für Kinder ab 7 Jahre

224-9002

Heiderose Nonnenmacher
Termin und Uhrzeit nach
Absprache (2,25 Stunden)
Werkraum, UG
Wiesbühlschule Nattheim
Gebühr: 78,00 € pro
Gruppe
Materialkosten: 3,00 €/kg
(sind mit der Dozentin
abzurechnen)



Zusammen mit Deinen Freunden können wir ein Thema Deiner Wahl töpfern, malen, gestalten. Es soll das mit Freude umgesetzt werden, was Dir am Herzen liegt. Deine Freunde werden wir von Deinem Thema begeistern.

Wenn Du möchtest, können wir in der Pause auch Saft trinken und Kuchen essen (bitte mitbringen, ebenso Teller und Becher).

Kindergeburtstag - Vorschlag 2: Nähen "I like Ice Cream"

für Kinder ab 7 Jahre

224-9006

Olesja Baumgärtner
Termin und Uhrzeit nach
Absprache (3 Stunden)
Zimmer 223, VHS
Nattheim
Gebühr: 102,00 € pro
Gruppe / Materialkosten:
15,00 € pro Gruppe

Zusammen mit Deinen Freunden nähen wir ein süßes Eistäschchen (www.makerist.de). Perfekt für die Sommerzeit. In diesem Täschchen finden alle kleinen wichtigen Dinge Platz.....wie Schlüssel und etwas Kleingeld für ein großes Eis ;-).

Wenn Du möchtest, können wir in der Pause auch Saft trinken und Kuchen essen (bitte mitbringen).



Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024



Die Volkshochschule im Landkreis Erding sowie der VHS SüdOst im Landkreis München haben das digitale Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live entwickelt. Es finden Livestreams zu hochkarätigen Vorträgen von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft statt.

Die kompletten Ausschreibungen zu den Livestreams von vhs.wissen live finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-nattheim.de:

- | | |
|-------------------|--|
| 224-7000-O | Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte Prof. Dr. Peter Longerich Montag, 16.09.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7001-O | Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik Prof. Dr. Frank Bösch Montag, 23.09.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7002-O | Archäologie, Geschichte, Mythos Prof. Dr. Bernhard Maier Mittwoch, 25.09.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7003-O | Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie seit den 1980er-Jahren Prof. Dr. Christina Morina Sonntag, 29.09.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7004-O | Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt Dienstag, 01.10.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7005-O | Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik Prof. Dr. Alena Buyx Dienstag, 08.10.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7006-O | Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix Mittwoch, 09.10.2024 von 18:30 - 20:00 Uhr |
| 224-7007-O | Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas Richard C. Schneider Sonntag, 13.10.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7008-O | Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen Prof. Dr. Jochen Schiller Donnerstag, 17.10.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7009-O | Der Aufstieg Chinas Prof. Dr. Klaus Mühlhahn Montag, 28.10.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |
| 224-7010-O | Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz Dr. Manuela Lenzen Sonntag, 03.11.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr |



- 224-7011-O** **Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen**
Dr. Prof. Miriam Gebhardt
Mittwoch, 06.11.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7012-O** **Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei**
Constantin Rauer
Mittwoch, 13.11.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7013-O** **Kant: Die Revolution des Denkens**
Prof. Dr. Marcus Willaschek
Donnerstag, 14.11.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7014-O** **Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder**
Prof. Dr. Gudrun Krämer
Donnerstag, 21.11.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7015-O** **Das Internet der Tiere**
Prof. Dr. Martin Wikelski
Montag, 25.11.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7016-O** **Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird**
Prof. Dr. Kathleen Wermke
Montag, 02.12.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7017-O** **KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**
Andrea Martin
Dienstag, 03.12.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7018-O** **Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich**
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Mittwoch, 04.12.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7019-O** **Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek**
Dr. Mirjam Neumeister
Donnerstag, 12.12.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7020-O** **Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**
Prof. Dr. Peter Strohschneider
Freitag, 17.01.2025 von 19:30 - 21:00 Uhr
- 224-7021-O** **Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**
Prof. Dr. Mojib Latif
Mittwoch, 22.01.2025 von 19:30 - 21:00 Uhr

Die Beschreibungen zu weiteren Online-Veranstaltungen zu folgenden Themen :

- Verbraucherbildung
- Smart Sufer – Fit für die digitale Zukunft
- Perspektive Europa
- Aktiv für die biologische Vielfalt – was können wir tun?

finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-nattheim.de.

Anmeldeformular

Volkshochschule Nattheim-Dischingen
Schulstraße 16
89564 Nattheim



| | |
|--------------|------------|
| Kurs-Nummer: | Kurstitel: |
| Kurs-Nummer: | Kurstitel: |
| Kurs-Nummer: | Kurstitel: |

Name, Vorname*

| | | |
|---------|------|------|
| Straße* | PLZ* | Ort* |
|---------|------|------|

| | |
|---------|--------------|
| E-Mail* | Geburtsjahr* |
|---------|--------------|

| | |
|---------|-------|
| Telefon | Handy |
|---------|-------|

Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die AGB und Organisatorischen Hinweise sowie die Datenschutzbestimmungen der VHS Nattheim-Dischingen.

Bitte notieren Sie sich Ihre Kurstermine, Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir werden Sie nur im Falle einer Kursabsage verständigen.



Volkshochschule Nattheim-Dischingen
Schulstraße 16
89564 Nattheim

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE39ZZZ00000437416

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz

(wird von der VHS ausgefüllt)

Zahlungspflichtiger

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) die Volkshochschule Nattheim-Dischingen

Zahlung für Kurse der Volkshochschule

von unserem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Nattheim-Dischingen auf mein (unser) Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen.

Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Name, Vorname/Firma*

BIC

Straße Hausnummer*

IBAN*

PLZ Ort*

Kreditinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

* zwingend anzugebende Daten

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem, dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss / Anmeldung

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Zu allen Kursen und Veranstaltungen der VHS ist eine Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, per Fax, E-Mail, über die Homepage oder durch persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle erfolgen.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. 2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (5) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (6) Mit der Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer bereit, dass die Telefonnummer an den Dozenten weitergegeben wird.
- (7) Außerdem erklärt sich der Teilnehmer mit der Anmeldung bereit, dass im Rahmen der Kurse gemachte Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden.

3. Entgelt / Bezahlung

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung (*) ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) (*) Erteilen Sie bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat, werden die Gebühren zum Kursbeginn durch die VHS abgebucht. Barzahler müssen die Kursgebühren bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bzw. am Tag des Anmeldeschlusses entrichten.
- (4) Überweisungen auf Rechnung sind nur gegen 3,00 € Bearbeitungsgebühr möglich.

4. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten/in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin / eines Dozenten angekündigt wurde. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen auf der Homepage, in Facebook, der Presse und der Nattheimer Nachrichten.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

5. Rücktritt durch die VHS

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Entstandene Kosten über die Kursgebühr hinaus werden nicht erstattet.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 3) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartner schulden in diesem Fall über die Kursgebühr hinaus vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5,00 €.

6. Rücktritt durch die Teilnehmenden

- (1) Bei allen Kursen ist der Rücktritt bis 7 Kalendertage vor Kursbeginn (Posteingang) zu erklären. Im Falle eines fristgerechten Rücktritts entstehen keine Kosten. Nach Ablauf dieser Frist werden die Kursgebühren sowie Materialkosten in voller Höhe fällig.
- (2) Der Rücktritt hat schriftlich (Posteingang), per Fax oder E-Mail zu erfolgen.
- (3) Eine Abmeldung bei den Dozenten ist nicht rechtskräftig.

7. Kündigung durch die VHS

- (1) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
- (2) Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
- (3) Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben die Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, können die Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartner können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner unzumutbar ist, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

9. Schadenersatzansprüche / Haftung

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Die Teilnahme bei Veranstaltungen der VHS geschieht auf eigene Gefahr. Für Unfälle auf dem Weg zum Veranstaltungsort oder während der Veranstaltung übernimmt die VHS keinerlei Haftung. Ebenso nicht bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum der Kursteilnehmer/innen.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Nattheim-Dischingen, Schulstraße 16, 89564 Nattheim, vhs@nattheim.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangener Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben. Ende der Widerrufsbelehrung.



**Unser wichtigstes
Investment:
die nächste Generation**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

**Heidenheimer
Volksbank eG**
Gemeinsam besser!

