



Volkshochschule
Herbrechtingen



**Programm
Frühjahr/Sommer 2024**

Gut für die VHS Herbrechtingen.

Wir fördern die Bildung.



www.ksk-heidenheim.de



Kreissparkasse
Heidenheim



Foto Titelseite:
Steffi Heyer,
VHS Herbrechtingen

Inhalt

Vorwort.....	2
Unsere Ansprechpartnerinnen.....	4
Unsere Dozentinnen und Dozenten	5
Opernfahrten	9
Reisen & Exkursionen	11
Vorträge & Workshops	15
Musik & Musikalische Praxis	24
Kultur und Gestalten	25
Gesundheit - Einzelveranstaltungen	33
Gesundheit - Kurse	40
Bewegung im Wasser	55
Ernährungskurse Kochen.....	60
Ernährungskurse Backen	62
Sprachen.....	64
Junge VHS	68
Kurse für Kinder und Jugendliche	70
Digitales Lernen online.....	73
Geschäftliches.....	76
Terminübersicht	80
Adressen der Kursorte	84

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

wir hoffen, Sie sind gesund durch die kalte Jahreszeit gekommen! Freuen Sie sich mit uns auf das Frühjahr, wenn es wieder warm wird und es uns leichter fällt, aktiv zu sein. Gesundheit ist ein wichtiges Thema, das die Volkshochschule in diesem Semester besonders in den Fokus nehmen möchte. Doch was genau trägt zu unserer Gesundheit bei? Neben Ernährung, Bewegung und Entspannung ist ausreichend Schlaf eine der vier Säulen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Aus diesem Grunde bieten wir in diesem Semester außer zahlreichen Sport-, Bewegungs- und Tanzkursen Vorträge zum Thema „Fit im Alter“, zur „Schlafhygiene“ aber auch einen besonderen Kochkurs an, in dem nach Hildegard von Bingen gekocht wird, ein Qi Gong-Workshop zur Überwindung der Frühjahrsmüdigkeit vervollständigt unser Angebot. Wer sich also etwas Gutes tun will, ist bei uns genau richtig!

Vielleicht stellen Sie beim Durchblättern des Programmheftes eine Gebührenerhöhung Ihres bevorzugten Kurses fest? Tatsächlich ist es so, dass wir nach über zehn Jahre Preisstabilität leider nicht umhinkamen, die Kursgebühren leicht anzuheben. Wir hoffen hier auf Ihr Verständnis, das wir als nicht selbstverständlich betrachten. Die Kinderkurse der „Jungen VHS“ bieten wir natürlich weiterhin kostenfrei an. Sie erscheinen sowohl im vorliegenden Programm als auch im umfangreichen separaten Heft der „Jungen VHS“.

Darüber hinaus finden Sie bei uns, auch in diesem Semester Kooperationsveranstaltungen mit Volkshochschulen aus der Region, dem TreffPunkt Kloster, kostenfreie Exkursionen mit dem NABU sowie last but not least ein bemerkenswertes Opernprogramm unter der Leitung von Helga und Klaus Fezer.

Nun wünschen wir Ihnen ein aktives Frühjahr-Sommersemester und viel Freude mit unseren Kursen und Veranstaltungen!



Mit herzlichen Grüßen

Katja Wetzl

Leiterin der VHS Herbrechtingen



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der Volkshochschule Herbrechtingen ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelgerechtes Qualitätsmanagement und verleiht ihr das Qualitätszertifikat ZBQ. Sie ist damit für drei Jahre als Einrichtung mit „Zertifizierter Bildungs-Qualität (ZBQ)“ anerkannt.

Unsere Ansprechpartnerinnen Heidrun Scheerer und Steffi Heyer helfen Ihnen gerne zu den untenstehenden Geschäftszeiten weiter.



Heidrun Scheerer



Steffi Heyer

Beachten Sie bitte Folgendes:

Wir möchten Sie bitten, sich spätestens 10 Tage vor Beginn eines Kurses anzumelden. Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs wie geplant statt. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, sagen wir rechtzeitig ab. Unsere Kursleiter*innen können leider prinzipiell keine An- und Abmeldungen entgegennehmen.

Die Anmeldungen zu Kooperationskursen  erfolgt direkt über die veranstaltende Volkshochschule.

Berücksichtigen Sie bitte auch unsere AGBs auf Seite 76 und 77.

Volkshochschule Herbrechtingen

**Eselsburger Straße 8
89542 Herbrechtingen
07324/955-1360**

**vhs@kulturzentrum-kloster.de
www.vhs-herbrechtingen.de**

Geschäftszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	10:00 - 12:00 Uhr



Aumüller, Stefan
Kreativ / Exkursion



Brauer, Martina
Kreativ



Danzer, Klaus-Peter
Aqua-Training



Feldwieser, Simone
Aerobic



Fezer, Helga
Kulturfahrten



Fezer, Klaus
Kulturfahrten



Frech, Rita
Qi Gong



**Geiger-Mannbeiß,
Carmen** Fitness



Geraci, Luigi
Italienisch / Ernährung



Hartner, Heide
Märchen



Hermann, Inés
Kreativ



**Hofmann,
Matthias** Vortrag



Hopp, Mario
Gesundheit / Ernährung



Joos, Otto
Ernährung



Keck, Melanie
Sprachen



Kobes, Alexandra
Aerobic



Dr. Koutná, Danka
Qi Gong



Lallemand,
Christian Französisch



Maca, Felicitas
Tanz



Meindl, Helga
Kreativ



Oettle-Priebe,
Claudia Fitness



Petersen, Adenir
Brasilianischer Tanz



Rabus, Semra
Kosmetik



Schäffer, Monika
Rückengymnastik



Schimalla, Teresa
Fitness



Schön, Kathrin
Vortrag



Schütt,
Rosemarie Englisch



Schwermer,
Bettina Fotografieren



Slimi, Ridha
Cajon-Workshop



Stach, Maria
Gesundheit



Thorban, Michael
EDV



Tolnai, Gisela
Fitness / Aqua



Trittler, Ulrich
Exkursion



Uhrig, Christian
Vortrag



Unger, Ines
Yoga



Vassiliadis,
Alexandros Tanz



Volz, Klaus
Vortrag



Weireter, Bernd
Pilates

Dozentinnen und Dozenten ohne Bild:

Bauer, Silvia / Selbstverteidigung, KIB

Dalferth, Gabriele / Vortrag, Musik

Freitag, Gerhard / Vortrag

Janot, Sandra / Schwimmen

Rink, Uli / Vortrag

Steffel, Elisabeth / Vortrag

Thran, Silvia / Kreativ

KENNEN SIE SCHON UNSERE BONUSCARD?

Ihrer Sammlerleidenschaft können Sie auch im Theater Ulm frönen: Auf Ihrer BonusCard erhalten Sie einen Stempel für jede Aufführung, die Sie zum Vollzahlerpreis besucht haben.

Wenn die Karte 10 Stempel aufweist, bekommen Sie Ihr nächstes Ticket für eine Vorstellung Ihrer Wahl im Großen Haus oder im Podium gratis.

Holen Sie sich Ihre kostenlose BonusCard einfach an der Theaterkasse ab.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.theater.ulm.de



**THEATER
ULM**





Opernfahrten

Lust auf Oper?

Die VHS Herbrechtingen fährt in monatlichem Abstand zu verschiedenen großen Opernhäusern – kommen Sie doch mit!

Noch nie etwas von dieser Oper gehört? Kein Problem – im Bus erhalten Sie eine detaillierte Einführung in das Stück, meistens auch mit ausgewählten Musikbeispielen. Und Informationen über den Komponisten, seine Stellung in der Zeit, Hintergründe, frühere Aufführungen und vieles mehr.

Zustiegstellen:

Heidenheim (Seewiesenbrücke und Busbahnhof am Bahnhof), Mergelstetten (Fa. Schwenk), Herbrechtingen (Brücke), Giengen (Realschulparkplatz).

Reiseleitung: Helga und Klaus Fezer Telefon 07324 - 3958

So. 18.02.2024, 15:30 Uhr, Frankfurt

Offenbach: Die Banditen

Preise: 160/144/129/113 Euro

Sa. 24.02.2024, 17:00 Uhr, Karlsruhe

Händel: Siroe

Preise: 114/106/97/85 Euro

So. 24.03.2024, 18:00 Uhr, Karlsruhe

Strauss: Die schweigsame Frau

Preise: 114/106/97/85 Euro

Mi. 27.03.2024, 20:00 Uhr, Ulm

Donizetti: Anna Bolena

Preise: 86/78/71/65 Euro

So. 07.04.2024, 17:00 Uhr, Ulm

Wagner: Parsifal

Preise: 86/78/71/65 Euro

Sa. 27.04.2024, 18:00 Uhr, Nürnberg

Hindemith: Mathis der Maler

Preise: 131/111/96/86 Euro

Mi. 15.05.2024, 20:00 Uhr, Ulm

Romeo und Julia (Ballett nach der Musik von Prokofjew)

Preise: 86/78/71/65 Euro

Sa. 08.06.2024, 19.00 Uhr, Stuttgart

Weill: Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny

Preise: 167/131/102/88 Euro

So. 23.06.2024, 15:00 Uhr, Meiningen

Martin y Soler: Una cosa rara

Preise: 119/113/106/99 Euro

Mi. 10.07.2024, 20:00 Uhr, Ulm

Benjamin: Lessons in love and violence

Preise: 86/78/71/65 Euro

Sa. 13.07.2024, 19.00 Uhr,

Gut Immling im Chiemgau

Gonoud: Romeo und Juliette

Preise: 205/178/139 Euro



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

Politik, Gesellschaft, Umwelt

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, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die VHS hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.



Reisen & Exkursionen

Schönheiten der Heimat - Führungen im Eselsburger Tal

In Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung
und Herbrechtinger Vereinen

Jeden 1. Sonntag im Monat

Beginn 10:00 Uhr

kostenlos

Das außerordentliche Kleinod „Naturschutzgebiet Eselsburger Tal“ vor unserer Haustür rückt an jedem ersten Sonntag von einer anderen Seite her in unseren Blickwinkel. Es gibt abwechslungsreiche Führungen zu Flora und Fauna, Geologie, Vor- und Frühgeschichte und vieles mehr. Lassen Sie sich verführen, unsere Heimat neu zu entdecken! Beginn ist jeweils 10:00 Uhr, Treffpunkt und Thema werden immer kurzfristig festgelegt und sind der Presse bzw. der Buigen-Rundschau zu entnehmen. Die Führungen finden bei jedem Wetter statt und sind kostenfrei.



109013

Unterwegs mit der Wanderschäferin Ruth Häckh über die Schwäbische Alb

Gerhard Freitag

Mittwoch, 07.02.2024, 19 - 20:30 Uhr

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Bereits seit dem 15. Jahrhundert ist in Württemberg die Zunft der Schäfer zu finden. Auf der Ostalb wird die Schäferei auch heute noch als traditionelle Hüte- und Wanderschäferei betrieben. Die genügsamen Schafe bewahren Kräuterhänge, Wiesentäler und Waldränder vor Verbuschung und erhalten so wertvolle Lebensräume seltener Tier- und Pflanzenarten. G. Freitag zeigt in seinem von imposanten Bildern begleiteten Vortrag die Tradition der Schäferei und welchen Stellenwert diese für die Landschaft auf der Schwäbischen Alb bis heute hat.



**Beratung kann
so naheliegend sein**

**Adler Apotheke
Langestrasse 37
89542 Herbrechtingen
07324 - 2256**

307016

Frühblüher und Vogelstimmen

In Zusammenarbeit mit dem NABU

Ulrich Trittler

Sonntag, 14.04.2024, 07 - 09 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

kostenlos

Bevor das Laub unserer Bäume austreibt und es dadurch am Boden dunkler wird, blühen die Frühblüher, welche im Eselsburger Tal zahlreich vertreten sind. Ein großer Teil unserer Singvogelwelt ist aus den Winterquartieren zurück und zeigt mit dem artspezifischen Gesang ihr Revier an. Morgens ist die Aktivität am größten und so können wir viele Arten auf diese Weise bestimmen.

Die Exkursion ist für Familien mit Kindern geeignet.



307015

Froschkonzert

In Zusammenarbeit mit dem NABU

Ulrich Trittler

Samstag, 18.05.2024, 21 - 23 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

kostenlos

Auch die Frösche, Unken und Kröten haben ihre arteigenen Stimmen. Im Gegensatz zu den meisten Singvögeln zeigen sie vor allem nachts ihr Revier akustisch an. Danach wissen wir: Wer quakt im Eselsburger Tal? Die Exkursion ist für Familien mit Kindern geeignet.



105008

Auf Spurensuche in der Natur für Kinder mit erwachsener Begleitung

Stefan Aumüller

Sonntag, 14.04.2024, 10 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

15,00 Euro

Beim Spurenlesen gehen wir eine tiefe Verbindung mit der Natur und deren Bewohnern ein. Wir erfahren nicht nur, wer alles in unseren Wäldern lebt, sondern auch etwas über die Gewohnheiten und Lebensweise der Waldbewohner. Im Kurs erfährt ihr, was alles eine Spur ist, und was man aus ihr lesen kann.



201401

Märchenwanderung auf den Buigen - Zauberhafte Geschichten für Jung und Alt Heide Hartner

Sonntag, 05.05.2024, 15 - 17 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

6,00 Euro

Mitzubringen: Kleines Vesper und Getränk

Wir wandern über den Stockbrunnen auf den Buigen und lauschen den Worten der Erzählerin Heide Hartner. Sie wird uns so manches aus ihrer Märchenschatzkiste erzählen und lässt uns teilhaben an den alten Geschichten, die bis heute nichts von ihrer Faszination verloren haben. Ein wahrlich kurzweiliger Spaziergang der besonderen Art.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



EXPO werbedesign

MESSESTÄNDE

WERBETECHNIK

IDEEN REALISIEREN

Fahrzeugbeschriftungen Werbeanlagen
Banner Aufkleber Digitaldrucke
Glasdekorfolien Sonnenschutzfolien
Messestände Displays
Entwurf Druck Montage

89547 Gerstetten Albuchstrasse 52
07323 - 919046 info@expoprojekt.com



Vorträge & Workshops

110205

Florence Nightingale (1820 – 1910)

Matthias Hofmann

Mittwoch, 06.03.2024, 19 - 20:30 Uhr

Kloster; Parlatorium; EG 10

6,00 Euro

Sie gilt als die Begründerin der modernen Krankenpflege in Europa. Zudem hat sie das Sanitätswesen und die Gesundheitsfürsorge in Großbritannien und in Britisch-Indien einflussreich reformiert. Nightingale vertrat die Ansicht, dass es neben dem ärztlichen Wissen ein eigenständiges pflegerisches Wissen geben sollte. Ihre Schriften zur Krankenpflege gelten bis heute als Grundlage in der Pflegearbeit. Während des Krimkrieges (1853-1856) versorgte sie zusammen mit einigen Mitarbeiterinnen die verwundeten Soldaten beider Seiten. Da sie nachts auf ihren Kontrollgängen die Patienten mit einer Lampe in der Hand besuchte, ging sie als „Lady with the Lamp“ („Dame mit der Lampe“) in die britische Folklore ein.

Matthias Hofmann ist Journalist, Historiker & Orientalist.



109005

Mexiko - eine Kultur - entstanden aus Kulturen

Klaus Volz

Mittwoch, 13.03.2024, 19 - 20:30 Uhr

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Als die Spanier Mexiko eroberten, stießen sie auf Bewohner, deren Kulturen seit Jahrtausenden hoch zivilisierte Gesellschaften hervorgebracht hatten; die bedeutendsten waren Maya, Olmeken, Zapoteken, Tolteken und Azteken. Durch die spanische Conquista wurden diese Völker nahezu ausgerottet, sie fielen Kriegen oder eingeschleppten Krankheiten zum Opfer. Ihre Tempel und andere religiöse Bauwerke wurden zerstört und ersetzt durch Kathed-





Konold

HINTERE GASSE 64
89522 HEIDENHEIM

TEL 0 73 21.23 56 0

www.buchhandlung-konold.de



Abendgymnasium Ostwürttemberg



Mehr Bildung – Mehr Möglichkeiten
Machen Sie die Mittlere Reife
die Fachhochschulreife oder das Abitur
am Abend, am Wochenende
und jetzt auch online
Infos unter www.ag-ow.de



dralen, Kirchen und Klöstern der katholischen Orden; diese eigneten sich selbst große Teile von Grund und Boden an. Ohne die Unterstützung der katholischen Kirche wäre der Aufbau der spanischen Herrschaft in Mexiko nicht gelungen. Dennoch überwältigt das Land auch heute die Sinne mit Bildern, Farben und Gerüchen einer einzigartigen Mischung der Kulturen und Landschaften. Inzwischen wurden von Archäologen viele der früheren Kultstätten wieder rekonstruiert bzw. im Urwald freigelegt, Tempel und andere Ausgrabungen zeugen vom Leben der Azteken um Mexiko City bis hin zu den Maya auf der Halbinsel Yucatan. So erhalten wir in diesem Vortrag ein lebendiges Bild der großen Hochkulturen Altamerikas, und wir besuchen neben Mexiko City Prachtstädte wie Puebla und San Cristóbal, bestaunen die Pyramiden von Teotihuacán, fahren mit dem Boot durch die Schlucht von Sumidero, genießen die Aussicht auf Palenque im Regenwald und viel Schönes mehr.

201400

Vom Spinnen und Weben - Ein Erzählabend mit Musik für Erwachsene

Heide Hartner

Samstag, 16.03.2024, 19 - 21 Uhr

Kloster; Parlatorium; EG 10

8,00 Euro

Märchen und damit fantastische Geschichten gibt es in allen Ländern unserer Erde. Erzählerin Heide Hartner nimmt Sie mit auf eine wundersame Märchenreise, die vom Spinnen und Weben erzählt und damit einer der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Unter anderem von den schwarzen Schicksalsgöttinnen, die weben und Unglück bringen oder von dem Mädchen, das nicht weben und lieber tanzen will. Zwischen den Märchen hören Sie das Duo „Herrmann-Eckardt Project“ mit ausgesuchten Kompositionen für Flöte und Gitarre. Freuen Sie sich auf einen höchst unterhaltsamen Abend.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



109110

Kann Kleidung fair sein?

In Zusammenarbeit mit der
Evangelischen Fachschule für Sozialpädagogik

Elisabeth Steffel

Dienstag, 19.03.2024, 17 - 19:30 Uhr

Ev. Fachschule, Aula

Mode vom Baumwollfeld bis zum Kleiderbügel, die persönliche Auseinandersetzung mit unserem Kleiderschrank und Fair Fashion – darum soll es in diesem Vortrag in der Evangelischen Fachschule für Sozialpädagogik in Herbrechtingen gehen. Der Einsturz der Textilfabrik Rana Plaza in Bangladesch 2013 hat viele Menschen wachgerüttelt. Das große Unglück, bei dem über 1.100 Menschen starben, steht noch heute als Beispiel für die katastrophalen Zustände in den Fabriken der Textilindustrie. Einige positive Entwicklungen haben seitdem stattgefunden, doch noch immer gilt die lange Textil-Lieferkette als extrem anfällig für Menschenrechtsverletzungen und Umweltprobleme. Unbezahlte Überstunden, ein Lohn, der nicht zum Leben reicht und fristlose Kündigungen sind nur ein Teil der Problematik. Schnell wechselnde Kollektionen und Modetrends, niedrige Preise, Ultra Fast Fashion und Kleiderabfallberge kommen hinzu. Unser Einkaufsverhalten und auch unser Umgang mit Kleidung allgemein sind ein Stimmzettel, denn mit unseren Entscheidungen gestalten wir die Branche mit und beeinflussen damit, was produziert, wie und wie viel produziert wird. Zu einem Vortrag und anschließendem Austausch, wie wir persönlich und dort, wo wir leben, mitgestalten können, laden die Evangelische Fachschule für Sozialpädagogik und die Volkshochschule in Herbrechtingen ein. Die Vortragende, Elisabeth Steffel ist in der Steuerungsgruppe der Fairtrade-Stadt Giengen und als externe Referentin für Fairtrade Köln tätig.



Evangelische
Fachschule für
Sozialpädagogik
Herbrechtingen



- PiA-Ausbildung
- Klassische Ausbildung
- Teilzeit-Ausbildung
- Direkteinstieg Kita
- FHR mitnehmen
- Studium als Option
- WG-Zimmer

Ausbildung Erzieherin & Erzieher



Eselsburger Straße 6
89542 Herbrechtingen



KiTa-Messe und Info-Tag
Freitag, 26. April | 15:00-17:30 Uhr

*Etwas
für
Dich!*



109010

Unsere Gärten im Klimawandel

Uli Rink

Mittwoch, 20.03.2024, 19 - 21 Uhr

Kloster; Karl-Saal; DG 01

6,00 Euro

Seit 2003 häufen sich in Folge der Klimaveränderungen sonnige, trockene Sommer, die jetzt bereits in der Vegetation deutliche Spuren hinterlassen. Im Jahr 2023 haben uns ab Ende Juli mehrere Tiefdruckgebiete vor großen Dürren gerettet. In vielen Gegenden Deutschlands ist seit einigen Jahren bereits das Grundwasser knapp. Wie können wir künftig unsere Gartenstruktur erhalten? Im Vortrag betrachtet Uli Rink das Verdunstungsverhalten unterschiedlichster Pflanzengruppen, Mittelmeervegetation, wassersparende Bewässerungsarten, jahreszeitliche Brauchwasserbevorratung, Brauchwasserernte Flächen, Steinwüstengärten und lokale Temperatursenkung durch Bepflanzung. Der Dozent ist u.a. Energie-Effizienz-Experte für Bafa und KfW sowie Energieberater beim Landratsamt Heidenheim als Mitglied im "Runden Tisch Energie".

110204

BRICS-Staaten – Dialog oder Konfrontation

Matthias Hofmann

Mittwoch, 10.04.2024, 19 - 20:30 Uhr

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Die BRICS-Staaten, welche sich 2009 gegründet hatten, haben mittlerweile etwas geschafft, was ihnen die westlichen Industrienationen niemals zugetraut hätten, sie haben eine relative stabile Plattform für eine sicherheitspolitische und wirtschaftliche Zusammenarbeit geschaffen; und werden Anfang 2024 sechs neue Mitglieder aufnehmen. Die bisherigen Mitglieder VR China, Russland, Indien, Brasilien und Südafrika verstehen sich eben nicht mehr als 3.-Welt-Staaten, sondern als Gegenmodell der westlichen Industrienationen. Mit den sechs neuen Mitgliedern – Ägypten, Argentinien, Äthiopien, Iran, Saudi-Arabien und die Vereinigten Arabischen Emirate - und den weiteren Bewerbern wird die politische Absicht sehr deutlich, quasi eine geopolitische Umfassung der westlichen Industrienationen und damit einhergehend eine massive Beeinträchtigung der Exportbestrebungen der westlichen Industriestaaten. Matthias Hofmann ist Journalist, Historiker & Orientalist.

109011

Krater und Kultur: Faszinierendes Sizilien

Margit Stumpp

Dienstag, 16.04.2024, 19:30 - 21 Uhr

VHS Oberkochen, Bürgersaal im Rathaus
5,00 Euro

Entdecken Sie eine einzigartige Mischung aus brodelnden Vulkanen, lebendiger Geschichte und mediterranem Dolce Vita. Mit Bildern von einer individuellen Rundreise entführt Sie Margit Stumpp auf die berühmt, berüchtigte Insel. Kommen Sie mit!



300017

Fit bis ins hohe Alter

Mario Hopp

Mittwoch, 17.04.2024, 19 - 20:30 Uhr

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

6,00 Euro

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange zu leben. Scheinbar wird dieser Wunsch auch erhört, denn die durchschnittliche Lebenserwartung steigt stetig. Doch was erwartet uns im hohen Alter? Unser Körper



macht einen natürlichen Alterungsprozess durch. Damit gehen zahlreiche körperliche Veränderungen einher. Die Muskelmasse nimmt im Alter ab, gleichzeitig vermindert sich die Knochendichte. Die Fettmasse hingegen nimmt eher zu und bei vielen steigt damit das Körpergewicht bis hin zu starkem Übergewicht. Zusätzlich kann es zur Funktionseinschränkung von Organen kommen. Bei vielen lässt beispielsweise die Verdauungstätigkeit nach. Das Ausmaß der Veränderungen, die den Alterungsprozess begleiten, ist aber nicht nur eine Folge des Lebensalters, sondern auch der Lebensweise. Schon früh stellt unser Lebensstil die Weichen für unser Wohlbefinden im Alter. In diesem Vortrag werden die physiologischen Alterungsprozesse erläutert und Tipps gegeben, wie man mit diesen Veränderungen im Alter umgehen kann. Die Kraft der Natur kann hier ebenfalls unterstützend für Linderung sorgen. Der Dozent ist Heilpraktiker und Ernährungsberater.

150007

Erbrecht & Co

Christian Uhrig

Mittwoch, 15.05.2024, 19 - 20:30 Uhr

Kloster; Parlatorium; EG 10

5,00 Euro



Rechtsanwalt Uhrig ist Fachanwalt für Erbrecht im Landkreis Heidenheim. Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielsfällen mit dem gesamten Erbrecht. Ein Schwerpunkt bildet dabei das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform 2010 erläutert. Auch wird dargestellt, wie ein Testament erstellt werden kann und erklärt, aus welchem Grunde ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.

Ihre Rechtsanwälte Buck, Dr. Moewert & Uhrig im Zentrum von Herbrechtingen

Fachanwalt Arbeitsrecht
Fachanwalt Verkehrsrecht
Fachanwalt Mietrecht und Wohnungseigentum

Hermann W. Buck

Fachanwältin Versicherungsrecht
Fachanwältin Familienrecht

Dr. jur. T. Moewert

Fachanwalt Erbrecht
Fachanwalt Familienrecht

Christian Uhrig

Zivil-, Straf-, Verwaltungs-, Verkehrsrecht, Bußgeld, Erb-, Versicherungs-, Vertragsrecht, Scheidungen, Inkasso, Berufsunfähigkeit, (Verbraucher-) Insolvenz, Kündigungs- und Lohnstreitigkeiten, Patientenverfügung, Vermögensnachfolge, Vorsorgevollmachten, Testamente, Kapitalanlage-, Agrar-, Sozial-, Arbeits-, Wohnungseigentumsrecht und Mietrecht

Kanzlei Herbrechtingen

Lange Straße 9

Tel. 07324-9891872

Kanzlei Gerstetten

Osterstraße 1

Tel. 07323-952020

Kanzlei Heidenheim

Talhofstraße 12

Tel. 07321-277320

www.anwaltskanzlei-buck.de

300013

Endlich gut schlafen!

Wie Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel unseren Schlaf beeinflussen.

Kathrin Schön

Donnerstag, 16.05.2024, 10 - 11:30 Uhr

Kloster; Parlatorium; EG 10

6,00 Euro

Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme oder morgens total gerädert aufwachen? Immer mehr Menschen schlafen schlecht. Lerne zu verstehen, welchen Einfluss Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel auf unseren Schlaf haben und was du selbst effektiv dafür tun kannst, endlich wieder gut zu schlafen und dein Leben mit mehr Lebensqualität und Energie genießen kannst.



109012

Richtiger Umgang mit dem Feuerlöscher

Matthias Müller

Donnerstag, 16.05.2024, 18 - 20 Uhr

Königsbronn, Feuerwehrgerätehaus

5,00 Euro

Haben Sie zu Hause einen Feuerlöscher? Können Sie ihn im Notfall bedienen? In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit einem Feuerlöscher, um sicher und effektiv einen Entstehungsbrand bekämpfen zu können. Im theoretischen Teil erläutern wir zum Beispiel die Grundlagen der Verbrennung, häufige Brandursachen im häuslichen Bereich, Funktion- Wirkungsweise und Einsatzgrenzen von Feuerlöschern. Im praktischen Teil werden wir an einem Übungsgerät den sicheren Umgang mit Feuerlöschern trainieren.

Ihre Anmeldung erfolgt direkt über die VHS Königsbronn.





208005

Cajon Workshop 1: Bauen des Instruments (ab 8 Jahren)

Ridha Slimi

Samstag, 22.06.2024, 10 - 13 Uhr

Wartbergsschule; Werkraum

16,40 Euro

Eine Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht. Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Der Dozent ist Percussion- und Trommellehrer.

Wenn sich aus einer Familie mehrere Teilnehmer anmelden, zahlt nur der erste 16,40 Euro Teilnahmegebühr, jedes weitere Familienmitglied zahlt nur 10 Euro! (+63 Euro Materialkosten).

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, die gerne handwerklich kreativ sind.

208006

Cajon Workshop 2: Spielen des Instruments (ab 8 Jahren)

Ridha Slimi

Samstag, 22.06.2024, 13 - 16 Uhr

Wartbergsschule; Werkraum

16,40 Euro

Wer am Morgen sein Instrument gebaut hat, erfährt jetzt am Nachmittag, wie die Grundtechniken des Bespielens sind. Wer schon früher einen Cajon-Kurs besucht hat oder bereits ein Instrument besitzt, kann im Workshop 2 seine Technik auffrischen bzw. verfeinern.





Kultur und Gestalten

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben 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.

211019

Windlichter mit Makrameegarn gestalten

Claudia Brenner

Dienstag, 20.02.2024, 17:30 - 21 Uhr

Königsbronn, Georg Elser Gedenkstätte

20,00 Euro

Mitzubringen: Schere, Klebeband, Maßband, kleiner Kamm

In diesem Kurs gestalten wir Windlichter mit Makrameegarn. Welche Farbe, welche Knotenarten mit oder ohne Holzperlen - Du kannst deine Ideen mit der Unterstützung der Kursleiterin umsetzen. Gerne kann ein persönliches Windlichtglas mitgebracht werden. Trau Dich, sei mit dabei! Ihre Anmeldung erfolgt direkt über die VHS Königsbronn.



207102

Acrylmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vera Lindenmayer

Samstag, 02.03.2024 bis 06.07.2024, 13:30 - 16 Uhr, 5 x

Niederstotzingen, Schule, Werkraum

50,00 Euro

Mitzubringen: Acrylpinself (dünn, mittel, dick), Lappen, Acrylfarben, Leinwand nach Belieben, Motiv nach Wunsch als Vorlage.

Erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Malen und werden Sie souveräner im Umgang mit Pinsel und Farben. Erlernen Sie die grundlegenden Prinzipien von Farbe, Form, Farbharmonien und Mischungsverhältnissen.

Kurstage: 02.03.; 06.04., 04.,05., 01.06., 06.07.2024

Ihre Anmeldung erfolgt direkt über die VHS Niederstotzingen.



208020

Töpfersamstag für Erwachsene

Martina Brauer

Samstag, 09.03.2024 bis 20.04.2024, 09 - 15 Uhr, 2 x

Werkraum der Wartbergerschule

52,80 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Schürze bzw. Arbeitskleidung, evtl. Getränk/Snack für eine kurze Pause.

Materialkosten: 5 Euro/kg Ton (inkl. Glasur) werden nach persönlichem Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Haben Sie Lust, handwerklich kreativ zu sein? Oder wollen Sie einmal etwas Neues ausprobieren? In diesem Töpferkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene soll unter Anleitung Dekoratives für Haus und Garten entstehen: Lustige Zaunhocker, Vogeltränken, Gartenstecker, Windlichter, etc. oder Sie haben eigene Ideen, die Sie ebenfalls gerne verwirklichen können. Am zweiten Kurstag werden die gebrannten Sachen dann glasiert und können nach Absprache abgeholt werden. Für Einsteiger und Fortgeschrittene, die gerne handwerklich kreativ sind.



BEAUTY FRISEUR

HAARE • HAUT • WELLNESS



Andreas Gerich
Sperberweg 5
89542 Herbrechtingen
Telefon 07324 3631

www.beauty-friseur.com

Giengen • Herbrechtingen • Gerstetten

208022

Weidenflechten „Vogelfutterhäuschen“

Silvia Thran

Samstag, 09.03.2024, 14 - 18 Uhr

Bahnhof Hermaringen, Weidenflechtereier 1. Stock

33,00 Euro

Mitzubringen: Gartenschere, kleine Beißzange, evtl. enganliegende Gartenhandschuhe, 15 Euro Materialkosten für frisch geschnittene Weiden. Der Betrag wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Zum Verzieren des Vogelfutterhäuschens können z.B. Holz- oder Keramikperlen, Filzsnüre oder Steine mit Löchern mitgebracht werden.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie aus frischen Weiden ein Vogelfutterhäuschen flechten können, an dem Sie viel Freude haben werden. Die Meisen huschen durch das Geflecht und nehmen sich Sonnenblumenkerne heraus. Manchmal kommt auch ein Eichhörnchen zu Besuch. Ob gleichmäßig oder individuell - ein Unikat und Schmuckstück wird es auf jeden Fall.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus dem Brenztal. Beim Flechten erfahren Sie auch Interessantes zum Schneiden, Verarbeiten und zur Ökologie der Weiden.



211017

Frühlingsblüten - Osterdekoration filzen

Inés Hermann

Samstag, 16.03.2024, 11:30 - 13:30 Uhr

Wartbergsschule, Werkraum

13,20 Euro

Mitzubringen: Zwei alte Handtücher; Materialkosten: 5 Euro

Der Jahreszeitentisch im Frühling schmückt sich mit zarten Blüten und Blättern in frischen Farben. In diesem Kurs filzen Sie Ihre individuelle Frühlings- und Osterdekoration, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind.



BAUFINANZIERUNGEN
www.wirsind200banken.de

211018

Dot Painting - Punkt für Punkt

Helga Meindl

Donnerstag, 18.04.2024, 18 - 21 Uhr

Kloster; Raum 0.2; EG

18,00 Euro

Mitzubringen: Unempfindliche Kleidung

Materialkosten: 15 Euro

In diesem Workshop bemalen wir Punkt für Punkt einen Stein. Er ist für alle geeignet, die sich gerne kreativ betätigen und mit Farben gestalten. Der meditative Charakter der Punktmalerei entspannt und führt zu innerer Ruhe. An einem Kursabend entsteht unter Schritt-für-Schritt-Anleitung ein individuelles Kunstwerk, mit dem Sie Ihre Umgebung dekorieren oder anderen ein Geschenk machen können. Die Dozentin bringt vorbereitete Steine sowie Acrylfarben und Werkzeug für Sie mit.



211011

Naturfotografie Eselsburger Tal

Bettina Schwermer

Sonntag, 24.03.2024, 04:30 - 12 Uhr

Wanderparkplatz oberhalb Eselsburg (L 1079)

68,00 Euro

Mitzubringen: siehe www.vhs-herbrechtingen.de

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich sowohl an die Anfänger der Naturfotografie, als auch an fortgeschrittene Hobbyfotografen. Die Grundlagen der Fotografie sollten beherrscht werden. Wir werden ausschließlich im M-Modus arbeiten.

Das unter Naturschutz stehende Eselsburger Tal zählt zu einem der landschaftlich großartigsten Flusstäler auf der Ostalb. Feuchtgebiete und Hangwälder sowie die Abgeschiedenheit des Tales bieten Lebensraum für eine besonders große Zahl von Pflanzen- und Tierarten und hat in jeglicher Hinsicht der Fotografie alles für einen erfolgreichen Workshop zu bieten. In diesem Workshop werden Sie viele tolle Fotos erstellen und ich werde Ihnen mit praktischen Tipps und Tricks zum Thema Naturfotografie/Makrofotografie zur Seite stehen. Wir starten früh, damit wir den Sonnenaufgang, Blaue Stunde und Goldene Stunde nutzen können. An unserer ersten Station werden wir außerdem die geschützte Kuhschelle, auch Küchenschelle genannt, fotografieren. Danach machen wir uns zur nächsten Station in einen nahegelegenen Wald auf und werden Märzenbecher und evtl. Krabbeltiere ablichten und ich zeige, wie kleine fotografische Kunstwerke entstehen. Außerdem finden sich dort noch viele Motive, die Sie in Szene setzen können, wie Baumstämme, Moos und Tannenzapfen. Zu meinen Bildern möchte ich nicht nur die Vielfalt und Schönheit unserer Natur aufzeigen, sondern auch auf den Schutz und Erhalt von Lebensräumen hinweisen. Ausklingen lassen wir den Kurs mit einer Nachbesprechung im Café des Bio Hofladen in Eselsburg.

Der Kurs findet auch bei mäßiger Wetterlage statt.

Durch den kleinen Teilnehmerkreis kann ich mich individuell und mit genügend Zeit jedem Teilnehmer widmen.

211010

Digitalfotografie von Anfang an

Bettina Schwermer

Samstag, 08.06.2024, 08 - 17 Uhr

Kloster; Raum 0.2; EG

68,00 Euro

Mitzubringen: Kamera und Gebrauchsanleitung

Achtung: Blende und Zeit müssen manuell einstellbar sein!

Vesper und Getränk.

In einer kleinen Gruppe wollen wir die Möglichkeiten der Fotografie erlernen. Sie sind Fotoeinsteiger und es reicht Ihnen nicht, einfach nur auf den Auslöser zu drücken und das Ergebnis dem Zufall zu überlassen?



Mit der Vielzahl an Programmautomatiken ist es mit der Digitalkamera möglich, schnell und einfach zu fotografieren. Die entstandenen Bilder sind jedoch meist nicht die, die einem vorschwebten. Mit Spiegelreflexkameras ist es Ihnen möglich, viele eigenständige Entscheidungen zu treffen und auf die Wirkung und Gestaltung Ihrer Bilder Einfluss zu nehmen und damit zu einer individuellen Ausdrucksweise zu finden. Die Bedienungsanleitung ist abschreckend? Sie wollen sich mit Gleichgesinnten austauschen? Nach dem theoretischen Teil steigen wir in die Praxis und üben das Gelernte an Motiven in der Umgebung. Sparen Sie sich die Schnappschüsse und landen Sie in Zukunft einen Foto-Volltreffer nach dem anderen.

Weitere Informationen: Siehe www.vhs-herbrechtingen.de

Empfehlung zum Kurs:

Buch „Fotografieren leicht gemacht“ ISBN-13: 978-3752609660

Eiszeitkunst im Kloster

VORANKÜNDIGUNG

109103

Eiszeitliche Musik in Europa: Eine Reise durch die Klänge der Vergangenheit

Gabriele Dalferth

Dienstag, 24.09.2024, 19 - 21:30 Uhr

Kloster; Karl-Saal; DG 01

Gabriele Dalferths Präsentation entführt in die faszinierende Welt eiszeitlicher Musik in Europa. Der Vortrag bietet einen breit gefächerten



Überblick über bedeutende archäologische Funde, u.a. ein Tritonushorn, Mundbögen, klingende Steine, sogar ein mysteriöses „Schlagzeug“ - und nicht zuletzt die 40 000 Jahre alten Flöten der Schwäbischen Alb. Flötenfragmente wurden unter anderem auch hier in der Region in der Vogelherdhöhle gefunden. Durch live gespielte Hörbeispiele auf von der Referentin rekonstruierten Instrumenten wird ein lebendiger Eindruck vergangener Klänge vermittelt. Thematisiert werden zudem Hinweise auf Gesang und Tanz, die Verbindung von Höhlenmalerei und Akustik, sowie physiologische Aspekte der Wahrnehmung von Klängen. Welche kulturellen, sozialen und rituellen Dimensionen werden der Musik unserer Vorfahren zugeschrieben?



Gesundheit

„Die VHS macht gesünder!“ Körperliche 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.



Gesundheit - Einzelveranstaltung

304111

Kinder im Blick KiB

In Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt Kloster

Silvia Bauer/Artur Geis

Freitag / Sonntag, 23.02.2024 - 31.03.2024, 08 - 12 Uhr, 7 x

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

15,00 Euro

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven, häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens. Es werden u.a. grundlegende Fragen behandelt: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden? Mein Kind und ICH - Eine gute

Beziehung pflegen. Der KiB-Kurs umfasst 7 Termine à drei Stunden und wird von einem professionellen Zweierteam, mit Silvia Bauer, Diplom Sozialarbeiterin und Artur Geis, Diplom Psychologe, geleitet.

7 Termine: 23.2./01.03./08.03./15.03./22.03./12.04./19.04.2024

Veranstaltungsort: Kulturzentrum Kloster, 2. OG, Abt-Fulrad-Raum

Der Kurs wird über das Landesprogramm „Stärke“ finanziert.

Eine Kinderbetreuung kann bei Bedarf organisiert werden.

Für die Broschüre, Kaffee und Brezeln gibt es eine Eigenbeteiligung von 15,00 Euro.

Ihre Anmeldung erfolgt direkt über den Treffpunkt Kloster.

Tel.: 07324 - 981666 oder E-Mail treffpunkt-kloster@t-online.de302801

302801

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Silvia Bauer

**Samstag, 24.02.2024 von 14 - 18 Uhr,
Sonntag, 25.02.2024 von 10 - 14 Uhr, 2 x**



Turn- und Festhalle, Bolheim

38,40 Euro

Mitzubringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper

Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt, die selber in Kampfsportarten tätig waren. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, lernen Mädchen und Frauen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. Dies ermöglicht im Alltag eine größere Sicherheit. In diesem Seminar werden wir einfache und effektive Körpertechniken ausprobieren, die es uns ermöglichen einen gefährlichen Angreifer kampfunfähig zu machen. Wir werden unsere Wahrnehmung schulen und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen und Gefahren früher erkennen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen z.B. „nachts alleine auf der Straße“ oder „im Parkhaus“ aber auch für ganz alltägliche Grenzverletzungen. Ihre Ideen und Fragen sollen Bestandteil des Seminars sein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Die Dozentin ist Wen Do Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin.

300011

Eine kleine Frühjahrskur mit Qi Gong

In Zusammenarbeit mit der VHS Heidenheim.

Dr. Danka Koutná

Samstag, 16.03.2024, 09:30 - 17 Uhr

Kloster; Karl-Saal; DG 01

49,50 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Eine Mittagspause ist eingeplant.

Energie und Laune bei null? Läuft Ihnen dauernd die Laus über die Leber? Morgens wie gerädert, abends platt? Da kann man halt nichts machen, sagt man. Oder vielleicht doch? Hier das etwas andere Detox-Programm: einfach entspannt mit Qi Gong unnötigen Ballast loslassen. Sie müssen sich weder „auspowern“ noch sich kasteien, um beweglich, schlank und gelassen zu werden. Damit steigern Sie dennoch Ihre Vitalität und lassen Frühjahrsmüdigkeit, Muskelverspannungen und Frust hinter sich. Ob bei Nervosität, Migräne oder Schlaflosigkeit, Qi Gong und chinesische Lebenspflege bieten eine willkommene Ergänzung zu westlichen Methoden. So lernen Sie an diesem Tag einige einfache Übungen, um zu entgiften und in die Gänge zu kommen. Zudem gibt es praktische Anregungen zu Ernährung und Selbstmassage für mehr Harmonie, speziell im Frühjahr. Übrigens: diese Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!



300012

Resilienz - Stärkung der inneren Widerstandskraft

Judith Schall

Dienstag, 12.03.2024, 18 - 20:31 Uhr

Nattheim, VHS, Zi. 223

10,00 Euro

Mitzubringen: 10 Euro Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

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, und es werden konkrete Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz vorgestellt und durchgeführt.

Ihre Anmeldung bis 05.03.2024 erfolgt direkt über die VHS Nattheim-Dischingen.



300014

Achtsamkeit im Alltag - Praxisworkshop

Denis Urban



Samstag, 06.04.2024, 09:30 - 14 Uhr

Sontheim/Brz., Schule, Ruheraum

60,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Kennst Du das Gefühl, wenn die Welt im Außen oder Dein Alltag ganz schön an Deinen Kräften zehrt? Besonders dann ist es wertvoll zu wissen, wie Du Deine Energie schützen und wieder aufladen kannst. Hierbei geht es vor allem darum, Dich selbst wahrzunehmen. Wie fühlst Du Dich? Was brauchst Du gerade? Wo bist Du mit Deiner Aufmerksamkeit? Denn oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft. Doch das Leben findet im Hier und Jetzt statt. Mit dem Prinzip der Achtsamkeit wollen wir unsere Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Moment widmen. Auf diese Weise sorgt Achtsamkeit dafür, die Schönheit der kleinen Dinge und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie schenkt uns Dankbarkeit, Gelassenheit und inneren Frieden. Mit wertvollen Übungen, Meditationen und Impulsen lernst Du, wie Du jederzeit ganz leicht das Prinzip der Achtsamkeit anwenden kannst. Vor allem soll der Tag aber eine Auszeit für Dich sein, an dem Du Energie tankst und Du einfach Du selbst sein kannst.

Eine Mittagspause ist eingeplant.

Ihre Anmeldung erfolgt direkt über die VHS Sontheim.



Hotel Garni



zum »Grünen Baum«

Familien Jörg & Gigler

Lange Straße 46 · 89542 Herbrechtingen
Tel. 07324/954-0 · Fax 07324/954-400
www.gruener-baum-gigler.de
E-Mail: info@gruener-baum-gigler.de

Herzlich Willkommen!

300015

Workshop: Konflikte, Traumata und Krankheiten

Maria Stach

Samstag, 16.03.2024, 14 - 17:15 Uhr

Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG

24,00 Euro

An diesem Nachmittag schauen wir anhand von Fallbeispielen auf den Zusammenhang zwischen Konflikten und körperlichen Krankheiten. Weiter gehen wir der Frage nach, was der Unterschied zwischen einem Konflikt und einem Trauma ist und welche Arten von Traumata es gibt. Für die Lösung von Traumata bzw. Konflikten möchte ich meine Arbeit vorstellen, die sich verschiedener Interventionsweisen bedient. Ebenso der Frage, wie aufgrund der Konfliktlösung auch eine Heilung auf körperlicher Ebene geschehen kann. In der praktischen Anwendung möchte ich dazu anleiten, den Körper besser wahrzunehmen, um so die inneren Prozesse genauer beobachten zu können. Außerdem werde ich anhand von Beispielen aus der Teilnehmergruppe oder anhand vorhandener Fallbeispiele Konfliktlösungsmöglichkeiten aufzeigen. Ein Raum für Fragen bzw. eigene Erfahrungen soll zu einem tieferen Verständnis der Thematik beitragen.

Der Workshop beinhaltet eine Viertelstunde Pause.



300016

Fahrtechniktraining für Fahrrad- und E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre

Thomas Lehner

Samstag, 13.04.2024, 13 - 15 Uhr

Niederstotzingen, ehemal. Verkehrsübungsplatz Bergstraße

45,00 Euro

Mitzubringen: Funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Sie haben noch nicht so viele Erfahrungen auf dem Fahrrad oder E-Bike gesammelt und würden gern mehr können? Bremsmanöver gelingen nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind regelmäßig eine Herausforderung für Sie? Dann ist unser Fahrtechniktraining für Fahrrad & E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre für Sie genau richtig, denn die richtige Fahrtechnik ist kein Ding der Unmöglichkeit, sondern für jeden erlernbar. Wir üben ausgiebig die Fahrrad- & E-Bike Fahrtechnik, um Ihnen ganz neue Welten mit und auf dem Rad oder E-Bike zu



eröffnen. Sie lernen, immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen und Kurven zu meistern. Sie sind hier genau richtig, wenn Sie schon mal auf einem Fahrrad oder E-Bike gesessen haben, Sie sich als Einsteiger*in bezeichnen, Sie Spaß am Radfahren haben, Sie Lust haben, sich fahrtechnisch zu verbessern.

Der Dozent ist Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter, Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte

Ihre Anmeldung erfolgt über die VHS Niederstotzingen.

»»SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](https://www.swrmediaservices.de),
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmedia.services.de

38

305004

Typgerechtes Tages Make-up

Semra Rabus

Dienstag, 04.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosmetikstudio BeautyConcept, Heussstraße 2/1

29,40 Euro

In diesem Kurs erlernen Sie Tipps und Tricks im richtigen Umgang mit Grundierung, Lidschatten, Lipliner und Co.. Kleine "Schönheitsfehler" werden kaschiert, "Pluspunkte" betont. Die Dozentin vermittelt Ihnen, wie Sie mit der richtigen Methode gut aussehen, ohne "angemalt" zu wirken. Selbstverständlich ist auch ausreichend Zeit für alle Ihre Fragen zum Thema Make-up. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.



Die Materialkosten von 8,00 Euro werden direkt mit der Dozentin am Kursabend abgerechnet.

305005

Das einfachste Anti-Aging Ritual

Semra Rabus

Dienstag, 19.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosmetikstudio BeautyConcept, Heussstraße 2/1

29,40 Euro

Mitzubringen: Materialkosten 10 Euro

Junge, strahlende Haut ohne Falten und gesundem Teint wünschen sich viele. Um die Haut ideal zu pflegen, ist es wichtig seinen Hauttyp zu kennen und die Haut gegen äußere Faktoren wie freie Radikale zu schützen. Auch Peeling und Masken helfen der Haut, zu entgiften. Um genau zu wissen, welche Inhaltsstoffe auf die Haut kommen, kann man sich Masken und Peelings auch mit altbewährten Hausmitteln selbst mischen. So kann man beispielsweise aus gemahlenem Kaffee und etwas Öl und Tomaten etc. ein Peeling selbst herstellen. Der richtige Einsatz und die Wirkungsweise von Ampullen, Serum und Masken wird besprochen. Am Ende unseres Beauty-Wellness-Abends werden Sie sich in Ihrer Haut viel wohler fühlen als vorher. Das kann ich Ihnen jetzt schon versprechen.

Die Materialkosten von 10 Euro werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.



Gesundheit und Tanz

- Kurse

302014

Tanzen mit Spaß und Freude

Gisela Tolnai/Carmen Geiger-Mannbeiß

**Montag, 19.02.2024 bis
15.07.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, 18 x**

Kloster; Karl-Saal; DG 01

84,00 Euro

Mitzubringen: Sportschuhe, Matte fürs Warmup und gute Laune.

Ihr tanzt im Wechsel mit zwei Dozentinnen!

Wir erarbeiten jede Woche eine neue Choreographie aus verschiedenen Bereichen: Pop, Musical, Line-Dance und vieles mehr!

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, wir gehen auf die Gruppe ein, damit ihr mit einem Erfolgserlebnis und guter Laune Montagsabend aus diesem Kurs nach Hause gehen könnt. Herz und Kreislauf werden ganz nebenbei gestärkt!



302203

Tango Argentino mit Vorkenntnissen für Anfänger

Felicitas Maca/Alexandros Vassiliadis

Donnerstag, 01.02.2024 bis 11.04.2024, 19 - 20:30 Uhr, 8 x

Kloster; Karl-Saal; DG 01

130,00 Euro

Mitzubringen: Schuhe mit Ledersohle, falls vorhanden Tanzschuhe

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der heimatvertriebenen Einwanderer aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut - bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische „Miteinandergehen“ in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksam-



keit für den Partner. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Besonders wichtig ist die innige Verbindung mit dem Partner und der Musik.

Alex Vassiliadis und Felicitas Maca tanzen seit 2008 Tango Argentino und haben bei Juan D. Lange in Berlin ihre Tangolehrer-Ausbildung absolviert.

Paarweise Anmeldung erforderlich; auch Damen- und Herren-Paare sind möglich.

In der Kursdauer ist jeweils eine halbe Stunde Pause inklusive.

302200

Tango Argentino mit Vorkenntnissen

Felicitas Maca/Alexandros Vassiliadis

Donnerstag, 01.02.2024 bis 11.04.2024, 20:30 - 22 Uhr, 8 x

Kloster; Karl-Saal; DG 01

130,00 Euro

Mitzubringen: Schuhe mit Ledersohle, falls vorhanden Tanzschuhe

302020

Brasilianischer Samba Tanz für alle!

Adenir Petersen

**Montag, 19.02.2024 bis
24.06.2024, 18 - 19 Uhr, 15 x**

Bibrishalle, Fitness 3

70,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Legging und T-Shirt), leichte Schuhe (Tanzschuhe mit Ledersohle), Handtuch und Trinkwasser.

Für Teilnehmer mit und ohne Tanzkenntnisse.

Brasilianischer Samba ist Spaß, Leidenschaft und Lebensfreude! In der Gruppe tanzen wir den Alltagsstress einfach weg. Damit stärken wir Herz, Kreislauf und somit unsere Gesundheit. Kommt vorbei, lasst euch vom Rhythmus verführen und genießt es! Die Kursleiterin ist eine „waschechte Brasilianerin“ und wird Euch tüchtig in Schwung bringen!



302027

RückenFit für Frauen und Männer

n.n.

Montag, 19.02.2024 bis 29.04.2024, 20:30 - 21:15 Uhr, 9 x
Wartbergschule; Turnhalle

31,50 Euro

Bei fetziger Musik und unter Einsatz verschiedener Kleingeräte kräftigen wir unseren Rücken und verbessern damit nicht nur unsere Haltung, sondern unsere Gesundheit. Mit Entspannungsübungen klingt die Stunde aus. Wir freuen uns auf Sie!

302028

RückenFit für Frauen und Männer

n.n.

Montag, 06.05.2024 bis 15.07.2024, 20:30 - 21:15 Uhr, 9 x
Wartbergschule; Turnhalle

31,50 Euro

302034

Piloxing® - fit mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen

Teresa Schimalla

Montag, 19.02.2024 bis 29.04.2024, 19 - 20 Uhr, 9 x

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

46,80 Euro

Piloxing ist ein Fitnessprogramm, welches die effektivsten Übungen aus Pilates, Boxen und Tanz zu einem Intervall-Training verbindet. Dieses sorgt unter anderem für eine schnelle Fettverbrennung, Straffung des gesamten Körpers sowie Beweglichkeit und Ausdauer. Die Pilates-Elemente sorgen für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und für eine insgesamt bessere Körperhaltung. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden in jeder Piloxing-Stunde zudem Tanz-Elemente eingebaut. Unterstützt wird das Training von motivierender, schneller Musik, so dass Sie gar nicht anders können als sich zu bewegen.



302035

Piloxing® - fit mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanzen

Teresa Schimalla

Montag, 06.05.2024 bis 22.07.2024, 19 - 20 Uhr, 10 x

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

52,00 Euro

302037

Zumba

Teresa Schimalla

**Montag, 19.02.2024 bis 29.04.2024,
18 - 19 Uhr, 9 x**

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

46,80 Euro

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sport-
schuhe, Handtuch, Getränk

Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Das Training ist dadurch nicht nur sehr effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß.

Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge verbrannter Kalorien bietet Zumba ein effektives Training, um vor allem die Ausdauer zu verbessern. Durch die kontinuierliche Bewegung steigt der Puls, das Herz muss arbeiten und wird in Folge gestärkt.



302038

Zumba

Teresa Schimalla

Montag, 06.05.2024 bis 22.07.2024, 18 - 19 Uhr, 10 x

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

52,00 Euro

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



Gesundheit und Entspannung - Kurse

301004

Hatha Yoga Vormittag

Ines Unger

**Dienstag, 20.02.2024 bis
18.06.2024, 17:30 - 19 Uhr, 14 x**

Bibrishalle, Fitness 4

98,00 Euro

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken

Yoga ist ein praktischer, über Jahrtausende gewachsener Übungsweg zur Pflege unserer ganzheitlichen Gesundheit. Mit Körperhaltungen (Asanas) werden Muskeln und Bänder gedehnt, gestreckt, gekräftigt. Die Wirbelsäule und die Gelenke bleiben beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Mit voller rhythmischer Atmung erhöht sich die Sauerstoffaufnahme und damit auch die Lebenskraft. In der Entspannung kommen Körper und Geist zur Ruhe. Yoga kann von jedem geübt werden.



301450

Mit Hatha-Yoga am Vormittag Kraft und Energie tanken

Ines Unger

Donnerstag, 22.02.2024 bis 27.06.2024, 09 - 10:30 Uhr, 14 x

Bibrishalle; Fitness 4

98,00 Euro

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, Decke warme Socken

Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit den Alltagsstress hinter sich zu lassen und die Konzentration auf sich selbst zu richten. Durch Hatha Yoga bekommen Sie ein besseres Körpergefühl, innere Harmonie und können die tiefe mentale Entspannung erfahren. Beruhigende Atemübungen und Antistressübungen kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Mit den verschiedenen Ansanas (Körperstellungen) können Sie zu mehr Selbstvertrauen und Willensstärke finden. Jede Stunde beginnt und endet mit der Stille zur Einstimmung und zum gemeinsamen Ausklang der Yogastunde.

301015

Qi Gong - Entspannung, Bewegung, Atmung

Rita Maria Frech

**Dienstag, 20.02.2024 bis
02.07.2024, 10 - 11 Uhr, 13 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

60,70 Euro



Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Qi Gong ist eine alte Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Die langsamen, fließenden Übungen helfen Spannungen abzubauen, fördern Konzentration und Gelassenheit und stärken Abwehrkräfte und Muskulatur.

Ein Quereinstieg ohne Vorkenntnisse ist jederzeit möglich.

Artur

Walther

e.K. Inhaberin Ricarda Weiß
Samen Blumen Geschenke

Samen, Blumen und Geschenke.

Stets eine willkommene Überraschung. Für jede Gelegenheit!

Brückenstraße 6
89542 Herbrechtingen
Telefon: 07324/96020
walther-ek@t-online.de
www.samen-walther.de

301016

Qi Gong am Abend

Rita Maria Frech

**Dienstag, 20.02.2024 bis
02.07.2024, 18 - 19 Uhr, 13 x**

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

60,70 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Qi Gong bedeutet „Üben mit der Lebensenergie“ und ist eine ganzheitliche Konzentrations- und Bewegungsform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsamen fließenden Übungen dienen der Entspannung und Gesunderhaltung, fördern Fokussierung und Konzentration, stärken Abwehrkräfte und Muskulatur. Qi Gong aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und führt zu Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen sind für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.



HOTEL & CATERING-SERVICE

HOFFMANN

GERNE SORGEN WIR BEI IHRER
VERANSTALTUNG FÜR DAS LEIBLICHE WOHL.
GANZ EGAL OB IN UNSEREN RÄUMEN ODER AN
IHRER LIEBLINGSORT!

SIE FEIERN,
WIR KÜMMERN UNS UM DEN REST.

- 📅 GEBURTSTAGE
- 📅 FIRMEN- ODER VEREINSFEIERN
- 📅 HOCHZEITEN
- 📅 WANDERGRUPPEN
- 📅 GESCHÄFTSSESSN
- 📅 JUBILÄEN
- 📅 RADFAHRER

07324 9612-0 📧 INFO@HOTEL-HOFFMANN.DE
OSTPREUßENSTR. 1 📍 89542 HERBRECHTINGEN

www.hotel-hoffmann.de



Gesundheit und Bewegung - Kurse

302001

Step-Aerobic Fitness Mix

Simone Feldwieser/Alexandra Kobes

Montag, 19.02.2024 bis 15.07.2024, 18:20 - 19:20 Uhr, 18 x

Wartbergschule; Foyer

84,00 Euro

Hier dreht sich alles ums Ausdauer- bzw. Fettverbrennungstraining zu einer flotten Step-Choreografie und fetziger Musik. Inbegriffen ist ein motivierendes und effektives Bodyforming durch gezielte Kräftigungsübungen für eventuelle Problemzönchen. Ob jung oder alt, wer Spaß an Bewegung und am Miteinander hat, ist herzlich willkommen.

302007

Wenn der Rücken plagt I

Monika Schäffer

Montag, 19.02.2024 bis 29.04.2024, 18:40 - 19:25 Uhr, 9 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

31,50 Euro

Gezielte Übungen beugen vor und verbessern unsere Haltung und somit unsere Gesundheit. Wir lernen schonend mit unserem Rücken umzugehen. Mit Entspannung und Atemübungen runden wir das Programm ab.

302008

Wenn der Rücken plagt I

Monika Schäffer

Montag, 06.05.2024 bis 22.07.2024, 18:40 - 19:25 Uhr, 10 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

35,00 Euro

302009

Wenn der Rücken plagt II

Monika Schäffer

Montag, 19.02.2024 bis 29.04.2024, 19:30 - 20:15 Uhr, 9 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

31,50 Euro

302010

Wenn der Rücken plagt II

Monika Schäffer

Montag, 06.05.2024 bis 22.07.2024, 19:30 - 20:15 Uhr, 10 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

35,00 Euro

302069

Faszien-Training mit der Pinofit-Rolle

Gisela Tolnai

Mittwoch, 21.02.2024 bis 10.07.2024, 18 - 18:45 Uhr, 15 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

69,00 Euro

Mitzubringen: Matte, Pinofit-Rolle wird gestellt und kann auf Wunsch bei der Dozentin erworben werden.

Wir trainieren mit der Faszienrolle von der Firma Pinofit. Die Rolle kommt aus dem Bereich der Krankengymnastik und man kann damit Übungen zum Aufbau der Muskulatur, zur Beseitigung von Verhärtungen im Bereich der Faszien erarbeiten. Ebenso ist hier ein Gewinn im Bereich der Rückenmuskulatur bis in den Wohlfühlbereich zu erwarten.

302072

Bauch Fit & Cardio

Teresa Schimalla

**Mittwoch, 21.02.2024 bis
24.04.2024, 18:45 - 19:15 Uhr, 8 x**

Bibrishalle, Fitness 3

20,80 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

Wer träumt nicht von einem durchtrainierten Bauch. So ein schlanker, fester Bauch sieht gut aus und ist gesund. Starke Bauchmuskeln entlasten den Rücken zu einem wesentlichen Teil. Wer seinen Bauch trainiert, tut nicht nur seinem Erscheinungsbild einen Gefallen, er kann zudem Rückenleiden vorbeugen. Und durch das Cardiotraining werden mehrere Körperpartien gleichzeitig trainiert und das Bauchfett zum Schmelzen gebracht. Dann nichts wie ran ans Bauch-Training für eine starke Körpermitte!



302073

Bauch Fit & Cardio

Teresa Schimalla

Mittwoch, 08.05.2024 bis 24.07.2024, 18:45 - 19:15 Uhr, 10 x

Bibrishalle, Fitness 3

26,00 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

302080

Bauch Fit & Cardio am Vormittag

Teresa Schimalla

Freitag, 23.02.2024 bis 26.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 8 x

Bibrishalle, Fitness 3

41,60 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

302081

Bauch Fit & Cardio am Vormittag

Teresa Schimalla

Freitag, 03.05.2024 bis 12.07.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 8 x

Bibrishalle, Fitness 3

41,60 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

302082

Bodyshaping

Teresa Schimalla

Donnerstag, 22.02.2024 bis 25.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Bibrishalle, Fitness 3

41,60 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

Wenn du deinen Körper in Form bringen möchtest, dann ist Bodyshaping ideal für dich. Das Training besteht aus einer Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Zur optimalen Kräftigung, Straffung trainieren wir mit einer Langhantel oder freien Gewichten bzw. Bändern, aber auch mit kleinen Intervallen, um die Fettverbrennung anzuregen und die Ausdauer zu stärken. Die Verbesserung von Kraftwerten und die Reduzierung des eigenen Körperfettanteils bei Bodyshaping ist der Effekt und dadurch die gezielte Körperformung.

302083

Bodyshaping

Teresa Schimalla

Donnerstag, 02.05.2024 bis 18.07.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 9 x

Bibrishalle, Fitness 3

46,80 Euro

Mitzubringen: Unterlage, Handtuch, Getränk

302041

Pilates Core-Workout für Männer

Claudia Oettle-Priebe

Montag, 19.02.2024 bis 13.05.2024, 20 - 21 Uhr, 11 x

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

58,70 Euro

Das Pilates-Training kräftigt den „Kern“ des Körpers und trägt so maßgeblich zur Rumpfstabilität bei. Vor allem wird die Rücken-, tiefliegende Bauch- und Beckenboden-Muskulatur nachhaltig trainiert. Dies verleiht dem Körper eine vitale und aufrechte Haltung. Ebenso lernen wir dabei die Kraft zu ökonomisieren und zu zentrieren und so eine kraftvolle Körpermitte zu entwickeln. Durch Integration von Bewegung, Atmung und mentale Kontrolle wird ein geschmeidiger, uneingeschränkter Bewegungsfluss in allen Gelenken möglich und trägt somit zu mehr Beweglichkeit und Elastizität des Körpers und somit zur Gesundheit bei.

302042

Pilates Core-Workout für Männer

Claudia Oettle-Priebe

Montag, 03.06.2024 bis 15.07.2024, 20 - 21 Uhr, 7 x

Kloster; Kleiner Saal; DG 02

37,30 Euro

302044

Pilates Core-Workout für Frauen

Claudia Oettle-Priebe

Dienstag, 20.02.2024 bis 14.05.2024, 19:45 - 20:45 Uhr, 11 x

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

58,70 Euro



302043

Pilates Core-Workout für Frauen

Claudia Oettle-Priebe

Dienstag, 04.06.2024 bis 16.07.2024, 19:45 - 20:45 Uhr, 7 x

Bürgersaal im Rathaus Herbrechtingen

37,30 Euro

302065

Pilates I

Bernd Weireter

Dienstag, 20.02.2024 bis 16.07.2024, 18 - 19 Uhr, 18 x

Kloster; Parlatorium; EG 10

93,60 Euro

Eine Trainingsmethode mit Schwerpunkt auf Kraft der Körpermitte, funktionelle Bewegung, Körperausrichtung und die Verbindung von Geist und

Wir reinigen Ihre Ölgemälde



Galerie
Hohe Wart **GLOGE**

Donauschwabenstraße 3

Herbrechtingen, Tel. 07324.2608

www.galerie-gloge.de

Körper über ein sinnvolles Atemmuster. Dies kann bei Rückenprobleme helfen, Stress abbauen und eine sinnvolle Grundlage, sowie Ergänzung zu Ihrem Sport darstellen.

302066

Pilates II

Bernd Weireter

Dienstag, 20.02.2024 bis 16.07.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, 18 x

Kloster; Parlatorium; EG 10

93,60 Euro

302060

Pilates Freestyle - fit mit dem sanften Krafttraining

Teresa Schimalla

Mittwoch, 21.02.2024 bis 24.04.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

41,60 Euro

Pilates ist für jeden geeignet. Der Schlüssel für die Übungen ist die Konzentration, so wie die Präzision der Übungen, was zu einer guten Kondition führt. Des Weiteren verhilft es zu einer gesunden Körperhaltung und einer gesunden Wirbelsäule. Während des Unterrichts wird Ihrem gesamten Rumpf-, Ihren Gesäßmuskeln sowie Ihrem Oberkörper besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Diese energiegeladenen Sitzungen werden mit funky Melodien gepaart, um Sie motiviert zu halten.

302061

Pilates Freestyle - fit mit dem sanften Krafttraining

Teresa Schimalla

Mittwoch, 08.05.2024 bis 24.07.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x

Bibrishalle, Fitness 1&2

52,00 Euro



Das Freizeitbad mit Saunalandschaft
in Herbrechtingen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Öffnungszeiten / Preise

Die aktuellsten Informationen finden Sie auf
unserer Homepage unter www.jurawell.de oder
auf unserer Facebookseite.

Freizeitbad Jurawell Telefon 07324 9851 60
Baumschulenweg 27 E-Mail info@jurawell.de
89542 Herbrechtingen Internet www.jurawell.de



Auf Facebook folgen!

www.facebook.com/FreizeitbadJurawell

**TWH strom regio –
unser Strom aus der Region**

**Seien Sie Teil der
lokalen Energie-
wende!**

weitere Informationen
direkt vor Ort bei der
TWH oder im Web:
www.twh-gmbh.de



Regional. Kundennah. Für Sie da.

TWH



Technische Werke
Herbrechtingen GmbH



Bewegung im Wasser

Jeder Tag ein Warmbadetag bei 34 Grad Wassertemperatur im Therapiebecken der Pistoriusschule mit behindertem- und rollstuhlgerechtem Einstieg! Sie üben abgeschirmt von der Öffentlichkeit – für Männer und Frauen jeden Alters! Mindestteilnehmerzahl 7, Höchstteilnehmerzahl 14, dadurch wird intensives Üben möglich.



304032

Schwimmkurs für Erwachsene

Sandra Janot

Dienstag, 20.02.2024 bis 02.07.2024, 18:55 - 19:40 Uhr, 15 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

111,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Schwimmanfänger*innen, die schon schwimmen können, aber noch etwas Übung benötigen.

Nach Schätzungen der DLRG (Deutsche Lebensrettungsgesellschaft) ist jeder vierte Erwachsene Nichtschwimmer. Falls Sie zu diesem Viertel der Gesellschaft gehören, die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben! Denn Schwimmen lässt sich auch als Erwachsener noch problemlos erlernen, die Dozentin ist ausgebildete Schwimmlehrerin und noch eine gute Nachricht: der Kurs findet nicht in einem öffentlichen Schwimmbad, sondern in einer kleinen Gruppe mit maximal acht Teilnehmer statt!

304033

Schwimmen lernen - Erwachsenenkurs

Sandra Janot

Dienstag, 20.02.2024 bis 02.07.2024, 19:45 - 20:30 Uhr, 15 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

111,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich speziell an Nichtschwimmer*innen. Im Vordergrund steht hier das Überwinden der Ängste, Erwerb von Selbstvertrauen und das Erlernen von koordinierten Bewegungen im Wasser.

Nach Schätzungen der DLRG (Deutsche Lebensrettungsgesellschaft) ist

jeder vierte Erwachsene Nichtschwimmer. Falls Sie zu diesem Viertel der Gesellschaft gehören, die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben! Denn Schwimmen lässt sich auch als Erwachsener noch problemlos erlernen! Die Dozentin ist ausgebildete Schwimmlehrerin und noch eine gute Nachricht: Der Kurs findet nicht in einem öffentlichen Schwimmbad, sondern in einer kleinen Gruppe mit maximal acht Teilnehmer statt!

304012

Aqua-Fit I - behutsam

Klaus-Peter Danzer

Montag, 19.02.2024 bis 15.07.2024, 17:45 - 18:30 Uhr, 18 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

115,20 Euro

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus funktioneller Gymnastik und Entspannung im Wasser mit und ohne Schwimmgeräte. Durch die Eigenschaften des Wassers hat Aqua-Fit besondere Vorteile. So sorgt beispielsweise der Auftrieb des Wassers für eine fast vollständige Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule; Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt. **Teilnehmen kann im Prinzip jeder; besonders gut geeignet ist Aqua-Fit auch für sportlich ungeübte und/oder übergewichtige Menschen, für Personen mit Gelenkproblemen oder anderen Einschränkungen.**

304013

Aqua-Fit II - achtsam

Klaus-Peter Danzer

Montag, 19.02.2024 bis 15.07.2024, 18:45 - 19:30 Uhr, 18 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

115,20 Euro

304014

Aqua-Power-Fit

Klaus-Peter Danzer

Montag, 19.02.2024 bis 15.07.2024, 19:45 - 20:30 Uhr, 18 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

115,20 Euro

Im Focus stehen hier Kondition, Koordination, Kraft sowie Beweglichkeit. Durch das spezielle (Power-)Training wird die Durchblutung sowie die Fettverbrennung angeregt.

304020

Aqua-Training I

Klaus-Peter Danzer

Mittwoch, 21.02.2024 bis 17.07.2024, 17:30 - 18:15 Uhr, 17 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

108,80 Euro

Im Kurs werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auf eine schonende Art und Weise für die Gelenke und die Muskulatur gefördert. Kursteilnehmer jeden Alters können hier in der Gruppe in ca. brusthohem Wasser auf spielerische Weise, entsprechend ihres Leistungsstandes, die Leichtigkeit des Wassers und den Wasserwiderstand als Trainingsgerät zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nutzen. Auch die Entspannung wird hier im warmen Wasser nicht zu kurz kommen.

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da wir im brusthohen Wasser üben!

304021

Aqua-Training II

Klaus-Peter Danzer

Mittwoch, 21.02.2024 bis 17.07.2024, 18:15 - 19 Uhr, 17 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

108,80 Euro

304022

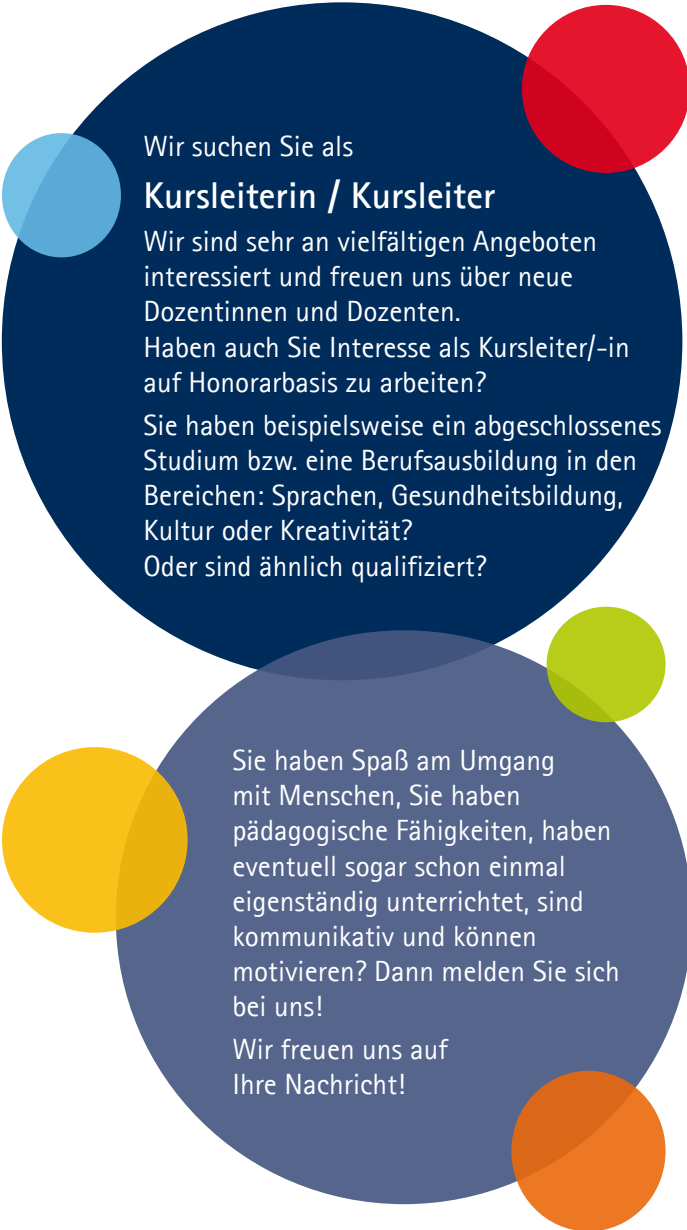
Aqua-Training III

Gisela Tolnai

Mittwoch, 21.02.2024 bis 10.07.2024, 19 – 19:45 Uhr, 15 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

96,00 Euro



Wir suchen Sie als

Kursleiterin / Kursleiter

Wir sind sehr an vielfältigen Angeboten interessiert und freuen uns über neue Dozentinnen und Dozenten.

Haben auch Sie Interesse als Kursleiter/-in auf Honorarbasis zu arbeiten?

Sie haben beispielsweise ein abgeschlossenes Studium bzw. eine Berufsausbildung in den Bereichen: Sprachen, Gesundheitsbildung, Kultur oder Kreativität?

Oder sind ähnlich qualifiziert?

Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen, Sie haben pädagogische Fähigkeiten, haben eventuell sogar schon einmal eigenständig unterrichtet, sind kommunikativ und können motivieren? Dann melden Sie sich bei uns!

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

**VHS Herbrechtingen
im Kulturzentrum Kloster**

Eselsburger Straße 8 · 89542 Herbrechtingen

Telefon 07324 955-1360

vhs@kulturzentrum-kloster.de

www.vhs-herbrechtingen.de

304026

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Gisela Tolnai

Mittwoch, 21.02.2024 bis 10.07.2024, 19:45 - 20:30 Uhr, 15 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

96,00 Euro

Millionen Menschen haben bereits die Vorteile entdeckt, die eine Gymnastik im Wasser bietet. Die Übungen im Wasser, die gegen den natürlichen Widerstand des Wassers durchgeführt werden, ermöglichen eine gesündere, ausgewogenere Gymnastik als an Land - nahezu ohne Verletzungsrisiko. Der Kurs bietet einen Mix aus Übungen zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Freude an Bewegung und zur Steigerung der Muskelkraft.



»Die Zukunft

gehört uns!«



**Ausbildung und Studium
bei Hauff-Technik**

www.hauff-technik.de



Ernährungskurse - Kochen

Alle unsere Koch- und Backkurse finden in der Küche des Bibrisschulzentrums statt. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen ein Küchentuch, eine Schürze, Behälter für Reste und Getränke mit. Kosten werden in bar beim Kursleiter entrichtet.

307050

Hildegard von Bingen Küche

Mario Hopp

Mittwoch, 28.02.2024, 17:30 - 22 Uhr

Bibrisschule; Küche

25,00 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelkosten 13 - 15 Euro

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 die 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, stehen 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.



307064

Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Luigi Geraci

**Donnerstag, 07.03.2024,
18 - 22 Uhr**

Bibrisschule; Küche

16,00 Euro

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel

Die Mediterrane Küche steht für gehobene Kochkunst! Alles ist selbstgemacht und nur mit den besten Zutaten. Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr "italienisch" in diesem Kurs drin ist! Wir kochen ein leckeres Vier-Gänge-Menü und essen anschließend gemeinsam. Buon appetito!



307065

Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Luigi Geraci

Dienstag, 16.04.2024, 18 - 22 Uhr

Bibrisschule; Küche

16,00 Euro

Mitzubringen: Schürze , Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel

307066

Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Luigi Geraci

Donnerstag, 06.06.2024, 18 - 22 Uhr

Bibrisschule; Küche

16,00 Euro

Mitzubringen: Schürze , Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel

307067

Cucina Italiana - Mediterrane Küche

Luigi Geraci

Donnerstag, 27.06.2024, 18 - 22 Uhr

Bibrisschule; Küche

16,00 Euro

Mitzubringen: Schürze , Geschirrtuch, Getränk, Geld für Lebensmittel



Ernährungskurse - Backen

307074

Ich habe in Biskin gebadet! Berliner, Fastnachtsküchle & Spritzkuchen

Otto Joos

Samstag, 03.02.2024, 09 - 12 Uhr

Bibrisschule; Küche

12,40 Euro

Diese Gaumenfreuden gehören mit zum Leckersten, was die Backstube zu bieten hat. Wer sich schon immer gefragt hat, wie diese Leckereien so perfekt gelingen, bekommt hier die Möglichkeit vom Experten zu lernen - der Dozent ist Bäckermeister und gibt sein Fachwissen gerne weiter!

307077

Roulade ganz einfach

Otto Joos

Samstag, 09.03.2024, 09 - 12 Uhr

Bibrisschule; Küche

12,40 Euro

Es sieht schwieriger aus, als es ist. Hier zeigt der Experte die Kniffe und vermittelt das Elementare, so dass dann bei der heimischen Zubereitung nichts schiefgeht. Es wird sowohl eine helle Roulade (mit Mandarinenfüllung) gezeigt, als auch eine dunkle (mit Mokka) und eine Obstschnitte.

307075

Traditionelles schwäbisches Ostergebäck

Otto Joos

Samstag, 16.03.2024, 09 - 12 Uhr

Bibrisschule; Küche

12,40 Euro

Wir backen in alter Tradition Palmbrezeln, Hefeteighasen, Kränze und Zöpfe, die wir auch mit Mohn oder Nüssen füllen können. Die alten Gebäck-Formen sind seit Jahrhunderten überliefert und hatten oft sogar kultische Eigenschaften.

307078

Feine Torten - die Sahnehäubchen eines Festtages

Otto Joos

Freitag, 19.04.2024, 19 - 20:30 Uhr und

Samstag, 20.04.2024, 09 - 12 Uhr

Bibrisschule; Küche

18,60 Euro

Torten - gebackene Köstlichkeiten! Zugegeben, etwas aufwändig ist es schon, dieses Hobby, aber mit den richtigen Tricks vom Bäckermeister sehen die Prachtstücke eben auch professionell aus! Und Sie wissen ganz genau, was für Zusatzstoffe drin sind - oder eben nicht drin sind!

307118

Snacks & Co. - selbstgemachtes Partygebäck

Otto Joos

Samstag, 04.05.2019, 09 - 12 Uhr

Bibrisschule; Küche

12,40 Euro

Selbstgebackenes schmeckt einfach besser - Ihre Gäste werden sich geehrt fühlen, die Kinder am Kindergeburtstag kräftig zulangen. Und es geht eigentlich ganz einfach und schnell: der Bäckermeister zeigt die Kniffe und wir schauen ihm über die Schulter! Wir backen Partyschinken Hörnchen, Schneckenudeln, Nuss Hörnchen, Käsestangen, Laugengebäck - verschiedener Teig, diverse Formen, aber ein Geschmack: einfach toll! Der Dozent ist Bäckermeister.

307073

Einfach köstlich!

Otto Joos

Samstag, 22.06.2024, 09 - 12 Uhr

Bibrisschule; Küche

12,40 Euro

Bienenstich, Streuselkuchen und Mandelschnitten - das sieht viel schwieriger aus, als es ist! Lernen Sie vom Profi und übernehmen Sie ein paar perfekte Rezepte in Ihr Repertoire von Bäckermeister Otto Joos.



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.

Unsere Sprachkurse gehen beim angegebenen Preis von einer gewissen Mindestteilnehmerzahl aus. Sollten weniger Anmeldungen als kalkuliert eingehen, so kann der Kurs u.U. trotzdem zustande kommen, dann aber als Intensivkurs und zu angepassten Konditionen.

Sollten Sie zu einem Fortgeschrittenen-Sprachkurs dazukommen wollen, so ist das problemlos möglich bei einer kostenlosen Schnupperstunde. Die Kursleiter werden Ihnen dann den richtigen Kurs empfehlen.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der VHS-Sprachschule

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen folgendes beherrschen:

Grundstufen (elementare Sprachverwendung)

- | | | |
|------------|---|--|
| A 1 | Hören | einfache Wörter, Sätze über vertraute Themen |
| | Sprechen | sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen |
| | Lesen | einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen |
| Schreiben | einfache Formulare z.B. im Hotel ausfüllen | |
| | A 2 | Hören |
| Sprechen | kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen | |
| | Lesen | kurze einfache Texte verstehen |
| Schreiben | kurze Notizen und Mitteilungen abfassen | |

Mittelstufen (selbständige Sprachverwendung)

- | | | |
|------------|-----------|---|
| B 1 | Hören | das Wesentliche verstehen, wenn langsam gesprochen wird |
| | Sprechen | in einfachen Sätzen Ereignisse beschreiben |
| | Lesen | Texte aus der Alltagswelt verstehen |
| | Schreiben | persönliche Briefe schreiben |
| B2 | Hören | im Fernsehen die meisten Filme verstehen |
| | Sprechen | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen |
| | Lesen | Artikel über aktuelle Fragen verstehen |
| | Schreiben | detaillierte Texte schreiben |

Weiterführende Sprachkurse finden Sie im Programm der VHS Heidenheim.

409002

Italienisch

Luigi Geraci

Mittwoch, 21.02.2024 bis 26.06.2024, 18 - 19:30 Uhr, 12 x

Kloster; Raum 0.2; EG

91,20 Euro

Dieser Kurs läuft seit einigen Semestern und ist somit auch perfekt für neue Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

406000

Englisch für Fortgeschrittene A2

Rosemarie Schütt

Mittwoch, 21.02.2024 bis 24.04.2024, 10 - 11:30 Uhr, 8 x

Kloster; Raum 0.2; EG

60,80 Euro

Mitzubringen: English network 3, Unit 4

Langsam aber sicher und mit viel Spaß erlernen wir die Weltsprache Englisch. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

408102

Französisch am Vormittag - A1

Christian Lallemand

Donnerstag, 22.02.2024 bis 04.07.2024, 09:30 - 11 Uhr, 15 x

Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG

120,00 Euro

Da sind wir aber neugierig! Auf unterhaltsame Weise und anhand einfacher Zeitschriftenartikel bringt uns dieser leichte Konversationskurs dazu, Blicke über den Zaun zu werfen. Und natürlich sprechen und staunen wir auch darüber, was unsere französischen Nachbarn bewegt. Gegebenenfalls wird auch Grammatik wiederholt und geübt. Das Material wird gestellt.

SCHMIDT
BISSINGEN

Beratung
Verkauf
Service
Wartung

GARTENGERÄTE FÜR JEDEN EINSATZ

Schmidt GmbH Landtechnik | Forst + Garten

Am Viehtrieb 17 | 89542 Herbr.-Bissingen

Tel. 07324/30 088 0

www.schmidtlandtechnik.de info@schmidtlandtechnik.de



JOHN DEERE



Husqvarna



Nilfisk



DOLMAR



Strohwinkelstr. 4 | 88033 Hohenheim | Tel. 071421-302 07-40
Fax: 071421-302 07-20 | info@jaeger-gmbh.de | www.jaeger-gmbh.de

408103

Französisch für Wiedereinsteiger A1

Christian Lallemand



**Donnerstag, 22.02.2024 bis 16.05.2024,
17:50 - 19:20 Uhr, 10 x**

Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG

80,00 Euro

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 Französischunterricht

Lehrwerk: Eigenes Material des Dozenten

407002

Deutsch für Anfänger

Teresa Schimalla

**Montag / Freitag, 19.02.2024 - 29.04.2024,
15 - 16:30 Uhr, 17 x**

Kloster; Raum 0.2; EG

51,00 Euro

Mitzubringen: Schreibmaterial

In diesem Anfängerkurs werden Menschen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen langsam an die deutsche Sprache geführt. Der Quereinstieg ist zu Kursbeginn möglich. Ein Zertifikat kann nicht erworben werden.

407003

Deutsch für Anfänger

Teresa Schimalla

Freitag / Montag, 03.05.2024 - 22.07.2024, 15 - 16:30 Uhr, 19 x

Kloster; Raum 0.2; EG

57,00 Euro

Mitzubringen: Schreibmaterial



Junge VHS

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

Wir behalten uns vor, bei unentschuldigtem Fehlen eines angemeldeten Teilnehmers / einer Teilnehmerin eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro zu berechnen.

Weiter Informationen: Siehe www.vhs-herbrechtingen.de

700004

Märchen kreativ

Heide Hartner

Samstag, 24.02.2024, 09 - 12 Uhr

Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG

kostenlos

Mitzubringen: Kleines Vesper und Getränk

Märchen sind spannende Geschichten, die immer wieder gerne gehört werden. Eine versierte Märchenerzählerin wird Euch in gemütlicher Runde bekannte und weniger bekannte Märchen vortragen. Dann wird unter Anleitung eine Märchenfigur gebastelt, die Euch immer wieder an die schönen Geschichten erinnert und die Ihr mit nach Hause nehmen dürft. Dieser Kurs ist für Kinder von 6 - 10 Jahren.

Die Materialkosten von 4 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Anmeldeschluss: 20.02.2024

700003

Fotokurs für Kids

Bettina Schwermer

Samstag, 22.06.2024, 09 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr

Kloster; Raum 0.2; EG

kostenlos

Mitzubringen: Kamera (keine Handykamera!) und Gebrauchsanleitung, Akku/Ersatzakku, dem Wetter entsprechende Kleidung.

In diesem Kurs für Kinder der Klassenstufe 1 bis 4 gehen wir zusammen auf eine kleine Foto-Reise. Wie ist die richtige Haltung? Wie sind die unterschiedlichen Perspektiven? Wie verbessere ich die Verwacklung? Dann geht's raus ins Freie und ab zum Fotografieren. Nach der Mittagspause bekommt Ihr Eure ausgedruckten Fotos und könnt damit eine bunte Collage basteln.

Bitte beachten: In der Mittagspause von 12.00 bis 14.00 Uhr findet keine Betreuung statt!

Materialkosten: 2 Euro

Anmeldeschluss: 18.06.2024

700002

Fit am PC - für Mädchen und Jungen der Klassen 3 & 4

Michael Thorbahn

Samstag, 16.03.2024 bis 23.03.2024, 09 - 13 Uhr, 2 x

Buigengymnasium; PC-Raum; 1.17

kostenlos

Mitzubringen: USB-Stick, Vesper, Getränk

Du möchtest wissen, was du alles mit einem PC anstellen kannst? Zum Beispiel: drucken, Texte gestalten, Dateien sichern und natürlich ins Internet gehen. Spielerisch, mit viel Freude und garantiert ohne Langeweile findet ihr hier von Anfang an den richtigen Zugang zum PC. Teamgeist wird gefördert, aber keiner kommt zu kurz. Darum arbeitet jedes Kind an seinem eigenen Computerarbeitsplatz.



Voraussetzungen: keine

Anmeldeschluss: 13.03.2024



Kurse für junge Leute

Kreativität

208007

Wildbienenhotel bauen für Kinder ab ca. 9 Jahren (mit Elternteil möglich)

Stefan Aumüller

Samstag, 02.03.2024, 10 - 12:30 Uhr

Wartbergsschule; Werkraum

15,00 Euro

Mitzubringen: 5 Euro Materialkosten

Die Wildbiene ist immer auf der Suche nach einem geeigneten Nistplatz. Dabei wollen wir ihr helfen. Dem Bau eines Wildbienenhotels sind fast keine Grenzen gesetzt. Nur natürlich muss es sein! Warum? Das und noch mehr Grundlagenwissen erfährt ihr vom Wildnispädagogen, Stefan Aumüller, im Kurs.



208009

Naturbeobachtung und Tiersprache

Stefan Aumüller

Sonntag, 21.07.2024, 10 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad

15,00 Euro

Mitzubringen: Etwas zum Augen verbinden, zum Schreiben sowie eine Sitzunterlage.

Naturbeobachtung bedeutet nicht nur, mit einem Bestimmungsbuch durch die Natur zu gehen, sondern vielmehr, eine Verbindung mit den einzelnen Individuen einzugehen und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Im Kurs lernt ihr etwas über die "Vogelsprache", und wie ihr eure Sinne für ein intensives Naturerleben schärfen könnt.



307041

Mountainbikefahrtechniktraining für KIDS (von 8 - 13 Jahren)

Thomas Lehner

Samstag, 13.04.2024, 10 - 12:30 Uhr

Niederstotzingen, ehemal. Verkehrsübungsplatz Bergstraße

35,00 Euro

Mitzubringen: Funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetter angepasste Kleidung

Du fährst gerne mit Deinem Rad oder Mountainbike und würdest gerne mehr können? Bremsmanöver gelingen Dir nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind eine Herausforderung für Dich? Dann ist das Fahrtechniktraining für KIDS genau das Richtige! Wir üben ausgiebig die Fahrrad-Fahrtechnik, um Dir noch mehr Sicherheit und Freude bei der Beherrschung Deines Rades zu vermitteln. Dazu gehört zum Beispiel immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen, Kurven zu meistern! In der Gruppe macht es noch mehr Spaß, sicher biken zu lernen.

Deine Anmeldung erfolgt direkt über die VHS Niederstotzingen.



Bewegung und Entspannung für Kinder

304030

Erstes Schwimmen für Kids I

Sandra Janot

**Dienstag, 20.02.2024 bis 02.07.2024,
17:15 - 18 Uhr, 15 x**

Pistoriusschule; Bewegungsbad

111,00 Euro

Mitzubringen: Badesachen, Duschbad, evtl. Haargummi, Getränk

Dieser Kurs soll Kindern die Angst vor dem Wasser nehmen. Mit viel Spaß werden die Kids zunächst an das Wasser gewöhnt. Im zweiten Teil werden die Grundzüge des Schwimmens vermittelt. Ziel des Kurses ist es, dass die Kinder die Schwimmbewegungen verinnerlichen und zum Schluss auch ein paar Meter schwimmend zurücklegen können. Die kleine Gruppengröße von sechs Kindern sowie die angenehme Wassertemperatur von 34° C tragen dazu bei, dass sich selbst zurückhaltende Kids wohl fühlen werden.

Der Dozentin ist ausgebildete Schwimmlehrerin für Kinder.

Mindestalter: 5 Jahre



304031

Erstes Schwimmen für Kids II

Sandra Janot

Dienstag, 20.02.2024 bis 02.07.2024, 18:05 - 18:50 Uhr, 15 x

Pistoriusschule; Bewegungsbad

111,00 Euro

Mitzubringen: Badesachen, Duschbad, evtl. Haargummi, Getränk

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die schon ein paar Schwimmzüge zurücklegen können, aber noch etwas Übung benötigen.

700005

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen der 3. & 4. Klasse



Silvia Bauer

**Samstag, 20.04.2024 von 14 - 18 Uhr,
Sonntag, 21.04.2024 von 10 - 14 Uhr, 2 x**

Turn- und Festhalle, Bolheim

38,40 Euro

Mitzubringen: lockere, sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Vesper

Wen-Do heißt übersetzt "der Weg der Frau" und wurde von Kampfsport-erfahrenen Frauen entwickelt. Über einfache Selbstverteidigungstechniken lernen Mädchen ihre vorhandenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einzusetzen. So entsteht im Alltag eine größere Sicherheit. Einfache und effektive Techniken, die es ermöglichen einen Angreifer kampfunfähig zu machen, werden ausprobiert. Wir schulen unsere Wahrnehmung und üben, wie wir mit Worten und unserer Körperhaltung Grenzen deutlicher setzen können. Wir erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für angstausslösende Situationen aber auch für alltägliche Grenzverletzungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten mit den körperlichen Gegebenheiten, die jede mitbringt.

Die Dozentin ist Wen Do-Trainerin und Diplom Sozialarbeiterin.

Schulische Hilfestellung

406005

Intensivkurs Vorbereitung zur Englischprüfung Realschule

Melanie Keck



Dienstag - Freitag, 02.04.2024 - 05.04.2024, 09 - 12:30 Uhr, 4 x

Kloster; Raum 0.2; EG

140,00 Euro

Mitzubringen: Schreibmaterial und Arbeitsbuch von STARK: Original-Prüfungsaufgaben Realschule 2024 (oder älter) Englisch BaWü

In diesem Intensivkurs werden an vier aufeinanderfolgenden Vormittagen alle Teile der Prüfungsaufgaben erklärt und geübt: Hörverstehen, Textarbeit, Grammatik und das Schreiben von englischen Texten. Die Dozentin verfügt über langjährige Erfahrung und kann helfen, Lücken zu schließen.



Digitales Lernen online

Nähere Informationen zu den Onlinekursen finden Sie unter www.vhs-herbrechtingen.de Die Anmeldung zu den Onlinekursen erfolgt direkt über die VHS Niederstotzingen: vhs@niederstotzingen.de; [07325 102-27](tel:0732510227)

800106

Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet

Thilo Herzau

Sonntag, 14.04.2024, 10:30 - 12:30 Uhr

Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer

41,00 Euro

800107

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau

Samstag, 25.05.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer

41,00 Euro

800108

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen ebay & Co., momox, rebuy, amazon.de, Kleinanzeigen, Quoka, gebraucht.de

Thilo Herzau

Samstag, 13.04.2024, 10:30 - 12:30 Uhr

Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer

41,00 Euro

800109

Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung

Thilo Herzau

Sonntag, 05.05.2024, 10:30 - 12:30 Uhr

Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer

41,00 Euro

800110

Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

Samstag, 08.06.2024, 10:30 - 12:30 Uhr

Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer

41,00 Euro

800111

Tablet statt PC und Laptop?

Thilo Herzau

Sonntag, 14.07.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer

41,00 Euro



Weitere Kursangebote

Nutzen Sie gerne die Angebote der umliegenden Volkshochschulen, die Sie teilweise mit Kooperationskursen  in diesem Programmheft finden:

www.vhs-giengen.de

www.vhs-gerstetten.de

www.vhs-heidenheim.de

www.vhs-nattheim.de (vhs Nattheim und vhs Dischingen)

www.stadt-niederstotzingen.de (vhs Niederstotzingen)

www.vhs-oberkochen.de

www.vhs-koenigsbronn.de

www.vhs-sontheim.de



Geschäftliches

Ausschnitt aus den AGB der Volkshochschule Herbrechtingen
im Kloster Herbrechtingen:
Eselsburger Straße 8
Telefon: 07324 / 955-1360

e-mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de
Internet: www.vhs-herbrechtingen.de
Leitung: Katja Wetzl
Sekretariat: Steffi Heyer, Heidrun Scheerer

Geschäftszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 18:00 Uhr
Freitag	10:00 – 12:00 Uhr

Ferienplan 2023/2024

Winterferien:	12.02. – 16.02.2024
Osterferien:	25.03. – 05.04.2024
beweglicher Ferientag:	10.05.2024
Pfingstferien:	21.05. – 31.05.2024
Sommerferien:	25.07. – 06.09.2024

In dieser Zeit ist die Geschäftsstelle nicht besetzt; es finden in der Regel keine Kurse und Einzelveranstaltungen statt.

Anmeldung:

- Sie können sich persönlich, telefonisch, über unsere Homepage oder schriftlich anmelden.
- Zu allen Kursen ist 10 Tage vor Kursbeginn eine Anmeldung auf der Geschäftsstelle erforderlich.
- Anmeldungen bei den Kursleitern und Kursleiterinnen sind nur in Ausnahmefällen möglich.
- Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen. Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung Ihre Bankverbindung mit.
- Die Anmeldung wird erst verbindlich, wenn ein Sepa-Lastschriftmandat erteilt wurde.
- Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, werden Sie von uns informiert.
- Wir weisen Sie darauf hin, dass wir für unsere Abwicklung Ihre personenbezogenen Daten speichern und verarbeiten.
- Bitte notieren Sie sich den Kurstermin; Sie erhalten von uns keine weitere Nachricht!

Ermäßigung:

- Inhaber des Förderpasses der Stadt Herbrechtingen erhalten bei Vorlage des entsprechenden Ausweises 10% Nachlass auf die Kursgebühren - dies kann jedoch nur im Voraus bei der Anmeldung berücksichtigt werden.
- Schüler, Azubis, Studenten, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderte, Wehr- und Zivildienstleistende erhalten bei Kursen eine Ermäßigung von 10% (mit Ausnahme von Kinderkursen; diese sind bereits günstiger kalkuliert). Im Falle von Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Reisen gelten gesonderte Regeln. Die

Ermäßigung kann nur gegen Vorlage der entsprechenden Bescheinigung im Voraus bei der Anmeldung berücksichtigt werden. Nachträgliche Änderungen sind nicht möglich!

Abmeldung:

- Falls Sie verhindert sein sollten, lassen Sie uns dies bitte 1 Woche vor Kursbeginn wissen, damit keine Kursgebühren fällig werden.
- Bei unentschuldigtem Fehlen und kurzfristigem Abmelden von einem gebuchten Kurs wird die gesamte Kurssumme fällig und es kann kein Ersatz geleistet werden.
- Abmeldungen bei den Kursleitern und Kursleiterinnen sind nicht möglich.
- Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung; es werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig.

Gebühren

- Die Höhe der Gebühren ist aus dem Programm ersichtlich.
- Die Kosten für Lehr- und Arbeitsmaterial sowie Lebensmittelkosten sind im Normalfall nicht in der Kursgebühr enthalten; sie müssen in bar direkt beim Kursleiter/bei der Kursleiterin bezahlt werden.
- Bei Abmeldungen berechnen wir generell eine Verwaltungsgebühr von 5,00 Euro!

Bezahlung

- Sie erteilen uns ein Sepa-Lastschriftmandat. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist.
- Die Bankgebühren gehen zu unseren Lasten; bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr in Rechnung zu stellen.
- Bitte denken Sie daran, uns Änderungen Ihrer Bankverbindung sofort mitzuteilen, damit Falschbuchungen vermieden werden.
- Überweisungen und Barzahlung sind nicht möglich!

Haftung

- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die VHS Herbrechtingen für Unfälle, Verluste und Schäden, die beim Besuch einer Veranstaltung entstehen, keine Haftung übernehmen kann. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Unterrichtsorts.

Teilnahmebescheinigung

- Sollten Sie eine Teilnahmebescheinigung benötigen, können Sie diese bis spätestens zum vorletzten Kurstag beim Dozenten kostenlos anfordern. Sie wird Ihnen dann in der letzten Kursstunde ausgehändigt.
- Bei späterer Anforderung wird eine Verwaltungsgebühr von 1,50 Euro fällig, die in bar bei der Geschäftsstelle zu entrichten ist.

Nebenbei bemerkt:

Auch wir müssen planen! Wir müssen einen Kurs absagen, wenn eine Woche vor Kursbeginn nicht genügend Anmeldungen vorliegen! Deshalb in Ihrem und unserem Interesse: gleich anmelden! Am besten schriftlich mit beigefügten Anmeldekarten - dann haben Sie Ihren Kursplatz sicher! Viele Kurse sind bereits in den ersten Tagen nach Erscheinen des Programms belegt!

Bitte beachten: Sie erhalten keine Bestätigung!
Sollten Sie nichts mehr von uns hören, sind Sie beim Kurs dabei!

Anmeldung VHS-Kurse

Geburtsjahr

Name/Vorname

Straße

Postleitzahl/Ort.....

Tel. privat

Tel. geschäftlich

Fax privat

E-mail.....

KursGebühr

KursGebühr

KursGebühr

Abbuchung von Konto

IBAN.....

BIC

Datum und Unterschrift

Bitte senden an:

Volkshochschule im Kloster Herbrechtingen
Eselsburger Straße 8 · 89542 Herbrechtingen
Telefon: 07324 / 955-1360

Gedächtnisstütze

da keine Bestätigung erfolgt!

Ich habe mich zu folgenden Kursen bei der VHS angemeldet:

Kurs-Nr.

Beginn:.....

Titel:

Kurs-Nr.

Beginn:.....

Titel:

Kurs-Nr.

Beginn:.....

Titel:

Kurs-Nr.

Beginn:.....

Titel:

Ein Tipp:

Notieren Sie sich unbedingt Ihren Kurstermin - die „Gedächtnisstütze“ soll Ihnen dabei helfen. Sie erhalten keine weitere Nachricht!! Wenn wir uns nicht melden, findet der Kurs wie geplant statt! Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, sagen wir rechtzeitig ab!

Bei unentschuldigtem Fernbleiben und kurzfristiger Abmeldung von einem gebuchten Kurs wird die gesamte Kursgebühr fällig!

Bei den Kursleitern ist prinzipiell keine An- und Abmeldung möglich!

Februar

01.02.2024	Tango Argentino mit Vorkenntnissen	Kloster; Karl-Saal; DG 01	40
01.02.2024	Tango Argentino mit Vorkenntnissen	Kloster; Karl-Saal; DG 01	41
03.02.2024	Ich habe in Biskin gebadet!	Bibrisschule; Küche	62
07.02.2024	Unterwegs mit der Wanderschäferin	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	11
18.02.2024	Offenbach: Die Banditen	Frankfurt	9
19.02.2024	Deutsch für Anfänger	Kloster; Raum 0.2; EG	67
19.02.2024	Aqua-Fit I - behutsam	Pistoriusschule; Bewegungsbad	56
19.02.2024	Brasilianischer Samba Tanz für alle!	Bibrishalle, Fitness 3	41
19.02.2024	Zumba	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	43
19.02.2024	Step-Aerobic Fitness Mix	Wartbergschule; Foyer	47
19.02.2024	Wenn der Rücken plagt I	Bibrishalle, Fitness 1&2	47
19.02.2024	Aqua-Fit II - achtsam	Pistoriusschule; Bewegungsbad	56
19.02.2024	Piloxing®	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	42
19.02.2024	Tanzen mit Spaß und Freude	Kloster; Karl-Saal; DG 01	40
19.02.2024	Wenn der Rücken plagt II	Bibrishalle, Fitness 1&2	48
19.02.2024	Aqua-Power-Fit	Pistoriusschule; Bewegungsbad	56
19.02.2024	Pilates Core-Workout für Männer	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	51
19.02.2024	RückenFit für Frauen und Männer	Wartbergschule; Turnhalle	42
20.02.2024	Qi Gong - Entspannung, Bewegung, Atmung	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	45
20.02.2024	Erstes Schwimmen für Kids I	Pistoriusschule; Bewegungsbad	71
20.02.2024	Hatha Yoga Dienstag	Bibrishalle, Fitness 4	44
20.02.2024	Windlichter mit Makrameegarn gestalten	Königsbronn, Georg Elser Gedenkstätte	25
20.02.2024	Qi Gong am Abend	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	46
20.02.2024	Pilates I	Kloster; Parlatorium; EG 10	52
20.02.2024	Erstes Schwimmen für Kids II	Pistoriusschule; Bewegungsbad	72
20.02.2024	Schwimmkurs für Erwachsene	Pistoriusschule; Bewegungsbad	55
20.02.2024	Pilates II	Kloster; Parlatorium; EG 10	53
20.02.2024	Pilates Core-Workout für Frauen	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	51
20.02.2024	Schwimmen lernen - Erwachsenenkurs	Pistoriusschule; Bewegungsbad	55
21.02.2024	Englisch für Fortgeschrittene A2	Kloster; Raum 0.2; EG	65
21.02.2024	Aqua-Training I	Pistoriusschule; Bewegungsbad	57
21.02.2024	Italienisch	Kloster; Raum 0.2; EG	65
21.02.2024	Faszien-Training mit der Pinofit-Rolle	Bibrishalle, Fitness 1&2	48
21.02.2024	Aqua-Training II	Pistoriusschule; Bewegungsbad	57
21.02.2024	Bauch Fit & Cardio	Bibrishalle, Fitness 3	49
21.02.2024	Aqua-Training III	Pistoriusschule; Bewegungsbad	57
21.02.2024	Pilates Freestyle	Bibrishalle, Fitness 1&2	53
21.02.2024	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Pistoriusschule; Bewegungsbad	59
22.02.2024	Mit Hatha-Yoga am Vormittag	Bibrishalle; Fitness 4	44
22.02.2024	Französisch am Vormittag - A1	Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG	65
22.02.2024	Bodyshaping	Bibrishalle, Fitness 3	50
22.02.2024	Französisch für Wiedereinsteiger A1	Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG	67
23.02.2024	Kinder im Blick (KiB)	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	33
23.02.2024	Bauch Fit & Cardio am Vormittag	Bibrishalle, Fitness 3	49
24.02.2024	Märchen kreativ	Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG	68
24.02.2024	WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	Turn- und Festhalle Bolheim	34
24.02.2024	Händel: Siroe	Karlsruhe	9
28.02.2024	Hildegard von Bingen Küche	Bibrisschule; Küche	60

März

02.03.2024	Wildbienenhotel bauen für Kinder	Wartbergschule; Werkraum	70
02.03.2024	Acrylmalen für Anfänger und Fortg.	Niederstotzingen, Schule, Werkraum	25
06.03.2024	Florence Nightingale (1820 – 1910)	Kloster; Parlatorium; EG 10	15
07.03.2024	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	60
09.03.2024	Roulade ganz einfach	Bibrisschule; Küche	62
09.03.2024	Töpferstag für Erwachsene	Werkraum, Wartbergschule	26
09.03.2024	Weidenflechten „Vogelfutterhäuschen“	Bahnhof Hermaringen, Weidenflechtere 1. Stock	27
12.03.2024	Resilienz	Nattheim, VHS, Zi. 223	35
13.03.2024	Mexiko - eine Kultur	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	15
16.03.2024	Traditionelles schwäbisches Ostergebäck	Bibrisschule; Küche	62
16.03.2024	Fit am PC - für Mädchen und Jungen	Buigegymnasium; PC-Raum; 1.17	69
16.03.2024	Eine kleine Frühjahrskur mit Qi Gong	Kloster; Karl-Saal; DG 01	35
16.03.2024	Frühlingsblüten - Osterdekoration filzen	Wartbergschule; Werkraum	28
16.03.2024	Workshop: Konflikte, Traumata u. Krankh.	Kloster; Abt-Fulrad-Raum; 0.2; 1. OG	37
16.03.2024	Vom Spinnen und Weben	Kloster; Parlatorium; EG 10	17
19.03.2024	Kann Kleidung fair sein?	Ev. Fachschule, Aula	18
19.03.2024	Das einfachste Anti-Aging Ritual	Kosmetikstudio BeautyConcept, Heussstraße 2/1	39
20.03.2024	Unsere Gärten im Klimawandel	Kloster; Karl-Saal; DG 01	20
24.03.2024	Naturfotografie Eselsburger Tal	Wanderparkplatz oberhalb Eselsburg (L 1079)	30

April

02.04.2024	Intensivkurs Vorbereitung zur Englischprüfung Realschule	Kloster; Raum 0.2; EG	73
06.04.2024	Achtsamkeit im Alltag - Praxisworkshop	Sontheim/Brz., Schule, Ruheraum	36
10.04.2024	BRICS-Staaten – Dialog oder Konfrontation	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	20
13.04.2024	Mountainbikefahrtechniktraining für KIDS	Niederstotzingen, ehemal. Verkehrsübungsplatz Bergstraße	71
13.04.2024	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer	74
13.04.2024	Fahrtechniktraining für Fahrrad- und E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre	Niederstotzingen, ehemal. Verkehrsübungsplatz Bergstraße	37
14.04.2024	Frühblüher und Vogelstimmen	Parkplatz; Hallenbad	13
14.04.2024	Auf Spurensuche in der Natur für Kinder	Parkplatz; Hallenbad	13
14.04.2024	Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus	Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer	73
16.04.2024	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	61
16.04.2024	Krater und Kultur: Faszinierendes Sizilien	VHS Oberkochen, Bürgersaal im Rathaus	21
17.04.2024	Fit bis ins hohe Alter	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	21
18.04.2024	Dot Painting - Punkt für Punkt	Kloster; Raum 0.2; EG	29
19.04.2024	Feine Torten - die Sahnehäubchen	Bibrisschule; Küche	63
20.04.2024	WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen	Turn- und Festhalle Bolheim	72

Mai

02.05.2024	Bodyshaping	Bibrishalle, Fitness 3	50
03.05.2024	Bauch Fit & Cardio am Vormittag	Bibrishalle, Fitness 3	50
03.05.2024	Deutsch für Anfänger	Kloster; Raum 0.2; EG	67
04.05.2024	Snacks & Co.	Bibrisschule; Küche	63
05.05.2024	Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung	Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer	74
05.05.2024	Märchenwanderung auf den Buigen	Parkplatz; Hallenbad	14
06.05.2024	Zumba	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	43
06.05.2024	Wenn der Rücken plagt I	Bibrishalle, Fitness 1&2	47
06.05.2024	Piloxing®	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	43
06.05.2024	Wenn der Rücken plagt II	Bibrishalle, Fitness 1&2	48
06.05.2024	RückenFit für Frauen und Männer	Wartbergschule; Turnhalle	42
08.05.2024	Bauch Fit & Cardio	Bibrishalle, Fitness 3	49
08.05.2024	Pilates Freestyle	Bibrishalle, Fitness 1&2	53
15.05.2024	Erbrecht & Co	Kloster; Parlatorium; EG 10	22
16.05.2024	Endlich gut schlafen!	Kloster; Parlatorium; EG 10	23
16.05.2024	Richtiger Umgang mit dem Feuerlöscher	Königsbronn, Feuerwehrgerätehaus	23
18.05.2023	Froschkonzert	Parkplatz Hallenbad	13
25.05.2024	Erstellen von Webseiten	Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer	74

Juni

03.06.2024	Pilates Core-Workout für Männer	Kloster; Kleiner Saal; DG 02	51
04.06.2024	Typgerechtes Tages Make-up	Kosmetikstudio BeautyConcept, Heussstraße 2/139	
04.06.2024	Pilates Core-Workout für Frauen	Rathaus Herbrechtingen; Bürgersaal	52
06.06.2024	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	61
08.06.2024	Digitalfotografie von Anfang an	Kloster; Raum 0.2; EG	31
08.06.2024	Smartphones sicher beherrschen	Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer	74
22.06.2024	Fotokurs für Kids	Kloster; Raum 0.2; EG	69
22.06.2024	Einfach köstlich!	Bibrisschule; Küche	63
22.06.2024	Cajon Workshop 1: Bauen des Instruments	Wartbergschule; Werkraum	24
22.06.2024	Cajon Workshop 2: Spielen des Instruments	Wartbergschule; Werkraum	24
27.06.2024	Cucina Italiana - Mediterrane Küche	Bibrisschule; Küche	61

Juli

14.07.2024	Tablet statt PC und Laptop?	Onlinekurs, virtuelles Klassenzimmer	74
21.07.2024	Naturbeobachtung und Tiersprache	Parkplatz; Hallenbad	70

September

24.09.2024	Eiszeitliche Musik in Europa	Kloster; Karl-Saal	32
------------	------------------------------	--------------------	----

Information zur Datenerhebung

Die personenbezogenen Daten werden zum Zweck der Durchführung des Volkshochschulprogrammes der Stadt Herbrechtingen erhoben und verarbeitet. Die Daten werden nicht weitergegeben.

Sie haben als betroffene Person das Recht von der Volkshochschule Auskunft über die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 15 DSGVO), die Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO), die Löschung der Daten (Art. 17 DSGVO) und die Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) zu verlangen, sofern die rechtlichen Voraussetzungen dafür vorliegen. Sie können verlangen, die bereitgestellten personenbezogenen Daten gemäß Art. 20 DSGVO zu erhalten oder zu übermitteln. Sie können nach Art. 21 DSGVO Widerspruch einlegen. Die Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit widerrufen. Unbeschadet anderer Rechtsbehelfe können Sie sich beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Postfach 10 29 32, 70025 Stuttgart, poststelle@lfdie.bwl.de beschweren.

Sie sind nicht verpflichtet, die zum oben genannten Zweck erforderlichen personenbezogenen Daten bereitzustellen. Sind Sie damit nicht einverstanden, kann eine Anmeldung nicht entgegengenommen werden und Sie können nicht an den Kursen der Volkshochschule teilnehmen.

Fotoaufnahmen:

Bei den Veranstaltungen der VHS werden zum Teil Fotos u. a. für Zeitungsberichte und Homepage usw. aufgenommen. Sollte eine derartige Veröffentlichung nicht gewünscht werden, sollte dies bei Kursen bei der Anmeldung angegeben werden. Bei Einzelveranstaltungen bitte vorher dem Fotograf bzw. dem Veranstaltungsleiter mitteilen.

Kursorte



Kulturzentrum Kloster,
Eselsburger Straße 8



Bibrisschule,
Brückenstraße 10



Bibrishalle,
Brückenstraße 11



Wartbergschule,
Donauschwabenstraße 4



Pistoriusschule,
Brückenstraße 12



Bürgersaal,
Rathaus Herbrechtingen,
Lange Straße 58



👑 Gemütlicher Gastraum
mit Nebenzimmer
& Garten

👑 Saal für
60 - 80 Personen

👑 König's Garten
(Selbstbedienung)

👑 Frische, schwäbische
& kreative Küche
für jeden Anlass

👑 Königsbräu-Shop

Öffnungszeiten „König“

Fr. - Di. 11.30 – 14.30 Uhr
und ab 17.30 Uhr

Mi., Do. RUHETAG

Mai - Sept. Sa. erst ab 17.30 Uhr

Öffnungszeiten Königsgarten Mai - September

Fr. 17.00 – 22.00 Uhr

Sa. & So. 11.00 – 22.00 Uhr

Brauereigaststätte König

Oggenhauser Hauptstraße 6
89522 HDH-Oggenhausen

☎ 07321 60 95 35 3

✉ info@koenig-oggenhausen.de

www.koenig-oggenhausen.de

Volkshochschule Herbrechtingen
im Kulturzentrum Kloster

Eselsburger Straße 8
89542 Herbrechtingen

Telefon 07324 / 955-1360

E-Mail vhs@kulturzentrum-kloster.de



**Sie können alle unsere Kurse ganz bequem auf
unserer Homepage buchen:**

www.vhs-herbrechtingen.de

Geschäftszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag, Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	14:00 - 18:00 Uhr
Freitag	10:00 - 12:00 Uhr

Das Programm wächst ständig
weiter und es kommen neue
Kurse und Angebote hinzu!

Es lohnt sich also immer auf der
Homepage vorbeizuschauen!

Die Volkshochschule Herbrechtingen
ist eine Einrichtung der