

## Volkshochschule der Stadt Süßen

Im Süßener Kulturhaus  
Marktstraße 13-17  
73079 Süßen

Leitung: Verena Müller

Verwaltung / Anmeldung: Heike Haid

Telefon 07162 / 96 16-680

Telefax 07162 / 96 16-682

E-Mail: vhs@suessen.de

Facebook: [www.facebook.com/stadt.suessen](http://www.facebook.com/stadt.suessen)

Homepage: [www.vhs-suessen.de](http://www.vhs-suessen.de)

### Unsere Bürozeiten:

Di, Do 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr  
Mi 15 – 18 Uhr  
Fr 9 – 13 Uhr

## Volkshochschule der Stadt Donzdorf

Im Rathaus, Zimmer 310  
Schloss 1 - 4  
73072 Donzdorf

Leitung Kultur: Cornelia Maunz

Telefon 07162/922-318

Verwaltung und Anmeldung: Elke Suppinger und Romina Pirkl

Telefon Telefon 07162 / 922-317 und 07162 / 922-307

E-Mail: vhs@donzdorf.de

Facebook: [www.facebook.com/StadtverwaltungDonzdorf](http://www.facebook.com/StadtverwaltungDonzdorf)

Insta: [www.instagram.com/donzdorf.de](http://www.instagram.com/donzdorf.de)

Homepage: [www.vhs-donzdorf.de](http://www.vhs-donzdorf.de)

### Unsere Bürozeiten:

Mo bis Do 9:00 – 12:00 Uhr  
Mo und Mi 14:00 – 16:00 Uhr



## Volkshochschule der Gemeinde Böhmenkirch

Hauptstraße 100  
89558 Böhmenkirch

Leitung: Sylvia Schick  
Telefon: 07332-9600-31

E-Mail: vhs@boehmenkirch.de

Homepage: [www.boehmenkirch.de](http://www.boehmenkirch.de)

### Unsere Bürozeiten:

Mo - Mi + Fr 8:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

**Semesterbeginn: 16. September 2024**

**Semesterende: Ende Januar 2025**

Bitte notieren Sie sich Ihren Kurstermin.

Wir bestätigen ausschließlich Anmeldungen per E-Mail.

Sie erhalten von uns lediglich eine Nachricht bei Terminänderung oder wenn der Kurs ausfällt.

### Bezahlung:

Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. Die SEPA-Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Bei falschen Kontenangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.

Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand müssen wir eine Pauschale von 10,- € pro Kurs berechnen.

Barzahlung ist nur bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträgen) vorgesehen.

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses beträgt in der Regel zehn Teilnehmer.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann eine Aufzahlung möglich werden.

### Haftung und Versicherung

Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

### Teilnahmebescheinigungen

erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Geschäftsstelle.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

finden Sie am Ende dieses Heftes.

# Inhalt

## Volkshochschule Süßen

Inhalt	2
29. Süßener Kleinkunsttage	3
KULTURHALLE SÜSSEN	4
Schwerpunktthema	5
Aktiv und gesund mit der vhs	5
Politik, Gesellschaft, Umwelt	5
Textiles Gestalten	7
Schmuckdesign	7
Malen	7
Gesundheit/Bewegung/Ernährung	10
Gesund älter werden	10
Rücken-Fit und Rehabilitation	10
Gymnastik und Fitness	11
Tanz	12
Wassergymnastik	13
Entspannung und Meditation	13
Yoga	14
Kochen, Backen und Genießen	16
Sprachen	18
Englisch	18
Italienisch	19
Spanisch	19
Beruf und EDV	20
PC	20
Smartphone	21
Junge VHS	22

## Volkshochschule Böhmenkirch

Gesellschaft und Leben	26
VHS unterwegs	26
Vorträge	26
Kunst / Kultur / Kreativität	28
Musik	28
Kreativität	28
Handarbeiten	28
Gestalten	28
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	29
Gymnastik / Fitness	29
Yoga	30
Tanz	32
Ernährung/ Kochen	33
Sprachen	34
Arbeit und Beruf	34
Junge VHS	35

## Volkshochschule Donzdorf

Gesellschaft, Umwelt, Leben	37
VHS Unterwegs	37
Vorträge	37
Umwelt	38
Kunst / Kultur / Kreativität	39
Musik	39
Kreativität	39
KONZERTE 2024	40
AUSSTELLUNGEN 2024	40
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	40
Feldenkrais Workshops	40
Yoga / Entspannung	41
Rücken Fit	44
Tanz	44
Aqua-Fitness	45
Ernährung/Kochen	45
Sprachen	46
Englisch	46
Französisch	47
Spanisch	48
Italienisch	48
Arbeit, EDV und Beruf	48
Windows/ Outlook/ Explorer/ MS Office	48
Künstliche Intelligenz	49
Tastaturschulung	49
PC Treff Senioren	49
Junge vhs	50
Allgemeine Geschäftsbedingungen	52

### Ferienregelung

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. (Stand 11/2023)

Herbstferien:	28.10. bis 03.11.2024
Weihnachtsferien:	23.12.2024 bis 06.01.2025
Feiertage:	03.10.2024 und 01.11.2024

### Layout / Gesamtherstellung / Anzeigenverwaltung:

**Bader Druck GmbH**  
Daimlerstraße 15a, 73037 Göppingen-Ursenwang  
Telefon 07161-98446-0, Telefax 07161-98446-46  
info@bader-druck.de      www.bader-druck.de  
Fotos: pixabay, privat

### Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen :

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHSsen, flexibel und fachlich kompetent auf den aktuellen Bedarf der Teilnehmer\*innen zu reagieren. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

**Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl:** alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihrer Gesundheit gut tut.

## 29. Süßener Kleinkunsttage

### Vorverkaufsstellen:

Süßener Kulturhaus VHS  
Tel: 07162/9616-680  
Gebauer's EDEKA center - Bühlstr. 23  
www.easyticket.de



### Stephan Bauer „Ehepaare kommen in den Himmel“

Frauen brauchen Männer und umgekehrt! Eigentlich eine Binsenweisheit. Doch wenn die Frau den Rasen mäht und der Mann sie mit Sonnenschirm begleitet, ist irgendwas nicht richtig. Vieles ist durcheinander geraten in unseren Tagen, kein Stein steht mehr auf dem anderen. Früher waren die Leute smart und die Telefone blöd, heute ist es umgekehrt. Man denkt: „Herr lass ´ Hirn vom Himmel fallen. Oder Steine. Hauptsache, Du triffst.“

Stephan Bauers neues Programm ist ein Lichtblick. Die aberwitzige Rettung vor falschen Genderidealen, überzogenen Glücksvorstellungen und Orientierungsverlust, den die Moderne heute mit im Gepäck hat. Ein Mikrofon, ein Barhocker und zwei Stunden Pointen Schlag auf Schlag. Und für das Publikum zwei Stunden Lachen ohne Atempause. Ganz der „große Bauer“ eben.

**Mittwoch, 06. November 2024,  
19:30 Uhr**

Karten: 18,00 € (erm. 14,- € Schüler und Studenten)  
Zehntscheuer Süßen,  
Saalöffnung 19:00 Uhr



### Dagmar Schönleber „Der Fels\*in der Brandung“

Dagmar Schönleber steht für kluges Kabarett mit Herz und Haltung bei gleichzeitiger Freude an Albernheit. Sie behandelt gesellschaftsrelevante Themen und bewahrt sich und uns in einer krisengeschüttelten Welt immer den Optimismus und den Blick auf die berührenden Kleinigkeiten des Alltags, die einem den Tag retten können. Dagmar Schönleber kümmert sich um die kleinen Probleme genauso wie um das generelle Überleben der Arten - und das mit viel Gefühl. bzw. mit vielen Gefühlen: von Wut bis Freude. Dabei bleibt sie aber immer stabil - die Felsin der Brandung eben. Sie verbindet Punkrock mit Poesie, sich selbst mit dem Publikum und Worte mit Musik, ob mit Gitarre oder fetten Beats, Ballade oder Disco. Kurz: Hier ist alles drin von „Huch!“ bis „Hossa!“ und das schon mehrfach preisgekrönt.

**Donnerstag, 07. November 2024,  
19:30 Uhr**

Karten: 18,00 € (erm. 14,- € Schüler und Studenten)  
Zehntscheuer Süßen,  
Saalöffnung 19:00 Uhr



### Martin Herrmann „Beckenbodengymnastik für Männer!“

Eine Schulung für Genießer  
Wie man mit dem Altern spassvoll umgeht, das zeigt Martin Herrmann auf seiner hochkomischen Reise zwischen bewährtem Liedgut und aktuellen Satzgebäuden. Wer auf dem Boden der Tatsachen steht, kann sich die Tatsachen zurecht biegen, aber wer auf dem Beckenboden der Tatsachen steht, kann sich den Tatsachen zurecht biegen. Gerade im Alter. Herrmann schult zum älter werden mit Genuss. Man sieht die Welt hinterher durch die rosarote Gleitsichtbrille und fürchtet weder Apothekenumschau noch Warmbadetag.

**Freitag, 08. November 2024, 19:30 Uhr**

Karten: 18,00 €  
(erm. 14,- € Schüler und Studenten)  
Zehntscheuer Süßen,  
Saalöffnung 19:00 Uhr



Seit über 35 Jahre ihr zuverlässiger Partner für CUBE Fahrräder und Zubehör, jetzt in neuen Räumen.

CUBE Store Süßen GmbH  
73079 Süßen



Tobelstraße 2  
Fon: +49(0) 7162-6269

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9.30 - 18.30 Uhr | Samstag: 9.00 - 14.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen

## Musikkabarett Lars Reichow „Boomerland“

Boomer – das sind keine seltenen Tiere oder vom Aussterben bedrohte Kuscheltiere, sondern Millionen von Menschen, die zwischen 1950 und 1970 geboren sind. Sie lachen gerne, gehen oft und gern ins Kabarett, sind zukunfts zugewandt und genießen verantwortungsvoll das Leben. Reichow will dieser Generation ein Denkmal setzen.

Und gleichzeitig will er eine Brücke bauen bis in die Generation der Millennials, der Generation Z.

Boomer welcome – Millennials beloved !!!

**Samstag, 09. November 2024,  
19:30 Uhr**

Karten: 27,00 €/ 21,00 € (erm. 19,- € / 15,- €)  
Kulturhalle Süßen, Saalöffnung 19:00 Uhr



## Kindertheater „Wie Findus zu Pettersson kam“

Ein Theaterstück nach dem Bilderbuch von Sven Nordqvist für Kinder ab 4 Jahre (Kinder unter 4 Jahren haben keinen Zutritt!!!)



Es war einmal ein alter Mann, der hieß Pettersson. Er war oft so allein, dass er sich am Morgen am liebsten die Decke über den Kopf gezogen hätte und verschwunden wäre. Bis seine Nachbarin ihm einen Pappkarton brachte. Drinnen war ein Kater, der noch so klein war, dass er Platz in Petterssons Hand hatte. Jeden Abend las er ihm Geschichten vor. Endlich hatte er jemanden, mit dem er reden konnte, der ihm zuhörte! Was für einen wunderbaren Kater er doch hatte!

### Vorverkaufsstelle

Süßener Kulturhaus VHS,  
Tel: 07162/961625

**Sonntag, 10. November 2024, 16:00 Uhr**

Karten: 6,00 € (Kinder) / 7,00 € (Erw.)  
Zehntscheuer Süßen, Saalöffnung 15.45 Uhr

# KULTURHALLE SÜSSEN

## Die Veranstaltungen bis Februar 2024



- So, 15.9.2024 **Saisoneroöffnung**  
19 Uhr Erich Kästners 13 Monate  
Literarisch-musikalische Weinprobe  
Martin Seidler und Peter Grabinger  
Wein-Musketier Salach  
Erich Kästner zum 125. Geburtstag und 50. Todestag
- 11.10.2024 **Digitalerlebnis mit VR-Brillen**  
18 und 20 Uhr Bilder einer Ausstellung  
Augsburger Philharmoniker  
Das interaktive Konzerterlebnis mitten im Orchester
- 09.11.2024 **Musikkabarett**  
19.30 Uhr **Boomerland**  
Lars Reichow
- 31.12.2024 **Silvesterkonzert**  
19.30 Uhr **Quintense**  
A-Cappella JazzPop zum Jahreswechsel
- 17.01.2025 **Familienmusical**  
16 Uhr **Die Schneekönigin**  
Bella donna Production
- 21.02.2025 **Comedy**  
19.30 Uhr **LOL – Das Comedy Start-up**  
Stand-up Mixed Show

[www.kulturhalle-suessen.de](http://www.kulturhalle-suessen.de)



Sie wollen nichts mehr verpassen? Dann melden Sie sich doch einfach für den ca. einmal im Monat erscheinenden Newsletter an.

## Kulturgutscheine Süßen

Diese ansprechenden Gutscheine laden doch förmlich ein, verschenkt zu werden! Sie gelten für Veranstaltungen in der Zehntscheuer oder der Kulturhalle in Süßen, können mit frei wählbaren Beträgen versehen werden und sind drei Jahre lang gültig.

Erhältlich sind die Gutscheine bei der  
Volkshochschule Süßen: Tel. 07162/ 9616-680



## Schwerpunktthema

Aktiv und gesund mit der vhs

Details finden Sie im Fachbereich  
Gesundheit



### Beckenbodengymnastik

Durch gezielte Übungen kräftigen und stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur.

NEU!

**Sonja Weber**, staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

donnerstags, ab 19. September 2024,  
17:00 - 17:45 Uhr

### Rücken- und Wirbelsäulengymnastik - donnerstags

**Sonja Weber**, staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

donnerstags, ab 19. September 2024,  
18:00 - 19:00 Uhr

NEU!

Nr. 242331S

### Zirkel-Workout

Dein effektives Training mit Sebastian, um deine Ausdauer, deine Kraft und deine Koordination zu verbessern.

NEU!

**Sebastian Eglinski**, Coach und Personaltrainer

freitags, ab 20. September 2024,  
18:00 - 19:00 Uhr

Nr. 242328S

### Bauchtanz

Einer der ältesten und inzwischen vielfältigsten Tänze der Welt.

NEU!

**Sylvia Schick**, Life Coach und Orientalischer Tanz-Lehrerin

mittwochs, ab 18. September 2024,  
17:30 - 19:00 Uhr

### Achtsam und entspannt das alte Jahr abschließen – ein Workshop

Auf was blicke ich im alten Jahr zurück? Wie soll mein neues Jahr aussehen?

Melanie Koller, zertifizierte Entspannungspädagogin und Kursleiterin für AT und PMR

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

Nr. 242105S

### Sehnsuchtsziel Schottland & Whiskytasting



Unsere Englisch-Dozentin Ursula Weingart-Brodbeck war wieder einmal in Schottland unterwegs – dieses Mal im hohen Norden und den Orkney- und Shetlandinseln. Lassen Sie sich verzaubern von den kargen Highlands mit ihrer unglaublichen Geschichte, den fjordartigen Meeresbuchten – genannt Lochs, schroffen Bergen, mächtigen Burgen und Märchenschlösser.

Selbstverständlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz. Die Dozentin führt Sie in die Wissenschaft der schottischen Whiskys ein. Anschließend geht es an die Verkostung – eine Vielfalt erlesener Whiskys wartet auf Sie - „Slainthe Mhaith“!

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 27. September 2024 – Gebühr wird dann abgebucht. Gerne können danach noch Restplätze angefragt werden. Teilnahme nur für Personen ab 18 Jahre möglich!

**Ursula Weingart-Brodbeck**, Qualifizierte Sprachdozentin und Reiseleiterin

**Samstag, 19. Oktober 2024, 19:30 Uhr**

40,00 € inklusive 5 verschiedener Whiskys, Brot und Käse sowie Wasser  
Zehntscheuer Süßen. Kirchstraße 8

Nr. 242100S

### Theaterfahrt: “Frau Knöpfle kann’s nicht lassen“ in die Komödie im Marquardt

Komödie, Stuttgarter Fassung  
„Lunch With Mrs. Baskin“ („Nur ein Sandwich“), Deutsch von Hagen Horst



Eva Knöpfle kann es einfach nicht lassen: Immer wieder lädt sie Handelsvertreter in ihre Wohnung an der Stuttgarter Hasenbergsteige ein, jedoch ohne die geringste Absicht, etwas von ihnen zu kaufen. Mit entwaffnender Freundlichkeit bietet sie den Verkaufsprofis einen kleinen Imbiss an, unterhält sich mit ihnen, gibt dabei hilfreiche Tipps für Job und Leben – und entgeht so auch ihrer eigenen Einsamkeit.

Sehen Sie eine eigene Stuttgarter Fassung auf Schwäbisch und Hochdeutsch – und erleben Sie Stuttgarter Theatergrößen wie Andreas Klaue, Jörg Pauly, Marius Hubel und Susanne Heydenreich!

Zustieg möglich in 16:45 Uhr Donzdorf, 17:00 Uhr Süßen, 17:10 Uhr Göppingen, 17:25 Uhr UHINGEN, 17:30 Uhr Ebersbach, Änderungen vorbehalten, Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung mit den endgültigen Daten.

**Donnerstag, 24. Oktober 2024,  
16:45 Uhr**

Anmeldeschluss: 24. September 2024  
49,00 € (Busfahrt, Eintritt, Meet and Greet und Begleitung durch die VHS – Preisgruppe 1)



Nr. 242103S

### Süßener Pflanzentauschtag im Herbst

Ob Zimmer-, Garten- oder Balkonpflanzen: Beim Tauschtag der Lokalen Agenda können Pflanzen und Ableger jeder Art verschenkt, getauscht oder auch nur mitgenommen werden.

Nutzen Sie diese Gelegenheit gerade jetzt in der Pflanzzeit im Herbst!

Mit dem Verschenken von Ablegern oder von zu groß oder zu viel gewordenen Pflanzen können Sie anderen eine Freude machen. Vielleicht können Sie aber auch selbst die eine oder andere neue Pflanze für Balkon, Garten oder Wohnung brauchen. Auch Pflanz- und Übertöpfe sowie Gartendeko dürfen gerne getauscht werden... Schauen Sie einfach mal vorbei!

Beim Tauschtag werden Sie gerne von erfahrenen Pflanzenliebhabern mit grünem Daumen beraten.

**Samstag, 26. Oktober 2024,  
14:30 - 16:00 Uhr**

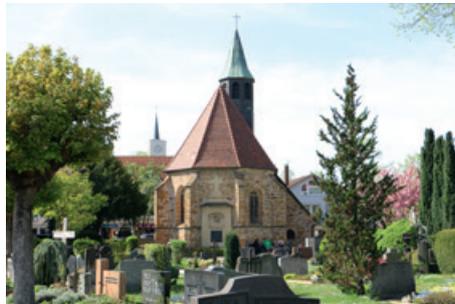
Die Veranstaltung ist kostenlos – keine Anmeldung !!!

Bauhof Süßen, Daimlerstraße 10

Nr. 242106S

### Stadtführung „Der Friedhof um die Alte Marienkirche“

In Kooperation mit der ev. Kirchengemeinde Süßen und dem Stadtarchiv Süßen



Wahrscheinlich schon seit dem 16. Jahrhundert wird das Gelände rund um die alte Marienkirche als Friedhof genutzt – bis heute. Welche Geschichten erzählen die Denkmale aus unterschiedlichen Zeiten und Epochen? Wir laden Sie ein zu einem interessanten und abwechslungsreichen Rundgang über den Friedhof.

**Jutta Herrlinger**, Redaktion Evangelischer Gemeindebrief

**Carola Eberhard**, Stadtarchiv Süßen

**Sonntag, 10. November 2024, 14:00 Uhr**

Kostenfrei – ohne Anmeldung

Treffpunkt: Am Eingang Alte Marienkirche

Nr. 242102S

### „Kaugummi & Buchele - die Nachkriegsjahre im Landkreis Göppingen (1945-1950)“

Ein Film von Dr. Stefan Lang und Gerhard Stahl

Die Amerikaner erobern im April 1945 den Landkreis Göppingen.



Die Menschen sind erleichtert, aber auch verunsichert, was bringt die Zukunft? Wie geht es weiter?

Der Film gliedert sich in drei Kapitel: Einmarsch der Amerikaner, 1946-48 der Höhepunkt der Krise mit Flüchtlingsflut, Wohnungsproblematik und Hungersnot und im dritten Teil der Aufschwung mit Beginn der Wirtschaftswunderzeit.

**Süßen Volkshochschule / Gerhard Stahl**

**Sonntag, 24. November 2024, 17:00 Uhr**

Kostenlos – ohne Anmeldung – um eine Spende wird gebeten!

Zehtscheuer Süßen, Kirchstraße 8

Nr. 242101S

### Studienfahrt nach Biberach an der Riß



Lernen Sie im Rahmen einer weihnachtlichen Stadtführung verborgene Winkel und historische Schätze der Stadt kennen. Wo und wann entstand das „Christkindle rablassa“? Wer waren die „verzauberten Spitalkinder“? Was passierte in den „Klöpflesnächten“ und wer waren die „Alummler“? Es gibt viel zu klären und zu entdecken.

Im Anschluss an die Stadtführung bleibt Ihnen ausreichend freie Zeit um die zauberhafte Atmosphäre des Biberacher Christkindles-Marktes zu erleben. Lassen Sie sich ein wenig auf die Weihnachtszeit einstimmen.

**Freitag, 06. Dezember 2024,  
11:00 – ca. 19:30 Uhr**

**Anmeldeschluss: 22. November 2024**

52,00 € (Inkl. Busfahrt, Eintritte und Begleitung durch die VHS)

Treffpunkt Bushaltestelle ehem. KSK Heidenheimer Straße








**Zum Bäumle**  
HOTEL & RESTAURANT

Das gesamte Bäumle-Team heißt Sie herzlich Willkommen im Hotel & Restaurant "Zum Bäumle" in Süßen.

**Wir bieten**

Einzelzimmer, Doppelzimmer und Apartments  
Restaurant mit deutsch-griechischer Küche  
Kostenlose Parkplätze  
Kostenloses WLAN  
Catering




[www.baeumle-suessen.com](http://www.baeumle-suessen.com) ☎ 07162 9476268  
@ info@baeumle-suessen.de

Inhaber: Symeon Tarampatsis, Handy Nr.: 016096640916  
Hauptstraße 32, 73079 Süßen

Nr. 242104S

## Vortrag „Erbrecht – Testament – Nachlassgestaltung“

Ein Thema, über das man nicht so gerne spricht: Testament - Nachlassgestaltung. Trotzdem ist die



Regelung des Nachlasses ein wichtiges Thema - für die potentiellen Erblasser und vordringlich für die potentiellen Erben. Als Vorfrage ist zu klären, für welchen Personenkreis eine testamentarische Verfügung dringend notwendig wäre. Danach ist zu klären, was man denn inhaltlich wie regeln soll und kann. Bei der Beantwortung dieser Fragen kann der Vortrag sehr hilfreich sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich !!!

Jörg Bühler, Rechtsanwalt

Mittwoch, 22. Januar 2025,  
19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin: 7,00 € (an der Abendkasse)  
Zehntscheuer Süßen, Kirchstraße 8

Nr. 241107S

## Gesund-EVENT basic

Das Seminar „Die 5 Minuten Übungen nach Wirth“ ist eine praktische Einführung in eine Reihe von kurzen Übungen, die dazu dienen, den Schulter-Nacken Bereich zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können überall und jederzeit durchgeführt werden, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Der Fokus liegt auf der Atmung und der bewussten Wahrnehmung des Körpers. Es ist eine großartige Möglichkeit, um im hektischen Alltag eine kurze Pause einzulegen und sich zu regenerieren. Keine Dehnübungen

Wolfgang Wirth, Gesundheitscoach und Physiotherapeut

Wolfgang Wirth

Samstag, 18. Januar 2025,  
09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin: 20,00 €, Anmeldung erforderlich  
Zehntscheuer Süßen

## Kunst/Kultur/ Kreativität

### Textiles Gestalten

Nr. 242242S

## Weben, stricken, spinnen – offene Gruppe



Die Handarbeit mit unterschiedlichen Garnen bietet eine faszinierende Auswahl an kreativen Möglichkeiten.

Unsere Gruppe trifft sich in regelmäßigen Abständen bei lockerer Atmosphäre.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Dieser Kurs bietet momentan noch wenige freie Plätze.

Bei Interesse daher direkt bei der Dozentin anfragen.

**Kontakt: Maren Reuter Tel. 07162-945326**

Maren Reuter, Qualifizierte Fachdozentin

Freitag, 27. September, 18. Oktober,  
22. November, 13. Dezember 2024  
und 24. Januar 2025, jeweils  
18:30 - 21:30 Uhr

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

### Schmuckdesign

Nr. 242261S

## Häkelei mit Stahl und Steinen

Kombinieren Sie eine alte Technik mit einem neuen Material. Indem wir den Spiraleffekt eines Stahldrahts nutzen, Perlen und Steine direkt einarbeiten, erzielen wir eine außergewöhnliche, luftige Wirkung für ein Collier, das nicht einmal eines Verschlusses bedarf. Häkelnadel Nr. 1,5 – 2,5 und im Bedarfsfall Brille mitbringen

Iris Kopp, Diplom Schmuckdesignerin / Goldschmiedin

Donnerstag, 10. Oktober 2024,  
19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin: 23,00 €  
(zuzüglich Material ab ca. 14,- €)  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

### Malen

## Acrylworkshop am Samstag

Die Acrylfarbe ist ein relativ junges Malmedium und zeichnet sich durch intensive Farben und eine rasche Trocknungszeit aus. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig; er ist geeignet für alle, die Freude an Farben haben, gerne schöne Bilder malen möchten und in entspannter Atmosphäre ihrer Kreativität freien Lauf lassen wollen.

**Dieser Kurs ist ausschließlich für Erwachsene!!** Vorhandene Leinwände und Acrylfarben können mitgebracht werden.

Die Kursleiterin bietet alle nötigen Farben und Leinwände zum Kauf an.

Materialkosten nach Verbrauch.

Bei Fragen können Sie sich gerne an die Dozentin wenden, Tel.: 07164/6326.

Bitte tragen Sie unempfindliche Kleidung oder Malkittel.

Svenja Geiße, Dipl. Kunstpädagogin

Nr. 242215S

### Kurs 1

Samstag, 12. Oktober 2024,  
14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 32,00 € zuzüglich Materialkosten  
(direkt bei der Dozentin zu bezahlen)  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242216S

### Kurs 2

Samstag, 18. Januar 2025,  
14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 32,00 € zuzüglich Materialkosten  
(direkt bei der Dozentin zu bezahlen)  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242211S

## Abstraktes Malen mit Acrylfarben

Acrylfarben sind einfach in der Handhabung. Sie können transparent bis deckend verarbeitet werden und haben den Vorzug, dass sie schnell trocknen und danach wisch- und wasserfest sind.



**Mitzubringen:** Malgründe, Acrylfarben (250-500 ml-Flaschen) in gelb, rot, blau, schwarz und weiß, andere Farben soweit vorhanden.

Borstenpinsel mit Flachzwinge (mind. 2,5 cm breit), Lappen, Wassergefäß, Palette oder flacher Teller und zum Abdecken der Tische unbedingt Plastikfolie mitbringen.

**Veronika Knoblauch**, Qualifizierte Fachdozentin

**mittwochs, ab 23. Oktober 2024, 19:00 - 21:15 Uhr**

5 Termine: 89,00 €

Schulverbund Süßen Realschule, Zeichensaal

**Nr. 242218S**

### Freie Malgruppe Acryl

Die freie Malgruppe widmet sich unter behutsamer Leitung durch den Dozenten Dietmar Kriegstötter den verschiedenen Genres der Acrylmalerei. Die allesamt

fortgeschrittenen Teilnehmer arbeiten überwiegend selbständig und sind völlig frei bei der Wahl von Thema und Technik.



**Dietmar Kriegstötter**, Dipl.-Pädagoge

**Mittwoch, 25. September 2024, 19:00 - 21:30 Uhr**

5 Termine: 79,00 €

Zehntscheuer Süßen

### Unsere neue Dozentin Elfriede Eleuther

Elfriede Eleuther lebt und arbeitet in Süßen, begann 1992 mit der Aquarellmalerei und hat sich seither bei vielen Malreisen und Malseminaren im In- und Ausland weitergebildet und an zahlreichen Ausstellungen teilgenommen.



Aquarellmalerei bedeutet für sie eintauchen in eine Welt der Farben und Formen, die Möglichkeit zu haben Wasser malen, arbeiten und gestalten zu lassen. Spielen mit Zufällen, um dabei die Vielfalt der Möglichkeiten zu haben mit Farben zu experimentieren, immer wieder neue Farbtöne und Farbnuancen zu erhalten, Farben einfach sprechen zu lassen und dabei meinen eigenen besonderen Farbklang zu erreichen.

**Nr. 242219S**

### Aquarell am Vormittag



Unter qualifizierter Anleitung werden die Grundtechniken der Aquarellmalerei vermittelt

**Mitzubringen:** Aquarellfarben und Aquarellpapier

**Elfriede Eleuther**

**Montag, 16. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember 2024, 20. Januar, 17. Februar 2025, jeweils 09:00 - 11:30 Uhr**

6 Termine: 85,00 €

Süßener Kulturhaus, Lesecafé (barrierefrei)

**Nr. 242244S**

### Kalligrafie-Treff

Das gemeinsame Schreiben, Üben und Ausprobieren steht in diesem Schreibtreff für Kalligraphiebegeisterte im Vordergrund.

Die Termine finden ohne Lehrkraft statt. Die Teilnehmenden verfügen über gute Vorkenntnisse und setzen ihre eigenen Projekte selbständig um. Eine Anmeldung für den gesamten Kurs ist obligatorisch.

**Mitzubringen:** Kalligrafieutensilien

**Karin Schirling**

**Freitag, 20. September, 04. Oktober, 29. November, 06. Dezember 2024, 17. Januar, 21. Februar 2025, jeweils 17:30 - 21:00 Uhr**

6 Termine: 30,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

**Nr. 242251S**

### Die Magie des Pinsels & weihnachtliche Prägung

**Kalligrafie für Fortgeschrittene**

In diesem Workshop schreiben wir mit dem Flachpinsel und lernen dabei die Unterschiede zum Schreiben mit der Bandzugfeder kennen.



Stahlfedern sind hart und reagieren wenig auf Druck, der Pinsel ist weich und flexibel und somit sensibler auf Druck. Buchstaben und Schriftzüge entstehen, können für sich stehen oder spannende Hintergründe bilden. Mit dem Pinsel haben wir die Möglichkeit, auch größere Werke entstehen zu lassen. Wir entwerfen und Prägen weihnachtliche Motive zur Kartengestaltung. Mit Schriften wie der Unziale, Bastarda oder Humanistischen Kursive gestalten wir Karten und Bilder. Bitte den großen Einband des letzten Kurses mitbringen.

**Mitzubringen:** Materialliste: Flachpinsel oder Plakatpinsel in zwei Breiten, Federhalter mit Bandzug und Spitzfedern, Schreibflüssigkeiten (Tinte, Tusche, Gouachefarben), Wasserbehälter, Bleistift, Buntstifte, Lineal, Schere, Radiergummi, Klebstift. Schwämme (gern auch einen Naturschwamm), grossen Wasserbecher. Papier zum Üben der Schrift: Zeichenpapier z.B. von Lana Esquisse oder Gerstaecker Nr. 1 in DIN A 3, mehrere Bögen. Schere, Stahllineal, Schneidematte, Falzbein. Zum Prägen: Prägestifte, Unterlage, Cutter.

**Ulrike Hofer**, Qualifizierte Fachdozentin

**Freitag, 08. November 2024, 15:00 - 19:30 Uhr**

**Samstag, 09. November 2024, 09:30 - 17:00 Uhr**

2 Termine: 86,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

**Nr. 242252S**

### Gotische Schriften – die Bastarda



Die Bastarda stammt aus der Zeit der Spätgotik und gehört zur Familie der gebrochenen Schriften. Ihr Schriftbild ist weniger streng als das der Textura. Die Großbuchstaben stammen aus der Fraktur, die Kleinbuchstaben erhielten, je nach

Region unterschiedliche Interpretationen. Durch den handschriftlichen Charakter der Kleinbuchstaben wirkt das Schriftbild lebendig und ausdrucksstark. Diese Schrift ist ein echter Hingucker und vielfältig einsetzbar. Wir beginnen mit den Kleinbuchstaben und werden einige Großbuchstaben kennenlernen und in einem Folgekurs das Alphabet beenden. Aus unseren Kursunterlagen binden wir ein Kursbuch.

**Mitzubringen: Bitte mitbringen:** Skizzenblock DIN A 3, Band-zugfedern 2,5 mm, Federhalter, Tinte, Ecoline oder Gouache, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Wasserbecher, Zewa, oder Lappen.

**Ulrike Hofer**, Qualifizierte Fachdozentin

**Freitag, 14. Februar 2025,**

**15:00 - 19:30 Uhr**

**Samstag, 15. Februar 2025,**

**09:30 - 17:00 Uhr**

2 Termine: 86,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

## Nr. 242255S

### Legende

#### Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir beschäftigen uns mit einer sehr ansprechenden Schrift, der „Legende“, in diesem Workshop. Der Typograf und Kalligraf Ernst Schneider entwarf die „Legende“ Anfang der 30er Jahre. Diese Schrift, deren Aufbau mancher Buchstaben etwas außergewöhnlich erscheint, hat einen ganz eigenen Charme und wird uns sicher viele Möglichkeiten der Interpretation bieten. Die elegante Schrift lässt sich genauso gut für formelle Schriftstücke wie auch für freie Werke einsetzen.



**Mitzubringen: Bitte mitbringen:** Bandzugfedern in unterschiedlichen Breiten, Federhalter, Tinte oder Tusche, Aquarellfarben, Wasserbecher, Lappen, Küchenrolle. Eigene Papiere (Aquarellpapiere oder MiTeints-Künstlerpapiere), Briefblock unliniert oder Skizzenblock. Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Schneidelineal, Cutter und Falzbein. Wer hat Schneidematte

**Ulrike Hofer**, Qualifizierte Fachdozentin

**Freitag, 07. Februar 2025,**

**15:00 - 19:30 Uhr**

**Samstag, 08. Februar 2025,**

**09:30 - 17:00 Uhr**

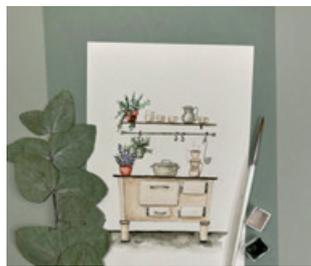
2 Termine: 86,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

## Nr. 242264S

### Aquarell Vintage Küche

Lerne eine Vorlage auf das Aquarellpapier zu übertragen. Feine Linien zu ziehen, Schatten zu setzen und kleine Loose Elemente bei den kleinen Pflänzchen einzuarbeiten.



Das Material wird komplett von der Dozentin mitgebracht.

**Mareike Pfeiffer**

**Donnerstag, 26. September 2024,**

**18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. Materialkosten)

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

## Nr. 242265S

### Aquarell Loose Herbstkranz



Du willst abschalten?

Pigmente fließen lassen?

Dann bist du hier genau richtig.

Du lernst mit viel und wenig Druck, Formen und Elemente mit dem Pinsel zu gestalten.

Alle Elemente werden dir Schritt für Schritt erklärt und du wirst anschließend deinen eigenen Aquarellkranz in den Händen halten.

Das Material wird komplett von der Dozentin mitgebracht.

**Mareike Pfeiffer**

**Donnerstag, 31. Oktober 2024,**

**18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. Material)

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

## Nr. 242266S

### Aquarell Nussknacker



Lerne eine Vorlage auf das Aquarellpapier zu übertragen, jede Fläche nacheinander zu füllen und dabei Schatten einzuarbeiten. Natürlich darf in der Vorweihnachtlichen Zeit ein wenig Glitzer nicht fehlen. Wir setzen zum Schluss ein paar Highlights mit Glitzer Aquarellfarben.

## Nr. 242253S

### Dekorative Initialen im Stil von Sherrie Kiesel

Locker flockig, frisch und fröhlich, so leicht und

bunt wollen wir in diesen Kurs starten. Diese Großbuchstaben bieten unzählige Gestaltungsmöglichkeiten. Die Buchstaben können einzeln verwendet und auch als ganze Worte geschrieben werden. Sie lassen sich problemlos mit vielen anderen Schriften kombinieren. Beginnen werden wir mit den klassischen Formen und verändern die Buchstaben und schmücken sie mit anderen Ornamenten und kleinen liebevollen Details aus. Der Kurs ist für Anfänger gut geeignet, da man einfach mit der eigenen Handschrift die Texte auf Karten oder kleinen Bildern dazuschreiben kann.

**Mitzubringen: Bitte mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Fineliner 0,1mm, 0,2mm in schwarz, Gelstift in Gold, Silber und weiß. Glatten Spiralblock unliniert. Im Laufe des Kurses benötigen wir entweder vorhandene Aquarellfarben, Brushpens, Tinten oder wasservertreibbare Buntstifte - vorab nichts kaufen, wir besprechen dies im Kurs.

**Ulrike Hofer**, Qualifizierte Fachdozentin

**Freitag, 15. November 2024,**

**15:00 - 19:30 Uhr**

**Samstag, 16. November 2024,**

**09:30 - 17:00 Uhr**

2 Termine: 86,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal



Das Material wird komplett von der Dozentin mitgebracht.

**Mareike Pfeiffer**

**Donnerstag, 28. November 2024,  
18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. Material)  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

**Nr. 242267S**

## Aquarell Loose Spring Flowers



Sag hallo zum Frühling und lerne mit viel und wenig druck, Formen und Elemente mit dem Pinsel zu gestalten.

Alle Elemente werden dir Schritt für Schritt erklärt.

Das Material wird komplett von der Dozentin mitgebracht.

**Mareike Pfeiffer**

**Donnerstag, 06. Februar 2025,  
18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. Material)  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Ein Rücktritt wegen einer Verhinderung aus beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Gründen während des Semesters ist nicht möglich. Die Gebühr kann auch nicht teilweise zurück erstattet werden.

## Gesundheit/ Bewegung/ Ernährung

Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Süßen, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben. Anfragen von Krankenkassen können wir aus organisatorischen Gründen nicht beantworten.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgeichert: Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

## Gesund älter werden

**Nr. 242305S**

### Gesund und Aktiv

Der Kurs beinhaltet ein gezieltes Kreislauf- und Muskeltraining, in dem die Fitness und das Körpergefühl verbessert werden. Koordination, Gedächtnistraining, Übungen mit verschiedenen Handgeräten stehen auf dem Programm.

Speziell für „Ältere Menschen“ mit dem Schwerpunkt gesund und aktiv zu bleiben. Gerne gemischte Gruppe / Frauen - Männer und Paare.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Klara Müller**, qualifizierte  
Fachübungsleiterin

**montags, ab 16. September 2024,  
16:00 - 17:00 Uhr**

15 Termine: 84,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

**Nr. 242310S**

### Fit in den Tag - Senioren-gymnastik auf dem Stuhl

Ein vielseitiges Programm mit Übungen im Sitzen auf dem Stuhl in einer kleinen Gruppe – Zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter.



**Sonja Weber**,

staatl. anerkannte Sport- und  
Gymnastiklehrerin

**dienstags, ab 10. September 2024,  
10:00 - 10:45 Uhr**

15 Termine: 82,00 €, kleine Gruppe  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242311S**

### Sanftes Rückentraining

Zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bieten wir in einer kleinen Gruppe im Kulturhaus eine abwechslungsreiche Bewegungsschule.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Sonja Weber**, staatl. anerkannte Sport- und  
Gymnastiklehrerin

**dienstags, ab 10. September 2024,  
09:00 - 09:45 Uhr**

15 Termine: 82,00 €, kleine Gruppe  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

## Rücken-Fit und Rehabilitation

**Nr. 242317S**

### Beckenbodengymnastik

**NEU!**



Der Beckenboden ist ein genau aufeinander abgestimmtes, von Muskel- und Bindegewebschichten mit Haltesträngen verknüpftes, elastisches Geflecht. Für viele Frauen ein nicht beachteter Körperteil. Durch gezielte Übungen kräftigen und stärken Sie die Beckenbodenmuskulatur.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Sonja Weber**, staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

**donnerstags, ab 19. September 2024, 17:00 - 17:45 Uhr**

15 Termine: 68,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242318S

### Rücken fit



Der Kurs Rücken Fit ist eine Kombination aus Bewegungselementen ganzheitlicher Bewegungssystemen.

Durch funktionelle Kräftigungs- und Stabilitätsübungen können wir dem Rückenleiden vorbeugen und verringern.

Damit fördern wir einen stabilen und flexiblen Rücken, eine gute Haltung und ein verbessertes Körpergefühl.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Klara Müller**, qualifizierte Fachübungsleiterin

**montags, ab 16. September 2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

15 Termine: 90,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242321S

### Schulter-/Nackenverspannungen und Faszien lösen



In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit verschiedenen Bewegungsabfolgen, Entspannung, einer optimalen Ausrichtung des Körpers und Organisation des Schultergürtels die überlastete Schulter-Nackenregion lösen und nachhaltig entlasten können

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Heike Haid**, qualifizierte Fachübungsleiterin

**dienstags, ab 17. September 2024, 17:00 - 18:00 Uhr**

15 Termine: 90,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

## Gymnastik und Fitness

Nr. 242331S

### Zirkel-Workout

NEU!



Dein effektives Training mit Sebastian, um deine Ausdauer, deine Kraft und deine Koordination zu verbessern. Es werden verschiedene Muskelgruppen beansprucht und dein Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung. Die Übungen variieren von Einzel- bis Teamübungen. Was fehlt? Du :-)

**Sebastian Eglinski**, Coach und Personaltrainer

**freitags, ab 20. September 2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine: 56,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

### Unser neuer Dozent Sebastian Eglinski

Aus Süßen für die Region. Sebastian ist über 20 Jahre als Coach & Trainer aktiv. Hierbei konnte er schon viele Menschen, von jung bis erfahren, fitter und agiler machen. Als ausgebildeter Fitness- und Ernährungscoach, sowie zertifizierter Kindertrainer freuen wir uns auf seine Kurse. Ab Herbst 2024 dürfen wir Sebastian in unserem Team begrüßen.



Nr. 242312S

### Bauch, Beine, Po

Bauch, Beine, Po! Der absolute Workout-Klassiker! Bei diesem Workout werden die Problemzonen gezielt bearbeitet und gestrafft und Fettpolstern der Kampf angesagt.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Eva Kristina Grodmeier**, staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

**montags, ab 16. September 2024, 18:15 - 19:15 Uhr**

15 Termine: 84,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242316S

### Rücken- und Wirbelsäulengymnastik – donnerstags

NEU!

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die den Rücken stärken und Probleme im Wirbelsäulenbereich beseitigen möchten.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Sonja Weber**, staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

**donnerstags, ab 19. September 2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

15 Termine: 90,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242322S

### Fitness am Morgen

Fetziges Musik und viel Spaß stehen im Vordergrund.

Eine Mischung aus Kräftigung und Ausdauer, sowie effektivem forderndem und sanftem Training. Abgerundet werden die Stunden durch verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen zugleich für Körper und Geist.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Heike Haid**, qualifizierte  
Fachübungsleiterin

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
09:00 - 10:00 Uhr**

15 Termine: 84,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242330S

### Hiit the Beat®

Werde fitter und beweglicher als je zuvor mit HIIT the Beat, der perfekten Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats!



Werde Teil der Fitness Revolution!

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Stefanie Rehm**

**dienstags, ab 17. September 2024,  
19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine: 56,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242324S

### Gymnastik Pur - Perfect Body

Das abwechslungsreiche Programm legt Wert auf Kondition, Beweglichkeit und Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen und das bei fetziger Musik.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Karin Owczarek**, staatl. anerkannte  
Sport- und Gymnastiklehrerin

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
18:30 - 19:30 Uhr**

15 Termine: 84,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242326S

### Fitmix - Faszienworkout

Schwerpunkt der Stunde liegt auf dem Training von gelenks- und rumpfnahen Muskeln, die uns helfen, die Körperhaltung zu verbessern. Dehn- und Lockerungsübungen runden das Programm ab

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Nicole Süß**, qualifizierte  
Fachübungsleiterin

**montags, ab 16. September 2024,  
19:30 - 20:30 Uhr**

15 Termine: 84,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

## Tanz

Nr. 242328S

### Bauchtanz

„Mensch tanze, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen „

Einer der ältesten und inzwischen vielfältigsten Tänze der Welt. Nicht nur das Glitzern, die fremdländische Musik sondern vor allem die bewusst isolierten Bewegungen ziehen uns

an. Jede Frau, egal welchen Alters, welcher Figur, welchen Fitnesslevels kann Bauchtanz erlernen. Es gehört nur Mut, Neugier und ein gewisses Gehör für Musik dazu.

Lernen wird man insgesamt so viel mehr ... Körpergefühl, Körperbewusstsein, Haltung und Spaß am gemeinsamen Bewegen in einer Gruppe von Frauen. Und ganz nebenbei ist Bauchtanz eines der besten Ganzkörpertrainings, die es gibt. Ich achte auf die korrekte Technik der Bewegungen, um auch körperliche Dysbalancen auszugleichen. Trau dich ;- ) In diesem ersten Block kann jeder mitmachen, der es mal probieren möchte, schon mal getanzt hat oder noch mal Basics üben möchte. Bei Bedarf und Interesse wird der Kurs nach den 6 Terminen fortgeführt werden.

**Mitzubringen:** Neugier, Spaß an Musik, Getränk, legere Kleidung (Leggins oder ähnlich), großes Hüfttuch / Schal

**Sylvia Schick**, Life Coach und Orientalischer Tanz-Lehrerin

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
17:30 - 19:00 Uhr**

6 Termine: 60,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 1+2

Unsere neue Dozentin Sylvia Schick

Geboren und aufgewachsen im Süden von München, schon früh dem Tanzen „verfallen“, zunächst bei den klassischen 10 Tänzen Standard/Latein über Salsa zum Bauchtanz/Orientalischen Tanz.



Ich unterrichte seit mehr als 12 Jahren und sehe darin sehr viel mehr als nur Unterricht. Zu sehen, wie sich Frauen durch diesen Tanz entwickeln, sich ihres Körpers bewusstwerden und das in Ihr Leben übertragen erfüllt mich mit großer Freude.

Es macht mich sehr stolz, Teil dieser Entwicklung zu sein. einfach sprechen zu lassen und dabei meinen eigenen besonderen Farbklang zu erreichen.

Homepage: Sylvia-Schick.de

NEU!

Nr. 242327S

### Zumba® -Fitness



Zumba ist ein effektives, innovatives und anregendes Tanz- und Fitnessprogramm für Jedermann zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.

**Mitzubringen:** Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

**Stefanie Rehm**, Fitness-, Beckenboden und Hiit-the-Beat-Trainerin und Zumba Instructorin

**Mittwoch, 18. September 2024,  
19:45 - 20:45 Uhr**

10 Termine: 74,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 242339S

### Line Dance for Beginners

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge – und das alles ohne festen Tanzpartner.

Im Kurs lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Wir starten auf einem Einsteigniveau, alle sind herzlich willkommen.

Im Laufe der Zeit lernen wir dann verschiedene Schrittkombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rock.

ACHTUNG! Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

**Mitzubringen:** bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.

**Katrin Skarke**

**Mittwoch, 02. Oktober 2024,  
16:00 - 17:00 Uhr**

11 Termine: 78,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

**Nr. 242341S**

### Wassergymnastik 2

**Cirsten von Carnap-Riether**, qualifizierte  
Fachübungsleiterin

**freitags, ab 20. September 2024,  
14:45 - 15:30 Uhr**

12 Termine: 84,00 €  
Gingen, Hohensteinschule,  
Lehrschwimmbecken

**Nr. 242342S**

### Wassergymnastik 3

**Cirsten von Carnap-Riether**, qualifizierte  
Fachübungsleiterin

**freitags, ab 20. September 2024,  
15:30 - 16:15 Uhr**

12 Termine: 84,00 €  
Gingen, Hohensteinschule,  
Lehrschwimmbecken

**Nr. 242377S**

### Achtsam und entspannt das alte Jahr abschließen – ein Workshop



Auf was blicke ich im alten Jahr zurück? Wie soll mein neues Jahr aussehen? Achtsamkeits- und Entspannungsübungen geben Raum genau hinzuhören und zu spüren. Im Workshop helfen uns unsere Vorstellungskraft und Gedankenreisen mit Visualisierungen, Kraft aus vergangenen Erlebnissen zu schöpfen und uns auf unsere Ziele auszurichten. Geben Sie sich Zeit, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und gleichzeitig an diesem Abend aufzutanken. Lernen Sie Möglichkeiten für Ihren Alltag kennen, mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training zu regenerieren und mit mentalem Training Ihre Ziele zu erreichen.

**Mitzubringen: Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und Kissen – Isomatten sind vorhanden

**Melanie Koller**, zertifizierte Entspannungspädagogin und Kursleiterin für AT und PMR

**Samstag, 14. Dezember 2024,  
13:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin: 32,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242329S**

### Line Dance for Improvers

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die tänzerische Vorkenntnisse haben oder Line Dance schon getanzt haben.

**ACHTUNG!** Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

**Mitzubringen:** bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.



**Katrin Skarke**, Line Dance Trainerin

**Mittwoch, 02. Oktober 2024,  
17:00 - 18:00 Uhr**

11 Termine: 78,00 €  
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

## Entspannung und Meditation

**Nr. 242375S**

### Achtsamkeit mit Yoga und Meditation



Mit Hilfe von aktiven und sanften Körperübungen sowie verschiedenen Meditationsformen möchten wir in uns Ruhe finden und auftanken, den Moment bewusst wahrnehmen.

Die Yogaübungen wirken sich dabei positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus und bereiten uns darauf vor, in der Meditation zur Ruhe zu kommen.

**Mitzubringen:** Matte, Kissen, Decke

**Giovanna Pfeil**, Meditationstrainerin

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
17:30 - 19:00 Uhr**

6 Termine: 72,00 €  
Kindergarten Rabenwiesen  
- Gymnastikraum

## Wassergymnastik



Mit viel Spaß wollen wir die Fitness steigern, die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur aufbauen. Die Übungen im Wasser sind gelenkschonend. Dieses Aqua-Fitness-Angebot ist für Frauen und Männer jeden Alters. Akute Schmerzen dürfen nicht bestehen. Der Kurs findet im Schulbad mit 2 Sammelumkleiden statt. Nach dem Kurs muss das Hallenbad wieder verlassen werden. Die Kurse sind nur für Schwimmer !!!

**Nr. 242340S**

### Wassergymnastik 1

**Cirsten von Carnap-Riether**, qualifizierte  
Fachübungsleiterin

**freitags, ab 20. September 2024,  
13:50 - 14:35 Uhr**

12 Termine: 84,00 €  
Gingen, Hohensteinschule,  
Lehrschwimmbecken

**Nr. 242373S**

### Entspannung kompakt – ein Workshop

Leistungsdruck im Arbeitsleben, Termindruck in der Freizeit oder familiäre Belastungen – schnell fühlt man sich ausgepowert und die Entspannung kommt zu kurz. Im Workshop gehen wir auf die unterschiedlichsten Ursachen von Stress und den entsprechenden Bewältigungs- bzw. Präventionsstrategien ein. Elemente der

Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings sowie Atemübungen und Gedankenreisen helfen dem Körper und dem Geist, sich auf eine Pause einzustellen. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, um im Alltag mit kleinen Übungen zu entspannen und regenerieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und Kissen – Isomatten sind vorhanden

**Melanie Koller**, zertifizierte Entspannungspädagogin und Kursleiterin für AT und PMR

**Samstag, 08. Februar 2025,  
13:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin: 32,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242374S

### Workshop Klangmassage für sich selbst erlernen



An diesem Nachmittag erfahren Sie Wichtiges über die Bedeutung und Wirkung der

Planeten - Klangschalen. Dazu werden verschiedene Anwendungen mit Klangschalen erlernt.

Im Anschluss führen Sie unter Anleitung der Dozentin eine eigene Klangmassage durch und können die wohltuende Wirkung erleben. Sie erhalten auch die Anleitung mit nach Hause.

Sie können gerne eine Klangschale mitbringen oder eine Klangschale vor Ort ausleihen. Der Kurs ist auch für diejenigen, die schon einmal dabei waren, es werden neue Übungen angeboten.

**Irene Lovric**, zertifizierte Entspannungstrainerin

**Samstag, 07. Dezember 2024,  
14:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin: 32,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242367S

### Entspannen mit Klängen

An diesen Abenden werden sie verschiedene Entspannungstechniken wie autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit der Atmung - verbunden mit den wohltuenden Schwingungen der Klangschalen - dazu ein eine Tiefenentspannung, erleben.

**Mitzubringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Irene Lovric, zertifizierte

Entspannungstrainerin  
dienstags, ab 01. Oktober 2024, 17:15 - 18:00 Uhr  
8 Termine: 48,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

### Yoga



Yoga ist eine wunderbare Art Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation sind hierfür die Grundlage. Unser Körper wird durch die Yogaübungen beweglicher, die Rückenmuskulatur gestärkt und unsere Gesundheit ganzheitlich gefördert. Wir üben achtsam und gelenkschonend. Ob alt oder jung, ob Anfänger oder Fortgeschrittener ... Ob Sie den Stress abbauen, beweglicher oder einfach ausgeglichener werden wollen ... Yoga kann helfen, mehr Wohlbefinden zu erlangen.

**Mitzubringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

#### Nr. 242350S

### Yoga am Nachmittag - montags

**Doris Rostan**, Yogalehrerin und -therapeutin

**montags, ab 16. September 2024,  
16:15 - 17:30 Uhr**

14 Termine: 98,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242351S

### Yoga am Abend - montags

**Doris Rostan**, Yogalehrerin und -therapeutin

**montags, ab 16. September 2024,  
17:45 - 19:00 Uhr**

14 Termine: 98,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242352S

### Yoga am Nachmittag - donnerstags

**Alin Mertin**, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 26. September 2024,  
16:00 - 17:00 Uhr**

10 Termine: 64,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242353S

### Yoga am Abend - donnerstags

**Alin Mertin**, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 26. September 2024,  
17:15 - 18:30 Uhr**

12 Termine: 84,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242355S

### Yoga am Abend- montags

N.N.,

**montags, ab 16. September 2024,  
19:30 - 21:00 Uhr**

11 Termine: 88,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

### Yoga am Vormittag

**Elke Jung-Carstensen**, Yogalehrerin

**freitags, ab 27. September 2024,  
09:30 - 11:00 Uhr**

12 Termine: 96,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242372S

### Yoga: Körper, Geist und Seele im Einklang

**Brigitte Lindholz**, ausgebildete Yoga- und MBSR-Dozentin

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine: 96,00 €  
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

#### Nr. 242356S

### Yin-Yoga & Sound

Die Verbindung von Yin-Yoga und wohltuenden Klängen lässt dich besonders gut in den jeweiligen Posen (Asanas) ankommen.

Wir halten passive Asanas länger als gewohnt, was zu einer besonders tiefen Entspannung führt. Begleiten werde ich



euch mit tibetischen Klangschalen deren Schwingungen den besonderen Effekt der Yin-Yoga-Praxis verstärken.

**Alin Mertin**, Yogalehrerin

**Dienstags, ab 24. September 2024,  
19:00 - 20:15 Uhr**

8 Termine: 56,00 €

Kindergarten Rabenwiesen  
- Gymnastikraum

**Nr. 242363S**

**mittwochs, ab 09. Oktober 2024,  
18:00 - 19:30 Uhr**

14 Termine: 112,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242364S**

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024,  
19:00 - 20:30 Uhr**

14 Termine: 112,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242360S**

**Hatha Yoga für das ganzheitliche Wohlbefinden**

„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“

Du kannst Körper, Atem und Geist selbst in einen gesunden Zustand der Balance und des Wohlbefindens bringen. Die Ausrichtung auf den Atem und Entwicklung einer gesunden Körperwahrnehmung sind Schwerpunkt der Stunde. Meditative Elemente wechseln in der Praxis mit dynamisch fließenden Sequenzen und ruhigen, stabilisierenden Asanas. Zeit für deine individuelle gesunde Praxis.

**Mitzubringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

**Petra Staudenmaier**,  
Yogalehrerin BDY/EYU

**Nr. 242368S**

**Yin&Yang Yoga**

Yin&Yang Yoga vereint die dynamischen Yang Haltungen mit den eher meditativen und ruhigen Yin Haltungen die länger gehalten werden.

Dadurch kann die Energie im Körper in Balance gebracht werden, und es findet ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung statt.

**Mitzubringen:** 1-3 Kissen, Getränk und eine Decke

**Petra Pfisterer**, Yogalehrerin

**Dienstag, 01. Oktober 2024,  
18:30 - 19:45 Uhr**

10 Termine: 70,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242369S**

**Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine eher ruhige, meditative Yogapraxis, die tiefere Bindegewebschichten, die Faszien anspricht. Die Yin Yoga Praxis am Abend kann helfen, den Geist zu entspannen



und in die Ruhe zu kommen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decken, mehrere Kissen, evtl. Yoga Bolster und Yogablöcke

**Petra Pfisterer**, Yogalehrerin

**Dienstag, 01. Oktober 2024,  
20:00 - 21:00 Uhr**

10 Termine: 64,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242370S**

**Yoga für den Rücken**

Die Yogaübungen in diesem Kurs sind in besonderem Maße darauf ausgerichtet, die Rückenmuskulatur zu mobilisieren, zu kräftigen und zu entspannen.

**Mitzubringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

**Martina Riedle**, Yogalehrerin und -therapeutin

**donnerstags, ab 19. September 2024,  
09:00 - 10:30 Uhr**

11 Termine: 88,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242371S**

**Yoga und Meditation**

Im Kurs werden unterschiedliche Meditationstechniken vorgestellt und zum Abschluss einer jeden Yogastunde geübt.

**Mitzubringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

**Martina Riedle**, Yogalehrerin und -therapeutin

**Freitag, 20. September 2024,  
17:30 - 19:00 Uhr**

11 Termine: 88,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

**Nr. 242376S**

**Workshop Klang - Yoga / Eltern - Kind**

In diesem Workshop sind Erwachsene und Kinder mit ADS und ADHS sowie innere Unruhe und Reizüberflutung besonders angesprochen. Durch die Klangpädagogik wird eine Wahrnehmungsschulung sowie ein körperliches und seelisches Gleichgewicht hergestellt.

Gleichzeitig wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind aufgebaut bzw. erhalten.

Die Übungen der Achtsamkeit und

**Ihr Partner für ein blühendes Zuhause!**



...da bläh' ich auf!  
**Pfeffer Blumen**

www.pfeffer-blumen.de · Tel: 07162 - 7456 · Rechbergstr. 19 · 73079 Süßen

Entspannungstechniken stärken das Selbstwertgefühl und die eigene Stärke für den Alltag.

Die Übungen sind leicht erlernbar und sofort umsetzbar und auch ohne Klangschalen durchführbar.

Auch gerne für Eltern / Kinder die schon einmal dabei waren, es werden neue Übungen angeboten.

Gedacht für Kinder zwischen 7 - 11 Jahren

**Irene Lovric**, zertifizierte Entspannungstrainerin

**Samstag, 19. Oktober 2024, 14:00 - 15:30 Uhr**

1 Termin: 32,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

## Kochen, Backen und Genießen

Hinweise für die Kochkurse in der Schulküche:

Die VHS ist Gast in der Schulküche.

Bitte bringen Sie Geschirrtücher, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen mit. Bitte unterstützen Sie die Kursleiter\*innen beim Reinigen der Küche.

Eine Abmeldung ist nur bis 1 Woche vor dem Kurs möglich. Bei kurzfristiger Absage müssen wir ihnen die komplette Kursgebühr (inkl. Lebensmittelkosten) in Rechnung stellen.

**Nr. 242384S**

### Eine Reise süßer Köstlichkeiten (Kurs für Erwachsene)



Ob Macarons, kleine spanische Vanilletörtchen oder Schokobananen, es erwartet Sie eine Reise voller Köstlichkeiten. Gemeinsam backen wir uns quer durch Europa und verbringen einen superleckeren und schönen Abend zusammen.

**Mitzubringen:** Handrührgerät, Küchenwaage, Geschirrtuch, Schürze, Behälter für das Gebäck.

**Melanie Sitter**

**Freitag, 27. September 2024, 18:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin: 36,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Nr. 242389S**

### Türkisches Frühstück



An diesem Vormittag kochen wir original türkischen Tee und werden Sesamkringel, Teigtaschen, Brot und Schafskäseröllchen herstellen, da in der Türkei das meiste Brot weltweit, nicht nur zum Frühstück gegessen wird.

Lassen Sie sich mit weiteren Köstlichkeiten, wie Eierspeisen an diesem Samstag überraschen.

Laktosefrei kann bei Vorabinformation berücksichtigt werden.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

**Iris Eraydin-Roßmann**

**Samstag, 12. Oktober 2024, 9:00 - 12:30 Uhr**

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Nr. 242380S**

### Gemüseliebe – bunt, gesund & köstlich



Wenig Zeit zum Kochen? Gesunde Gerichte müssen nicht immer lange dauern! Mit unseren schnellen Rezeptideen kann man auch an Tagen mit wenig Zeit oder nach

**schoeller+stahl**  
GANZ SCHÖN KREATIV

**AUSTERMANN**  
Quality Yarns by schoeller

Für Ihr kreatives Hobby finden Sie bei uns eine große Auswahl an hochwertigen und schönen Garnen, Zubehör und Accessoires.

Unser kompetentes Verkaufsteam berät Sie auf Wunsch gerne, damit Sie viel Freude an Ihrer Handarbeit haben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### Öffnungszeiten:

Mo/Di/Do/Fr 13.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch 9.30 - 16.30 Uhr  
Samstag 9.30 - 13.00 Uhr

#### Ihr Team von Wolle & Mehr

Bühlstr. 14, 73079 Süßen  
Tel. 07162/93050-34  
wolle@style-and-concept.de  
[www.wolle-suessen.de](http://www.wolle-suessen.de)



Feierabend ein ausgewogenes & gesundes Essen auf den Teller zaubern.

Ein hoher Konsum von Gemüse und Obst kann aufgrund der enthaltenen Nährstoffe, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe den Gesundheitsstatus verbessern und das Risiko für verschiedene Krankheiten reduzieren. Gemeinsam kochen wir verschiedene leckere Gerichte rund um die bunte Gemüsevielfalt. Egal ob aus dem Ofen, als knackiger Salat oder geschmackvolles Pfannengericht, Gemüse kann so viel mehr als nur Beilage sein.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

**Mareike Boger**, Bachelor of Science Ernährungsmanagement & Diätetik und Diabetesberaterin DDG

**Freitag, 18. Oktober 2024,**  
18:30 - 22:00 Uhr

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Mitzubringen:** Küchenwaage, Handrührgerät, Geschirrtuch, Schürze und verschließbare Boxen

**Melanie Sitter**

**Samstag, 19. Oktober 2024,**  
09:30 - 13:00 Uhr

1 Termin: 38,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Nr. 242390S**

### Kulinarischer Streifzug durch die türkische Küche



Wir kochen an diesem Abend Gerichte, die Sie vielleicht schon aus Ihrem Urlaub kennen. Lassen Sie sich begeistern von den leckeren Gewürzen, Reis - und Gemüsegerichten (mit und ohne Fleisch).

Mit türkischen Süßspeisen lassen wir den Abend ausklingen.

Im Kurs werden türkische Spezialitäten gekocht, basierend auf den Zutaten, wie Minze, Thymian, Joghurt, Zucchini, Auberginen, Pistazien, Schafskäse, Rindfleisch.....usw.

Wer schon einmal am Kurs teilgenommen hat, es werden neue Rezepte gekocht !!

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

**Iris Eraydin-Roßmann**

**Freitag, 22. November 2024,**  
18:30 - 22:00 Uhr

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Nr. 242398S**

### Vater-Kind-Kurs: In der Weihnachtsbäckerei...

**Kinder von 6-9 Jahre**



In gemütlicher Runde wollen wir an diesem Vormittag rühren, kneten, ausstechen und verzieren. Lasst euch überraschen was für leckere Plätzchen wir backen. Zum Abschluss kochen wir uns noch eine leckere Suppe, so muss garantiert keiner hungrig nach Hause gehen.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Schürze und Tortenbehälter

**Melanie Sitter**

**Samstag, 23. November 2024,**  
9:00 - 12:00 Uhr

1 Termin: 38,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Nr. 242395S**

### Halloween-Party / Backen und mehr

**für Eltern und Kinder von 6 - 10 Jahren**



Mit gruseligen Keksen, Muffins dekorieren, Fingerfood, Snacks und vielem mehr, werden wir gemeinsam die perfekte Halloween-Party zaubern. Im Anschluss werden wir die Köstlichkeiten zusammen vor Ort verkosten.

Lasst euch überraschen !

Ein Erwachsener mit max. 1 - 2 Kindern

### Weihnachtsbacken

Noch rechtzeitig vor dem Fest besteht hier die Chance, mit gleichgesinnten an einem Abend Weihnachtsgebäck herzustellen. Wir backen gemeinsam den Vorrat in großer Menge zum nach Hause nehmen.

**Mitzubringen:** Küchenwaage, Handrührgerät, Geschirrtuch, Schürze und 2 Gebäckdosen

**Nr. 242385S**

### Weihnachtsbacken 1

**Eva Kolb**, Qualifizierte Fachdozentin

**Dienstag, 03. Dezember 2024,**  
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

**Nr. 242386S**

### Weihnachtsbacken 2

**Eva Kolb**, Qualifizierte Fachdozentin

**Donnerstag, 05. Dezember 2024,**  
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

★★★ S

**Hotel-Restaurant**

Familie Kellenbenz



**Löwen**  
...für feine Feste

**Die preiswerte und kompetente Alternative für feine Feste**  
Familienfeiern - Partyservice - Tagungen - Kegelbahnen  
Essen auf Rädern - Rustikales Gewölberestaurant

**Festpreispauschalen möglich - Gemütliche Außenterrasse**  
Regionale und saisonale Spezialitäten

Telefon 071 62/94 82 20 [www.loewen-hotel.de](http://www.loewen-hotel.de) / [info@loewen-hotel.de](mailto:info@loewen-hotel.de)

# Sprachen

## Gebührenstaffel für Sprachkurse

Die Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 min).

## Englisch

Nr. 242403S

### Englisch Refresher und Konversation English B1/B2



„It's time to meet YOU“ we talk about everyday activities and read some of „Best of Crime Stories (PONS)“

Niveau A2-B2

**Clara Weiß-Kritzer**, Qualifizierte Sprachdozentin

**dienstags, ab 24. September 2024, 18:00 - 20:00 Uhr**

12 Termine, 32 UE

Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242401S

### Englisch für Junggebliebene und Wiedereinsteiger B2

Sie haben ganz gute Grundkenntnisse, möchten diese aber auffrischen und erweitern? Ist Ihnen Konversation wichtig? Dann sollten Sie in unsere nette Gruppe kommen! In einer lockeren Runde üben wir viel freies Sprechen und unsere Kursstunden sind immer sehr kurzweilig! Selbstverständlich vertiefen wir auch Grammatik. Das alles bei gemächlichem Lerntempo und immer auch viel Spaß. Zwischendurch versorgt Sie die Dozentin mit aktuellen Zeitungsartikeln. So wird der Wochenbeginn am Montag zu einem Highlight. Wir freuen uns sehr über neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: GO FOR IT! B2 Hueber, Unit 2

**Ursula Weingart-Brodbeck**, Qualifizierte Sprachdozentin

**montags, ab 30. September 2024, 08:45 - 10:15 Uhr**

15 Termine, 30 UE

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242404S

### Englisch B1/B2

Schon lange möchten Sie Ihre englischen Kenntnisse auffrischen und ausbauen, dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige! Wir wiederholen auf solider Basis alle grundlegenden Grammatikstrukturen und bauen uns einen Wortschatz auf, mit dem wir uns in der fremden Sprache verständigen können. Auch Elemente für business Bereich können behandelt werden, wenn gewünscht. Dies alles abends in einer lockeren Runde and always „lots of laughter“. Also, nicht zögern, join our nice English course. Neue Teilnehmer are very welcome to join the course. Da wir am Ende des Buches sind – kopieren wir gerne die letzte Unit für sie.

Key B 1, Cornelsen, Unit 11

**Ursula Weingart-Brodbeck**, Qualifizierte Sprachdozentin

**dienstags, ab 01. Oktober 2024, 18:45 - 20:15 Uhr**

15 Termine, 30 UE

Süßener Kulturhaus, BZ DG

Nr. 242405S

### Englisch Refresher Kurs – Niveau A2



Haben Sie engl. Kenntnisse – vielleicht aus der Schulzeit und diese möchten Sie auffrischen, dann haben wir den richtigen Kurs für Sie! An Hand eines modernen Lehrwerks wiederholen wir sämtliche Grammatikstrukturen und erweitern kontinuierlich unseren vorhandenen Wortschatz. Die Dozentin liegt viel Wert auf freies Sprechen – also conversation ist angesagt!

Selbstverständlich dies alles in einer lockeren Runde, bei dem fun nicht zu kurz kommt. Neue Kursteilnehmer herzlich willkommen! Lehrbuch: Network Now A2.2, Unit 4, Klett

**Ursula Weingart-Brodbeck**, Qualifizierte Sprachdozentin

**dienstags, ab 01. Oktober 2024, 17:30 - 18:45 Uhr**

15 Termine, 30 UE

Süßener Kulturhaus, BZ DG

#### Bei Sprachkursen gelten folgende Kursgebühren:

	30 UE 15 x 90 Minuten	24 UE 12 x 90 Minuten	20 UE 15 x 60 Minuten
10 TN	80,00 €	65,00 €	54,00 €
9 TN	89,00 €	72,00 €	60,00 €
8 TN	100,00 €	81,00 €	68,00 €
7 TN	115,00 €	93,00 €	77,00 €
6 TN	133,00 €	108,00 €	90,00 €
5 TN	160,00 €	130,00 €	108,00 €
4 TN	200,00 €	163,00 €	135,00 €
3 TN	267,00 €	217,00 €	180,00 €

## Italienisch

Nr. 242444S

### Italienisch für Senioren am Vormittag

NEU!



Wer möchte diese wunderbar musikalische Sprache kennenlernen und in einer netten Gemeinschaft miteinander üben? Dieser Kurs wendet sich an alle älteren Menschen – und auch an solche, die gerne mit Senioren zusammen sind und die Lust haben, die italienische Sprache von Anfang an zu lernen oder wieder aufzufrischen. Die Jungen gehen joggen im Wald, wir Älteren machen Gehirnjogging und verblüffen dann die Bedienung beim Italiener, wenn wir unsere Pizza in perfektem Italienisch bestellen. Wer noch reiselustig ist, wird sein Können sicher bald bei einer Reise nach Italien ausprobieren! Bitte einen Schreibblock mitbringen, alle weiteren Materialien und Texte werden als Kopien von der VHS zur Verfügung gestellt. Der Dozent ist ein erfahrener und einfühlsamer Sprachlehrer und kommt so langsam selbst ins Seniorenalter. Er freut sich auf fröhliche Stunden mit euch!

**Dietmar Kriegstötter**, Dipl.-Pädagoge  
**donnerstags, ab 19. September 2024,**  
**09:00 - 10:30 Uhr**  
 12 Termine, 24 UE  
 Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242420S

### Italienisch Grundstufe A1

Weiter festigen und erweitern wir unser Können in Lektion 9 in unserem Lehrbuch „buongiorno!“. Mit viel Freude und Energie üben wir kleine Dialoge für den Alltag und für die nächste Italienreise. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind gerne willkommen.

**Dietmar Kriegstötter**, Dipl.-Pädagoge  
**dienstags, ab 24. September 2024,**  
**18:30 - 20:00 Uhr**  
 12 Termine, 24 UE  
 Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242421S

### Italienisch A2 am Vormittag

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch Buongiorno Lektion 17 und NEU!  
 con piacere nuovo A2. Italienisch lernen mit einer sympathischen Gruppe in einer guten Atmosphäre.

**Carmela Crapanzano**, Qualifizierte Sprachdozentin  
**freitags, ab 11. Oktober 2024,**  
**09:00 - 10:30 Uhr**  
 12 Termine, 24 UE  
 Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242422S

### Italienisch Oberstufe B2

**Carmela Crapanzano**, Qualifizierte Sprachdozentin  
**montags, ab 07. Oktober 2024,**  
**18:30 - 20:00 Uhr**  
 8 Termine, 16 UE  
 Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242425S

### Italienisch Oberstufe

Sprechen Sie schon gut italienisch und möchten sich mit anderen austauschen? Wir arbeiten mit Texten aus Büchern oder Zeitungsartikeln und erweitern unsere Sprachkenntnisse. Wir arbeiten auch mit dem Lehrbuch „Universalia 2.0“ um Grammatikstrukturen zu wiederholen und machen Konversation über verschiedene Themen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Nuovi corsisti sono benvenuti con molto piacere.

**Rosaria Steinbach**, Qualifizierte Sprachdozentin  
**mittwochs, ab 18. September 2024,**  
**18:30 - 20:00 Uhr**  
 12 Termine, 24 UE  
 Süßener Kulturhaus, Lesecafé

## Spanisch

Nr. 242431S

### Spanisch A2 / mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2 von Hueber  
 unidad 4

En este grupo pequeño tenemos la oportunidad de hablar para practicar lo aprendido. Sabemos hablar de acontecimientos y experiencias pasadas. Diálogos y ejercicios en parejas



motivian para expresar los pensamientos. Seguimos practicando el pasado y el contraste indefinido/ perfecto, también la conjugación de verbos irregulares. En este semestre empezaremos con una mini-lectura: Tapas y más. ¡Bienvenidos participantes nuevos!

**Rosmarie Fischer**, Qualifizierte Sprachdozentin  
**Mittwoch, 18. September 2024,**  
**19:45 - 21:15 Uhr**  
 15 Termine, 30 UE  
 Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242433S

### Spanisch Niveau B2

Manual: Impresiones B2 von Hueber/ unidad 3/ 4

lectura: Campos de fresas o Más allá del invierno

En nuestro grupo el objetivo central es la expresión oral basada en la lectura, textos y temas de la actualidad. Audios / videos acompañan los temas que posibilitan una conversación animada. Para practicar la expresión oral se comenta el texto leído y se practican diálogos. Hablando refrescaremos y aprenderemos la gramática nueva. Si has estudiado español y no lo quieres olvidar, aquí puedes practicarlo. ¡Bienvenidos todos los interesados!

**Rosmarie Fischer**, Qualifizierte Sprachdozentin  
**Mittwoch, 18. September 2024,**  
**18:00 - 19:30 Uhr**  
 12 Termine, 24 UE  
 Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

## Beruf und EDV

Die EDV-Kurse werden individuell nach der Teilnehmerzahl und nach den jeweiligen Unterrichtseinheiten (UE=45 Min) verrechnet. Das heißt, dass sämtliche EDV-Kurse bereits ab 2 Teilnehmern durchgeführt werden können!

- 2 - 3 Teilnehmer je UE 14.00 €
- 4 - 5 Teilnehmer je UE 10.00 €
- 6 - 7 Teilnehmer je UE 8.00 €
- ab 8 Teilnehmer je UE 6.00 €

### Das dürfen Sie von uns erwarten:

- Jeder Kursteilnehmer arbeitet am VHS-eigenen PC
- Praxisbezogene Computerkurse und qualifizierte Schulungen
- kleine Gruppenräume mit angenehmer Atmosphäre.
- kleine Unterrichtsgruppen - die Kurse finden ab 2 Teilnehmer statt!!!

## PC

### Nr. 242500S

#### EDV-Seniorenkurs – auch im Alter digital fit sein...

Ein Leben ohne Computer ist heutzutage kaum noch vorstellbar. In diesem speziellen Computerkurs für Senioren erwerben Sie an 2 Abenden erste nützliche Grundkenntnisse in der Theorie, der Bedienung des Computers sowie im Betriebssystem Windows.

**Günther Stier**, Qualifizierter IT-Dozent

**Donnerstag, 07. November 2024,**  
17:30 - 20:30 Uhr

**Donnerstag, 14. November 2024,**  
17:30 - 20:30 Uhr

2 Termine: 8 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

### Nr. 242501S

#### Windows Grundlagen

##### Dieser Kurs wendet sich an Neueinsteiger in Windows 10

In diesem Kurs lernen Sie schnell und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 kennen und nutzen. Sie erhalten vor allem Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern.

**Günther Stier**, Qualifizierter IT-Dozent

**Montag, 30. September 2024,**

17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

### Nr. 242503S

#### Windows-Explorer Dateimanagement

Schaffen Sie Ordnung im PC. Im Verlaufe dieses Kursabends lernen Sie mit dem Programm Windows-Explorer, Ihre Dateien sinnvoll zu benennen, zu organisieren und systematisch in Ordnern strukturiert abzuspeichern. Das gilt für die Festplatte Ihres Computers genauso wie für andere Speichermedien wie der USB-Stick.

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Windows bzw. Kurs „Windows 10-Grundlagen“. Bitte USB-Stick mitbringen

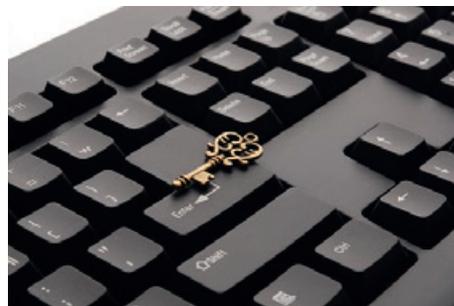
**Günther Stier**, Qualifizierter IT-Dozent

**Montag, 07. Oktober 2024,**  
17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17, BZ  
1. OG

### Nr. 242505S

#### Word 2019 Grundlagen



**Kursinhalte:** Word-Oberfläche, Texteingabe, Rechtschreibprüfung, Speichern und Gestalten von Text, rationelles Bearbeiten von Text, Ausdrucke vorbereiten, Seite einrichten, Tipps für die Praxis.

**Günther Stier**, Qualifizierter IT-Dozent

**Montag, 14. Oktober 2024,**  
17:30 - 20:30 Uhr

**Montag, 21. Oktober 2024,**  
17:30 - 20:30 Uhr

2 Termine: 8 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

### Nr. 242520S

#### Excel 2019 – Schnupperkurs für Einsteiger

##### Kursinhalte:

Grundsätzliches zum Programm Excel  
Excel-Arbeitsoberfläche (z. B. Menüband, Arbeitsmappen und Tabellenblätter, Arbeiten im Blattregister)

- Tabellen gestalten
- Dateneingabe, -bestätigung und -korrektur
- Möglichkeiten der Arbeitserleichterung
- Zellenformatierung
- Seite einrichten

Kursdauer: 12 UE

**Daniel Straub**, Qualifizierter IT-Dozent

**Donnerstag, 21. November 2024,**  
18:00 - 21:00 Uhr

**Donnerstag, 28. November 2024,**  
18:00 - 21:00 Uhr

**Donnerstag, 05. Dezember 2024,**  
18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine: 12 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

### Nr. 242521S

#### Excel 2019 - Kompaktkurs für Fortgeschrittene

##### Kursinhalte:

Kurzer Abriss zum Einstiegsniveau Formeln und Funktionen

Erweiterte Arbeit mit Formeln und Funktionen.

Erweiterte Möglichkeiten der Datenanalyse (z. B. Pivot)

**Daniel Straub**, Qualifizierter IT-Dozent

**Donnerstag, 16. Januar 2025,**  
18:00 - 21:00 Uhr

**Donnerstag, 23. Januar 2025,**  
18:00 - 21:00 Uhr

**Donnerstag, 30. Januar 2025,**  
18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine: 12 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, DG Grüner Saal

Rücktritt bis  
1 Woche  
vor Kursbeginn  
möglich!!!

## Smartphone

Nr. 242570S

### Mobile Wege in die digitale Welt - Einsteigerkurs

**Für Teilnehmer mit Android Geräten**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an alle noch unerfahrenen Teilnehmer. Wir fangen ganz am Anfang an.



Sie benötigen: Ein Android Smartphone oder Tablet, Ihre SIM-Karte mit der dazugehörigen PIN, oder Sie bringen ganz einfach den Brief Ihres Mobil Anbieters mit der SIM-Karte mit. Ihre SIM Karte sollte bereits aktiviert sein. Die Dauer der Freischaltung einer SIM Karte unterscheidet sich von Anbieter zu Anbieter und kann auch mal längere Zeit in Anspruch nehmen. Das zugehörige Ladegerät samt Kabel.

Soweit noch vorhanden die Verpackung samt Kurzanleitung

Falls vorhanden Ihre SD-Karte (zusätzliche Speicherkarte)

Viel Neugier und Geduld

**Hans-Joachim Pöverlein**, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 15. November 2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Ein Rücktritt wegen einer Verhinderung aus beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Gründen während des Semesters ist nicht möglich. Die Gebühr kann auch nicht teilweise zurück erstattet werden.

Nr. 242572S

### Aufbaukurs 1: Arbeiten mit Apps

**Für Teilnehmer mit Android Geräten**

Um Zugang zu Ihrem Playstore zu haben, benötigen Sie ein Google Konto. Falls Sie bereits ein Google Konto haben, sollten Sie Ihre Mail Adresse und das dazugehörige Passwort mitbringen.

Für den Fall, dass Sie noch gar kein Google Konto haben oder Ihre Zugangsdaten nicht mehr kennen, werden wir ein Konto anlegen. In diesem Seminar werden Sie aus der Vielfalt der angebotenen Apps einen Download durchführen und eine App auf Ihrem Gerät installieren und deinstallieren.

Wir werden uns die Einstellungsmöglichkeiten von Apps ansehen und untersuchen, welche Rechte diese Apps auf Ihrem Smartphone oder Tablet-PC haben möchten.

**Mitzubringen:** Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

**Hans-Joachim Pöverlein**, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 29. November 2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242573S

### Reisen mit dem Smartphone Für Teilnehmer mit Android Geräten

**Einfach, bequem und sorglos, fantastische neue Reisefreiheit mit den Mitteln des Smartphones**



Wo ist mein Hotel und wie komme ich zu dem Restaurant, welches meine Speisewünsche erfüllt? Verkehrsmittel und -zeiten, bezahlen mit dem Smartphone. Wo habe ich denn mein Auto abgestellt, wo

bin ich denn gerade und wie komme ich am besten zu meinem Ziel? Nicht verstanden? Kein Problem: das Smartphone macht den Dolmetscher.

**Mitzubringen:** Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

**Hans-Joachim Pöverlein**, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 06. Dezember 2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: abhängig von der TN-Zahl  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242574S

### Smartphone Café

**Für Teilnehmer mit Android Geräten**

Bei einem lockeren Treffen können in der Zwischenzeit aufgetauchte Fragen gestellt und gemeinsame Erfahrungen ausgetauscht werden.



Anmeldung unbedingt erforderlich!!!

**Mitzubringen:** Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

**Hans-Joachim Pöverlein**, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 13. Dezember 2024, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin abhängig von der TN-Zahl  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 242575S

### Bezahlen mit dem Smartphone-Mobile Payment.

Das Smartphone als Geldbörse. Ob beim Discounter, an der Tankstelle oder beim Bezahlen des Parkplatzes. immer häufiger kann mit dem Smartphone bezahlt werden.

Und manchmal ist der Bezahlvorgang sogar ausschließlich mit dem Smartphone möglich. Wir werden uns an diesem Vormittag über die Bezahlmöglichkeiten mit dem Smartphone auseinandersetzen.

Welche Möglichkeiten gibt es und wie funktioniert das? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein und wie sieht es mit der Sicherheit aus?

Und natürlich werden wir uns intensive mit Ihren Fragen beschäftigen.

**Mitzubringen:** Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

**Hans-Joachim Pöverlein**, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 17. Januar 2025, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: abhängig von der TN-Zahl  
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

## TIPP: PC-Treffpunkt des Kreiseniorenrats

an jedem 2. Dienstag im Monat im Lesecafé des Süßener Kulturhauses

Kommen Sie mit Ihren PC-Fragen und Problemen einfach vorbei. Sachkundige Ehrenamtliche helfen Ihnen.

## Junge VHS

Nr. 242606S

### Word für Schüler in den Herbstferien



In der Schule und in der Ausbildung werden mehr und mehr digitale Kompetenzen gefordert. In diesem Anfängerkurs für Jugendliche ab 12 Jahren lernt ihr die Basics von Word kennen. Mit der Anmeldung Ihres Kindes erklären Sie Ihr Einverständnis, dass Ihr Kind an diesem Kurs der vhs Süßen teilnehmen darf. Bitte beachten Sie, dass die vhs Süßen und der/die Dozent(in) die Aufsichtspflicht für Ihr(e) Kind(er) vor und nach der Veranstaltung nicht übernehmen kann.

**Kursinhalte:** Word-Oberfläche, Texteingabe, Rechtschreibprüfung, Speichern und Gestalten von Text und Briefen, rationelles Bearbeiten von Text, Ausdrucke vorbereiten, Seite einrichten, Tipps für die Praxis. Ein Rücktritt ist bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich - danach ist die volle Kursgebühr zu bezahlen!!!

**Günther Stier**, Qualifizierter IT-Dozent

**Montag, 28. Oktober 2024,  
15:00 - 18:00 Uhr**

1 Termin: 25,00 €  
Süßener Kulturhaus, BZ DG

### Schreibschrift-Kurse für coole Kids von Klasse 3 bis 6

Klar bist du fit beim Tippen am Handy oder Tablet, deine Texte sehen total sauber und gut aus. Manche möchten aber auch eine schöne Schreibschrift können, denn eine schöne Handschrift ist auch Charaktersache und selbst im digitalen Zeitalter macht es ordentlich Eindruck, wenn deine Schrift sauber, schön und gut leserlich ist. An vier Vormittagen üben wir alle Klein- und Großbuchstaben, sowie die



Buchstabenverbindungen der Lateinischen Ausgangsschrift, die du in der Schule gelernt hast. Dabei geht es von leicht nach schwer und von groß nach klein und du wirst dich durch das langsame Schreiben sogar in der Rechtschreibung verbessern und in Zukunft weniger Fehler machen. Wir machen einen spannenden „Vorher- Nachher -Test“, um zu sehen, wie sehr sich deine Schrift verbessert hat. Dein Dozent ist ein ziemlicher Schriftfan und hat schon vielen Kindern das Schreiben beigebracht. Frag doch mal unter deinen Freunden nach, wer mitmachen möchte, dann macht die „Extraschule“ noch mehr Spaß.

**Bitte bringe mit:** Einen Dicki- oder Jumbobleistift (B oder HB), einen normalen Bleistift (B oder HB), deinen Schulfüller und vielleicht einen Ordner für die Übungsblätter, die du gratis im Kurs bekommst.

Nr. 242615S

### Schreibschrift Samstags-Kurs für coole Kids von Klasse 3 bis 6

**Dietmar Kriegstötter**, Dipl.-Pädagoge  
**samstags, ab 28. September 2024,  
10:00 - 11:30 Uhr**  
4 Termine: 40,00 €  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242616S

### Schreibschrift-Kurs für coole Kids von Klasse 3 bis 6 / Ferien- kurs

**Dietmar Kriegstötter**, Dipl.-Pädagoge  
**Montag, 28. Oktober, Dienstag,  
29. Oktober, Mittwoch, 30. Oktober,  
Donnerstag, 31. Oktober 2024,  
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr**  
4 Termine: 40,00 €  
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 242396S

### Cake-Pops / für Kinder ab 6 - 12 Jahren

Heute wird es rund, bunt und sehr lecker!

Die von mir mitgebrachten Kuchen werden wir zerbröseln und zu einem Cake-Pop fertigen Teig verarbeiten.

Danach wird geformt und ausdekoriert. Lasst euch überraschen, was für tolle Kunstwerke daraus entstehen.

Im Anschluss dürft ihr eure selbst gestalteten Cake-Pops mit nach Hause nehmen.

**Mitzubringen:** Küchenschürze, Geschirrtuch,



Behälter für die Cake-Pops

**Melanie Sitter**

**Samstag, 28. September 2024,  
9:30 - 12:30 Uhr**

1 Termin: 25,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

Nr. 242398S

### Vater-Kind-Kurs: In der Weih- nachtsbäckerei...

Vater-Kind-Kurs, Kinder von 6-9 Jahre  
In gemütlicher Runde wollen wir an diesem Vormittag rühren, kneten, ausstechen und verzieren.

Lasst euch überraschen, was für leckere Plätzchen wir backen. Zum Abschluss kochen wir uns noch eine leckere Suppe, so muss garantiert keiner hungrig nach Hause gehen.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Schürze und Tortenbehälter

**Melanie Sitter**

**Samstag, 23. November 2024,  
9:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: 38,00 € (inkl. aller Lebensmittel)  
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

Nr. 242621S

### Kinderkurs: Einrad fahren im Herbst

**Für Anfänger und Fortgeschrittene!**

Ein Riesenspaß und zugleich ein ideales Training für die perfekte Körperbeherrschung. Das Fahren mit dem Einrad fördert zusätzlich den Gleichgewichtssinn und die Konzentration.

Einräder werden vom Kursleiter mitgebracht.

Eigene Fahrräder, falls vorhanden, bitte mitbringen und bei Anmeldung angeben!



**Jochen Bühner**, Qualifizierter  
Fachübungsleiter

**Samstag, 30. November 2024,  
15:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 01. Dezember 2024,  
10:00 - 12:00 Uhr**

**Samstag, 07. Dezember 2024,  
15:00 - 17:00 Uhr**

3 Termine: 30,00 €  
Bizethalle



## Sozialstation St. Martinus Donzdorf



- ✓ Häusliche Kranken- und Altenpflege
- ✓ Entlastungsbetrag
- ✓ Familienpflege
- ✓ Kinderkrankenpflege
- ✓ Mobile Dienste
- ✓ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Tagespflege
- ✓ Auskunft und Beratungsstelle
- ✓ Pflegeschulung im häuslichen Bereich

### Träger der Sozialstation:

Katholische Kirchengemeinde Donzdorf

### Unsere Kooperationspartner:

Krankenpflegevereine  
Böhmenkirch, Treffelhausen, Lauterstein

### Einzugsgebiet:

Donzdorf, Lauterstein, Böhmenkirch



Gerne beraten wir Sie  
und freuen uns über Ihre  
Kontaktaufnahme.

Sozialstation  
St. Martinus  
Hauptstr. 60  
73072 Donzdorf

Tel. 0 71 62 9 12 23 0  
info@sozialstation-donzdorf.de



**FITplus**  
TSV Süßen 1883 e.V.



**Jetzt Termin  
vereinbaren und  
unverbindlich beraten  
lassen!**



## UNSERE LEISTUNGEN

- Individuelle & kompetente  
Betreuung in familiärer  
Vereinsatmosphäre**
- Modernste Ausstattung**
- Umfangreiches Kursangebot**
- Präventions- und  
Rehabilitationssport**
- Kinderbetreuung**
- Finnische Sauna, Bio-Sauna,  
Wellness- und Ruhebereich  
inkl. Außenterrasse**



Telekommunikation

**TKS**  
Staudenmaier

**Kommunikation**

**vom Fachmann**

TKS Telekommunikation Rolf Staudenmaier  
Hauptstraße 159 | 89558 Böhmenkirch  
07332 92395-0 | rstaudenmaier@tks.de



www.tks.de  
www.albphone.de

### Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr 9:00-22:00 Uhr  
Di, Do 7:00-22:00 Uhr  
Sa, So 9:00-17:00 Uhr

### Folge uns



fitplus\_suessen



fitplussuessen

WWW.FITPLUS.DE | 07162 6231

## Kursprogramm TSV Süßen 1883 e.V. und FITplus

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online.

Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden:

TSV Süßen 1883 e.V.,

Tel.: 07162-462485, info@tsv-suessen.de

www.tsv-suessen.de & www.kiss-suessen.de



### Kinderkurse

Die Anmeldung zu unseren Kinderkursen erfolgt ausschließlich online unter: [www.kiss-suessen.de](http://www.kiss-suessen.de)

#### Kids & TeensClub

Der Kids & Teens Club steht für

**Spiel, Sport, Spaß, Bewegung und Gesundheit.**

Wie in keiner anderen Sportart fördern wir im Kids & Teens Club umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen.

Fördern Sie mit unserem vielfältigen Kursangebot die individuellen Interessen Ihres Kindes.

Wir bieten für Kinder und Jugendliche von 1 - 14 Jahren Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten an.

Leitung: TSV-Team

**10 Nachmittage: 69,- € (nur für TSV-Mitglieder / Geschwister erhalten einen Rabatt)**



### Folgende Kurse bieten wir u.a. an:

- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen
- Kids in motion
- Tanzen
- Zumba Kids
- Jump & Fun
- Bewegungslandschaft
- Klettern
- Teens in motion
- Gerätturnen
- Akrobatik
- Leichtathletik
- Sportartenmix
- Ballspiele
- Selbstverteidigung



Für Rückfragen stehen wir montags und mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr telefonisch unter 07162-462485 oder per E-Mail: [kiss@tsv-suessen.de](mailto:kiss@tsv-suessen.de) zur Verfügung.

Änderungen vorbehalten!

Informationen und Anmeldung unter: [www.kiss-suessen.de](http://www.kiss-suessen.de)

### Präventionskurse

Die Anmeldung zu unseren Präventionskursen erfolgt ausschließlich online unter: [www.tsv-suessen.de](http://www.tsv-suessen.de)

**Sie bewegen sich - Ihre Krankenkasse zahlt!**

Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Krankenkasse bis zu 100 % des Teilnahmebetrags. Alle Präventionskurse finden im FITplus des TSV Süßen, Jahnstraße 57, 73079 Süßen statt.

**So funktioniert die Kostenübernahme bei Präventionskursen:**

1. Buchen Sie einen Gesundheitskurs. Trainer und Kursinhalte sind bei allen gesetzlichen Krankenkassen geprüft und zertifiziert.
2. Nehmen Sie mindestens an 80% der Kursstunden aktiv teil.
3. Reichen Sie nach Kursende Ihre Teilnahmebescheinigung, die Sie von uns erhalten, bei Ihrer Krankenkasse ein.
4. Die meisten Krankenkassen erstatten mindestens 75 % und bis zu 100 % der Kursgebühren.

Anmeldung und Rückfragen: 07162-6231 oder [info@fitplus.de](mailto:info@fitplus.de)

### Qi Gong

Qi Gong ist eine der 5 Säulen der traditionellen, chinesischen Medizin. Die Regulierung und Harmonisierung von Körper, Atmung und Geist durch ruhige, fließende Bewegungen - vorwiegend stehend - sind Hauptbestandteil des Kurses. Die Arbeit am Qi bringt die Lebensenergie in Fluss und stellt das Gleichgewicht der Kräfte wieder her.

Leitung: Regine Prinz

**Kursstart am 19.09.2024**

**10 Abende: 150,- €**

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr**

**Kursstart am 16.01.2025**

**10 Abende: 150,- €**

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr**

### Sanftes Rückentraining im Flow

Dieser Kurs aktiviert und kräftigt die gesamte Rückenmuskulatur. Gearbeitet wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und nutzt effektive Übungen aus dem Yoga und Pilates, es werden keine Geräte, außer eine Gymnastikmatte genutzt. Im Warm-up wird die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule mobilisiert, die Muskeln kommen auf Betriebstemperatur. Darauf folgen extrem wirksame Übungen im Stand und auf der Matte, die perfekt für ein sanftes Training des oberen und unteren Rückens geeignet sind. Diese Übungsfolgen im Flow verbessern die Vitalität und Flexibilität, dehnen und kräftigen intensiv. Alle Bewegungen werden bewusst in einem eher langsamen Tempo und mit viel Körperspannung ausgeführt, was sie noch effektiver macht.

Leitung: Corinna Schmiedle

**Kursstart am 10.10.2024**

**8 Abende: 99,- €**

**donnerstags 20:00-21:00 Uhr**

### Aktiv-Ganzkörperkraftausdauerkurs zur besseren

#### Belastbarkeit in Alltag und Beruf

Der Kurs richtet sich an gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinstiegender und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Wir bieten Ihnen ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheits-orientierten Kraftausdauertraining. Die Teilnehmer/innen erfahren innerhalb des Gesundheitssportprogrammes eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung.



Leitung: FITplus-Team

**Leitung: FITplus-Team**

**12 Einheiten: 120 €**

**Zeit & Tag nach Absprache**

### Funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining

Unser „Funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining“ ist ein Gruppenworkout in Form eines Zirkels mit Spaß- und Erfolgsgarantie für Trainierende bis 65 Jahre. Dieses Training wird mit eigenem Körpergewicht und/oder Kleingeräten absolviert und hat somit eine positive Wirkung auf die Krafffähigkeit des Trainierenden. Der Zirkel beinhaltet funktionelle Übungen für alle Hauptmuskelgruppen. Während einer Zirkel-Runde hat man folglich systematisch den ganzen Körper von Kopf bis Fuß trainiert. Beim Trainieren an einer Station muss nicht eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen absolviert werden, sondern man verbringt jeweils eine vorgegebene Zeit an einer Station. So ist gewährleistet, dass niemand unter- oder überfordert wird. Es spielt keine Rolle welches Leistungsniveau man hat, jeder kann also an ein und demselben Kurs teilnehmen. Leitung: Wolfram Berge

**Kursstart am 17.09.2024**

**10 Abende: 120,- €**

**dienstags 17:00-18:00 Uhr**

**Kursstart am 07.01.2025**

**10 Abende: 120,- €**

**dienstags 17:00-18:00 Uhr**

## Fitness- und Gesundheitskurse

### Anmeldung und Beratung:

Tel.: 07162/6231

E-Mail: [info@fitplus.de](mailto:info@fitplus.de) | Homepage: [www.fitplus.de](http://www.fitplus.de)

Im FITplus, dem Sportvereinszentrum des TSV Süßen, werden das ganze Jahr über fortlaufend verschiedene Fitness- und Gesundheitskurse angeboten. Mitglieder im FITplus können einen oder mehrere dieser Kurse ohne Zusatzkosten besuchen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

## Folgende Kurse bieten wir aktuell an:

AeroSling-Training

BODYART® - Bodystyling

FIT-Box - X.Co Shape

FITplus Rückenaktiv

Functional FIT

Funktionelles Ganzkörpertraining

FunTone® Cardio

HIIT the Beat®

Indoor Cycling

Langhanteltraining

Pilates

Power Bauch

Qi Gong

Rücken & Co.

Sanftes Rückentraining im Flow

Step-Aerobic

Yoga

Zumba

Änderungen vorbehalten!

## FIT mit Baby

Du möchtest nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen und deinem Körper etwas Gutes tun? Nach der Rückbildungsphase wird in diesem Kurs dein Körper wieder schonend an die Trainingsbelastung gewöhnt. Mit funktionellen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, deine Körpermitte stabilisiert, Verspannungen gelöst und Rückenschmerzen entgegengewirkt.

Wenn Dein Baby mag, wird es in verschiedene Trainingsabschnitte mit einbezogen und kann z.B. bei Übungen auf der Matte auf Deinen Beinen oder im Stand auf Deinem Arm „mitturnen“. Für die Kleinen bringt es jede Menge Spaß und Dich ganz schön ins Schwitzen.

Falls Dein Baby mal keine Lust hat, kann es mit Blickkontakt zu Dir, gemütlich auf der Matte liegen. Wer kann mitmachen?

Jede Mama mit einem Baby im Alter von 3-7 Monaten.

Bevor du mit dem Kurs/Training beginnst, solltest Du mindestens 6-8 Stunden einen Rückbildungskurs besucht haben. Versichere Dich gerne bei deinem Arzt oder deiner Hebamme rück.

Leitung: Steffi Rehm

**Kursstart am 02.10.2024**

**8 Vormittage: 79,- € TSV Mitglieder / 99,- € Gäste**

**mittwochs 10:30-11:30 Uhr**



## Reha-Sport

Anmeldung und Beratung:

Tel.: 07162/6231

E-Mail: [reha-sport@tsv-suessen.de](mailto:reha-sport@tsv-suessen.de)



Das Ziel des Reha-Sports ist Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt oder sogar operiert wurden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, wie z.B. Rücken, Knie, Hüfte (Orthopädie), sowie nach Krebsbehandlungen, bei Osteoporose oder Diabetes. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

Das Angebot ist kostenfrei und ohne Vereinsmitgliedschaft möglich, denn

die Kosten übernimmt nach erfolgreicher Genehmigung die Krankenkasse! Auch Selbstzahler sind willkommen. **Ein Einstieg ist jederzeit möglich!**

## Orthopädie

Generell ist Reha-Sport Ortho für jeden mit einer Indikation am Stütz- und Bewegungsapparat geeignet z. B. Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkschäden (Knie, Schulter, Hüfte), Osteoporose, Endoprothesen und Rheuma/Arthrose.

## Sport nach Krebs

Dieses Programm bietet spezielle Bewegungsangebote während, vor und nach einer Therapie. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszustände (Fatigue-Syndrom) entgegen. Darunter leiden viele Patienten noch lange nach der Therapie.

## Sport mit Diabetes

Diese Gruppe bietet ein abwechslungsreiches Training, um mit Bewegung und kontrollierten sportlichen Aktivitäten den Blutzuckerspiegel zu senken. Weitere Begleiterscheinungen des Diabetes sollen vermieden oder hinausgezögert werden. Gezielte Übungen stärken hierbei alle wichtigen Muskelgruppen und trainieren gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System.

## Neurologie

Bewegung wirkt sich generell positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Durch den aktiven Sport nehmen die Betroffenen (Erkrankte mit Parkinson, Multiple Sklerose, Polyneuropathie, Demenz, Schlaganfall, cerebralen Bewegungsstörungen, ...) wieder Kontakt zu sich selbst und zur Umwelt auf. Den Teilnehmern wird in diesem Sportangebot ein speziell auf die Krankheitsbilder zugeschnittenes Bewegungsangebot mit koordinativen, aber auch entspannenden Elementen in der Gruppe vermittelt. Dadurch wird das Gleichgewicht, die Haltungsstabilität und die Ganggeschwindigkeit verbessert. Mit aktiver Bewegung können Betroffene ihrer Krankheit aktiv und eigenverantwortlich begegnen. Sport und Bewegung halten die Muskeln aktiv und die Gelenke beweglich. Auch die Gehirnfunktionen werden gefördert.

## Lunge

Beim Lungensport geht es um vielfältige Übungen zur Atemtechnik, Bewegung und Atementspannungstechniken. Ziel ist es, die Atmung besser kontrollieren zu können und Atemnot zu verringern. Die Ausdauer wird zusätzlich trainiert.

Diese Rehabilitationssportgruppe richtet sich an alle Personen mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen - auch „Long-Covid“.

Das regelmäßige Üben führt zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Arbeitsbelastung. Die Belastung wird individuell an die Teilnehmer der Gruppe angepasst.

## Reha-Kids

Der spielerische Reha-Sport speziell für Kids richtet sich an Kinder zwischen 6 und 14 Jahren (Jugendliche auf Anfrage) mit folgenden Beschwerdebildern: Haltungsschwächen u. -schäden, Rücken- u. Gelenkprobleme, Haltungfehler aufgrund von Übergewicht. Durch die Teilnahme am Kurs verbessern die Kinder ihre Beweglichkeit, Kraft, Kondition und Koordination. Ein weiteres Ziel ist es mit funktionellem Training der Gelenke das gesamte Bewegungsausmaß wiederherzustellen. Außerdem wird das Selbstbewusstsein gestärkt sowie Spaß und ein soziales Miteinander gefördert.

# Gesellschaft und Leben

## VHS unterwegs

242-129

### Hotel Förch\*\*\*\* Bad Wörishofen



Sonntag, 17. November 2024 - Donnerstag, 21. November 2024

Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Fön, Bademantel, Kosmetikspiegel, Fernseher, Radio, Telefon und Regenschirm. Die Benutzung von Schwimmbad, Saunalandschaft und Fitnessraum sind kostenlos. Das Pauschalangebot „Wellness“ beinhaltet: Fahrt, 4 Übernachtungen mit ¾ Verwöhnepension, Kurtaxe sowie eine Entspannungsmassage; Reiserücktrittsversicherung, Trinkgelder für das Personal

Preise:

EZ ohne Balkon: 500,00 Euro

EZ mit Balkon: 540,00 Euro

DZ zur Alleinbenutzung: 580,00 Euro

Die Teilnahme am Hausprogramm ist kostenlos. Auf Wunsch können zusätzliche Behandlungen gebucht werden.

Abfahrtszeiten:

8.50 Uhr Böhmenkirch, Bäckerei Mayers

9.00 Uhr Steinenkirch, Gasthaus Rössle

Rückkehr am Donnerstag gegen 12.00 Uhr.

Schauen Sie doch einfach auf der Homepage

[www.kurhotel-foerch.de](http://www.kurhotel-foerch.de) vorbei!

Reisebegleitung VHS Böhmenkirch

**Sonntag, 17. November 2024 –  
Donnerstag 21. November 2024**

Kostenbeitrag ab 500 €

Bad Wörishofen

## Vorträge

242-131

### Filmvortrag – Bagger- und Stauseen als Lebensraum

In Kooperation mit der



Zwischen Ulm und Gundelfingen liegt ein weiträumiges Flach- und Zwischenmoorgebiet, das Donaumoos. In diesem Bereich sind Binnengewässer ein Teil der Landschaft. Der Lebensraum der Binnengewässer und Feuchtgebiete ist in hohem Maße vom Menschen verändert worden. Gute Aussichten für eine Wiederherstellung von Lebensräumen bestehen im Abbaugelände von Kiesgruben: Die Rekultivierung bringt einen ganz neuen Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Erleben Sie ein spannendes Thema mit einem begeisternden Vortragenden. Der Film hat eine Länge von ca. 55 Minuten

**Kursleitung: Ulrich Lieber**

**Mittwoch, 13. November 2024,  
17.00 - 18.00 Uhr**

Kostenbeitrag 6,00 Euro  
Bibliothek „Im Kronenhof“

242-132

### Grünes Jordantal, einzigartige Wüste und Weltgeschichte im Zeitraffer

Ein Reisebericht von Fritz Merkle über Land und Leute und die Geschichte von Jordanien. Jordanien ist aktuell wegen seines Nachbarn Syrien und der Flüchtlingsproblematik wieder in den Blickpunkt im Nahen Osten geraten. Für uns als Touristen ist Jordanien aber deshalb so interessant, weil hier Zeugnisse der großen europäischen und vorderasiatischen Kulturen nebeneinander auf engem Raum zu finden sind, ebenso wie die Spuren aus den Anfängen des christlichen Glaubens. Wir sehen Amman und das restaurierte römische Theater, Wüstenschlösser im Norden von Jordanien, das Tote Meer, die Wüste um das Wadi Rum und den Blick von Moses vom Berg Nebo auf das gelobte Land. Unvergleichlich ist aber vor allem Petra, die alte Hauptstadt der Nabatäer, versteckt in der Wüste. Wir haben diese Gegend auch zu Fuß erkunden können und stimmungsvolle

Bilder mitgebracht. Dieses Erlebnis sollten Sie sich nicht entgehen lassen.

**Kursleitung: Fritz Merkle**

**Mittwoch, 9. Oktober 2024,  
19.00 - 21.00 Uhr**

Kostenbeitrag 6,00 Euro  
Neues Schulhaus, Musiksaal

242-133

### Vortrag „Unfall, Krankheit, Alter – Wer entscheidet für mich?“

Vortrag über Vorsorgemöglichkeiten (Vollmacht, Betreuungs-, Patientenverfügung) Sabrina Kugler vom Betreuungsverein der Stiftung Altendank der KSK Göppingen e.V. und Isabel Damm von der Betreuungsbehörde Göppingen gehen auf die Frage ein: „Warum ist es so wichtig, seine Vorsorge rechtzeitig zu regeln?“

Eine schwere Erkrankung, ein Unfall oder altersbedingte Einschränkungen – häufig sind es diese, oft unvorhersehbaren, Ereignisse, durch die Menschen plötzlich nicht mehr in der Lage sind, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Sie sind dann auf die Hilfe anderer angewiesen.

Doch wer kümmert sich in so einem Fall und darf handeln und entscheiden?

Ist es möglich für solche Notfälle bereits im Vorfeld Vorsorge zu treffen?

Der Vortrag wird Antworten auf Fragen geben und zeigen, warum eine Vorsorge wichtig ist.

Verschiedene Vorsorgemöglichkeiten und Anlaufstellen, die Hilfe und Beratung bieten werden benannt.

Anmeldung bei der VHS erforderlich

**Kursleitung: Sabrina Deubner**

**Donnerstag, 17. Oktober 2024,  
18.00 - 19.30 Uhr**

Kostenbeitrag 6,00 Euro  
Neues Schulhaus, Musiksaal

242-134

### Wer entscheidet jetzt im Notfall für mich? Vorsorge für junge Erwachsene

Vortrag über Vorsorgemöglichkeiten (Vollmacht, Betreuungs-, Patientenverfügung) Vorsorge geht uns alle an!

Jeder von uns möchte selbstbestimmt leben. Schon gleich, wenn man gerade Volljährig geworden ist und endlich „frei“ sein kann und möchte.

Doch was passiert, wenn plötzlich durch Unfall oder Krankheit der eigene Wille nicht mehr zum Ausdruck gebracht werden kann?

Wer entscheidet dann für mich?

65% der volljährigen Befragten sind der Meinung, dass im Ernstfall dann weiterhin die Eltern oder die Familienangehörigen entscheiden und alles regeln dürfen.

Doch das ist leider ein Irrtum, denn es gibt kein automatisches Vertretungsrecht!

Damit der eigene Wille und die eigenen Interessen rechtswirksam vertreten werden können, muss jeder selbst für sich aktiv vorsorgen. Das gilt bereits mit Eintritt in die Volljährigkeit, ab dem 18. Lebensjahr und nicht erst „wenn man alt ist“!

Warum es wichtig ist, in „guten und bereits in jungen“ Zeiten festzulegen und zu klären, wer in meinem Namen handeln darf und welche medizinische und pflegerische Unterstützung ich im Fall der Fälle haben möchte, erklären Sabrina Kugler vom Betreuungsverein der Stiftung Altendank der KSK Göppingen e.V. und Isabel Damm von der Betreuungsbehörde des Landratsamtes Göppingen.

Anmeldung bei der VHS erforderlich

**Kursleitung: Sabrina Deubner**

**Montag, 16. September 2024,  
17.30 - 19.00 Uhr**

Kostenbeitrag 6,00 Euro  
Neues Schulhaus, Musiksaal

Anmeldung bei der VHS erforderlich

**Kursleitung: Sabrina Deubner**

**Donnerstag, 26. September 2024,  
18.00 - 19.30 Uhr**

Kostenbeitrag 6,00 Euro  
Neues Schulhaus, Musiksaal

242-160

### „Superhirn – Namen und Gesichter merken“

ONLINE

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**Kursleitung: Helmut Lange**

**Dienstag, 1. Oktober 2024,  
19.00 - 21.30 Uhr**

Kostenbeitrag 25,00 Euro  
Online-Kurs

242-161

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

ONLINE

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich,

dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten,

dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

**Kursleitung: Helmut Lange**

**Samstag, 26. Oktober 2024,  
09.00 - 16.30 Uhr**

Kostenbeitrag 55,00 Euro  
Online-Kurs

242-135

### Was ändert sich durch den 18. Geburtstag des Kindes in Bezug auf Vorsorge / Betreuung und Patientenverfügung für uns als Eltern?

Die Gesetzliche Betreuung wird zu einem wichtigen Thema für die Eltern, wenn Kinder mit Unterstützungsbedarf (wegen Behinderung oder Krankheit) volljährig werden und damit auf eine rechtliche Betreuung angewiesen sind, um wichtige Entscheidungen für ihr Leben weiterhin treffen zu können!

Mit der rechtlichen Betreuung können Personen aus der eigenen Familie, wie Eltern, Geschwister oder Verwandte jedoch auch andere Personen bis hin zum Berufsbetreuer beauftragt werden.

Sabrina Kugler vom Betreuungsverein der Stiftung Altendank der KSK Göppingen e.V. und Isabel Damm von der Betreuungsbehörde des Landratsamtes Göppingen erläutern die gesetzlichen Grundlagen sowie das Verfahren zur Bestellung einer rechtlichen Betreuung und klären auf, was zu tun ist, wenn Kinder mit Unterstützungsbedarf volljährig werden.

*Ankommen, wohlfühlen, abschalten!*  
Herzlich willkommen im Rössle Steinenkirch








- ♥ 3\* Superior Hotel
- ♥ Restaurant & Biergarten
- ♥ Catering & Feiern
- ♥ Firmen-Events
- ♥ Tagungen
- ♥ Wellness & Fitness
- ♥ Gourmet-Mobil

Planen Sie ein Familienfest? Oder ein Business-Seminar? Möchten Sie einfach mal entspannen? Oder richtig gute, regionale Küche genießen?



Dann sind Sie bei uns richtig. Für weitere Infos einfach den QR-Code scannen.

**Bis bald.  
Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch!**

Landgasthof Hotel Rössle 3\*S · Albstraße 9 · 89558 Steinenkirch  
Tel. 07332/923 900 · E-Mail: fahrion@roessle.steinenkirch.de · www.roessle.steinenkirch.de

# Kunst / Kultur / Kreativität

## Musik

242-201

### Mundharmonika Aufbaukurs 3. Semester

Der Kursleiter Jochen Reißmüller hat bei der VHS Böhmenkirch im Herbst 2002 seinen allerersten Mundharmonika-Kurs angeboten. Bald darauf wurde er hauptberuflicher Mundharmonika-Dozent und -Autor und ist seither an vielen Volkshochschulen, Musikschulen und bei Vereinen tätig. Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit den Strichen und Punkten des „Happy-Harmonica-Systems“ vertraut sind. Quer-Einsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen!

Es werden Kenntnisse vermittelt und geübt, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten, u.a.

- = Das Einzeltonspiel,
- = Das Spielen in der sogenannten zweiten Position,
- = Die verschiedenen Tonarten,
- = Zwischentöne mittels Bending
- = Soundeffekte.

Und es wird sicherlich wieder viel Spaß machen, zusammen mit dem Dozenten zur rhythmischen Playbackbegleitung viel zu musizieren und den Klangreichtum dieses Hosentascheninstruments zu erleben.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Übungsblätter, Bleistift und was zu trinken. Harps können beim Dozenten im Kurs erworben werden

**Kursleitung: Jochen Reißmüller**  
**montags, ab 9. Dezember 2024**  
**18.00 - 19.30 Uhr,**  
**5-mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Raum 24

242-203

### Mundharmonika-F-Kurs für Fortgeschrittene Semester 22 & 14

Der Kursleiter Jochen Reißmüller hat bei der VHS Böhmenkirch im Herbst 2002 seinen allerersten Mundharmonika-Kurs angeboten. Bald darauf wurde er hauptberuflicher Mundharmonika-Dozent und -Autor

und ist seither an vielen Volkshochschulen, Musikschulen und bei Vereinen tätig. Wir spielen mit Harps in C, G, A, Bb und LF

**Kursleitung: Jochen Reißmüller**  
**montags, ab 9. Dezember 2024**  
**19.30 - 21.00 Uhr, 5-mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Raum 24

## Kreativität

242-223

### Bleistift-Zeichen-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von ein paar Grundformen nahezu alles zeichnen können. Neben dem entwerfen von Figuren und Tieren, werden wir uns auch mit verschiedenen Perspektiven auseinandersetzen. Wir werden über Licht, Schatten und Akzente sprechen. Natürlich sind Motivwünsche jederzeit willkommen.

Die Materialkosten betragen 5€ für Bleistift, Radiergummi und ein Zeichenheft und werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Kursleitung: Anja Krüger**  
**Donnerstag, 19. September 2024,**  
**18.15 - 19.45 Uhr, 15-mal**  
 Kostenbeitrag 86 Euro  
 Neues Schulhaus, Musiksaal



## Handarbeiten

242-231

### Handarbeitstreff - Spinnen am Spinnrad

Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam unserer Leidenschaft des Handarbeitens nachzugehen. Je Termin fällt eine Gebühr von 2,00 Euro an, die vor Ort bar zu entrichten ist.

**Kursleitung: Bettina Reithmeier**  
**Samstag, 12. Oktober 2024,**  
**14.30 - 18.00 Uhr**  
 Kostenbeitrag 2,00 Euro  
 Bibliothek „Im Kronenhof“

## Gestalten

242-240

### Keramik / Töpfern

Jeder Kursteilnehmer kann äußern, was er gerne töpfert bzw.



modellieren möchte.

Es werden verschiedene Techniken besprochen (Gießtechnik, Aufbaukeramik in verschiedenen Formen).

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die einzelnen Termine werden im Kurs abgesprochen.

**Kursleitung: Uwe Weinmann**  
**mittwochs, ab 2. Oktober 2024**  
**18.00 - 19.30 Uhr, 4-mal**  
 Kostenbeitrag 38,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Werkraum

242-241

### Kreativwerkstatt - Drahtkurs: Herz und Blüte

Mit Draht lassen sich viele Werkstücke gestalten.

In diesem Kurs zeigt Ihnen die Dozentin, wie Sie aus schwarzem Draht Herzen und Blüten herstellen können.

Materialkosten (im Kurs direkt an die Dozentin zu bezahlen)

In der Kursgebühr enthalten: Draht und 1 Holzklötzchen

**Mitzubringen sind:** Drahtzange und Handschuhe

**Kursleitung: Ulrike Schmid**  
**Mittwoch, 9. Oktober 2024**  
**18.00 - 20.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 18,00 Euro  
 Werkraum

242-242

### Adventskranz selber machen

Lange währender Adventskranz aus gewachstem Papier oder Pergamin  
 Ein Adventskranz der besonderen Art. Dieser Kranz kann über mehrere Jahre genutzt werden. Materialkosten (im Kurs direkt an die Dozentin zu bezahlen)

In der Kursgebühr enthalten: Papier, Strohrömer, haften, Draht zur Kerzenbefestigung  
 Dauer 3 Stunden

**Mitzubringen:** Schere, Kerzen, eigenes Dekomaterial

**Kursleitung: Ulrike Schmid**  
**Mittwoch, 20. November 2024,**  
**18.00 - 21.00 Uhr**  
 Kostenbeitrag 20,00 Euro  
 Werkraum

242-243

### Kreativwerkstatt – Weihnachts- strauß

Zum Verschenken oder  
selber schenken!

Duftender Strauß aus  
verschiedenen Tannen und  
anderen Koniferen. Weih-  
nachtllich geschmückt mit  
Zimt, Zapfen, Kugeln und einer Lichterkette  
mit Batterien



mögliche Farben: weiß, rot

Materialkosten (im Kurs direkt an die Dozen-  
tin zu bezahlen)

In der Kursgebühr enthalten: Glaskugeln,  
Grün und Zapfen, Lichterkette, Draht

**Mitzubringen:** Drahtzange, Gartenschere,  
Klebepestole, eigenes Dekomaterial

**Kursleitung:** Ulrike Schmid

**Mittwoch, 11. Dezember 2024,  
18.00 - 20.00 Uhr**

Kostenbeitrag 18,00 Euro  
Werkraum

242-244

### Kreativ werden mit Beton

Wir gestalten Schalen  
oder Kerzenleuchter  
aus Beton. Die Materi-  
alien können im Kurs  
bei der Kursleiterin  
erworben werden.  
Schalen und Kerzen-  
halter werden dann  
im Kurs individuell  
gestaltet.



**Mitzubringen (wenn vorhanden):**

- 1 Spachtel
- 1 alte Schüssel (um den Beton anzurühren)
- Acrylfarbe und einen Pinsel (zum Bemalen  
der Schale)

Teilnehmerzahl bis zu 8 Personen.

**Kursleitung:** Sabine Locher

**Montags, ab 07.10.2024,  
18.30 - 20.00 Uhr,  
3-mal**

Kostenbeitrag 45,00 Euro  
Werkraum

## Gesundheit / Bewegung / Ernährung

### Gymnastik / Fitness

242-301

#### Step-Aerobic

Beim Training mit einer kleinen Plattform,  
dem Step, werden vor allem die Bein- und  
Gesäßmuskeln trainiert.

Durch kurze, einfache Schrittkombinationen  
wird außerdem die Koordination geschult  
und die Ausdauer verbessert.

Bauch und Rücken kommen beim anschlie-  
ßenden Workout nicht zu kurz.

Bei fetziger Musik ein ideales Herz-Kreislauf-  
Training für alle Altersgruppen.

Bitte

- eine Isomatte
- feste Turnschuhe
- ein Handtuch
- ein Getränk mitbringen.

**Kursleitung:** Anke Biegert

**mittwochs, ab 18. September 2024  
18.15 - 19.15 Uhr, 12-mal**

Kostenbeitrag 55,00 Euro  
Steinenkircher Dorfhaus

242-302

### Online Workout – Get in Shape!

ONLINE

Du möchtest gezielt deine allgemeine  
Fitness verbessern und mit Spaß und  
Motivation regelmäßig dranbleiben? Dann  
bist du in diesem online Workout-Kurs genau  
richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training  
mit dem eigenen Körpergewicht durchge-  
führt. Zu den Übungen werden verschiedene  
Levels angeboten, damit jeder daran teil-  
nehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es  
ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten  
Übungen für die Ausdauer und für bestimm-  
te Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme  
& Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching  
geben. ImHintergrund sorgen musikalische  
Beats für Motivation. Die Teilnahme am Kurs  
erfolgt auf eigene Gefahr.

Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhan-  
teln, Miniband

**Anmeldeschluss: 20.12.2024**

**Kursleitung:** Leonie Palinkas

**donnerstags, ab 9. Januar 2025,  
19.00 - 19.45 Uhr,  
5-mal**

Kostenbeitrag 40,00 Euro  
Online-Kurs

242-303

### Pilates – für Alle

Einen gesunden Rücken spürt man nicht.  
Erst wenn sich Beschwerden einstellen  
merkt man, wie wichtig er für das Wohl-  
befinden ist. Dabei ist es ganz einfach sein  
Rückgrat zu erhalten: es lebt von der Bewe-  
gung. Vorbeugen ist besser als heilen. Wir  
lernen rückengerechtes Verhalten im Alltag  
und Beruf, Muskeltraining und richtiges

**Dachausbau  
komplett**

Dachaufstockungen  
Dachumdeckungen  
Anbauten  
Dachfenster  
Wärmedämmung  
Wände und Decken

HOLZBAU  
**HÄFELE**

Holzbau Häfele GmbH  
Hauptstraße 30  
73079 Süßen  
**Fon 0 71 62 70 00**



**holzbauhaefe.de**

Entspannen. Mit funktionellem Rückentraining und muskulärer Stabilisation erreichen wir Kräftigung der abgeschwächten Bewegungsmuskulatur. Das Training beinhaltet auch Stabilisierungs- und Haltungsübungen mit Faszientraining. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Iso-Matte, sowie Gymnastikschuhe oder dicke Strümpfe und ein Getränk mit.

**Kursleitung: Nicole Süß**  
**dienstags, ab 17. September 2024,**  
**18.30 - 19.30 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 78,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-304

### Pilates – für Alle

Kursinhalte siehe 242-303

**Kursleitung: Nicole Süß**  
**dienstags, ab 17. September 2024**  
**19.35 - 20.35 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 78,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-305

### Fit bleiben – Beweglichkeit erhalten 70+

In diesem Kurs wird auf die persönliche Situation älterer Menschen eingegangen. Es geht darum fit zu bleiben und die Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Es ist sowohl ein schwungvolles Herz-Kreislauf-Training wie auch Sturzprophylaxe durch gezieltes Balance-Training enthalten.

**Kursleitung: Sabine Fronz**  
**Dienstag, 17. September 2024**  
**bis 21. Januar 2025, 09.30 - 10.30 Uhr,**  
**16 mal**  
 Kostenbeitrag 80,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

## Yoga



#### 242-317

### Yoga für Körper, Geist und Seele I

Yoga hält unsere Gelenke beweglich, die Wirbelsäule in Form und stärkt die Rückenmuskulatur.

Es wirkt heilsam auf die Tätigkeit der Verdauungsorgane und auf das gesamte Stoffwechselsystem. Entspannungs- und Atemübungen schenken Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Bei sich selber ankommen, innere Harmonie und Gelassenheit durch Yoga aus eigener Kraft schöpfen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Decke, evtl. ein Kissen

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**montags, ab 16. September 2024**  
**18.00 - 19.15 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 86,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-318

### Yoga für Körper, Geist und Seele I

Kursinhalte siehe 242-317

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**montags, ab 16. September 2024,**  
**19.30 - 20.15 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 86,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-319

Yoga für Körper, Geist und Seele I  
 Kursinhalte siehe 242-317

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**mittwochs, ab 18. September 2024**  
**08.30 - 09.45 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 86,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-323

### Yoga für Körper, Geist und Seele IV

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 317.

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**mittwochs, ab 18. September 2024**  
**10.00 - 11.15 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 86,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-324

### Yoga für Körper, Geist und Seele V

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 317.

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**mittwochs, ab 18. September 2024,**  
**10.00 - 11.15 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 86,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

#### 242-327

### Power Yoga

Power-Yoga ist eine Mischung dynamischer Verbindungen aus Körper, Geist und Seele. Durch die häufigen Wiederholungen, das Halten von Asanas, verbunden mit bewusster Atmung und gleichzeitig auch Streck- und Dehnübungen macht Power-Yoga den Körper flexibel und dehnbar.

Die einzelnen Übungen sind dem traditionellen Yoga (Vinyasa-Yoga) entnommen. Mit Power-Yoga findest du einen anstrengenden Yogastil, der auf Fitness ausgelegt ist. Es ist ein Yoga, das dir viel abverlangt, aber gleichzeitig auch innere Ruhe und Stärke verleiht. Yogakennnisse sind von Vorteil.

Marianne Otto, Yogalehrerin, mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiter für präventive Gymnastik, DOSB Lizenz Trainerin C Fitness und Gesundheit,  
**Bitte mitbringen:** Matte, Decke und evtl. ein Kissen

**Kursleitung: Marianne Otto**  
**mittwochs, ab 18. September 2024**  
**08.30 - 09.45 Uhr,**  
**16-mal**  
 Kostenbeitrag 90,00 Euro  
 Steinenkircher Dorfhaus

242-328

### Faszien Yoga

Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga mit modernen, dynamischen Yoga - Flows. Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fitwerden und Entspannen!

Fitte Faszien mit allem was die Faszien an Bewegung brauchen: Stretchings, elastische Federungen, Körper-, Atemübungen und Entspannung sorgen für ein geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebsnetz.

Marianne Otto, Yogalehrerin, mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiter für präventive Gymnastik, DOSB Lizenz Trainerin C Fitness und Gesundheit,

**Bitte mitbringen:** Matte, Getränk, Decke und evtl. ein Kissen.

**Kursleitung:** Marianne Otto

**mittwochs, ab 18. September 2024**

**10.00 - 11.15 Uhr,**

**16-mal**

Kostenbeitrag 90,00 Euro

Steinenkircher Dorfhäus

242-329

### Yoga in der Schwangerschaft

NEU!

Yoga in der Schwangerschaft unser neuer Online Kurs; bequem von zu Hause aus mitmachen.

ONLINE

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus musst du dir von deinem Frauenarzt/ deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

**Hilfsmittel:** Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke

**Anmeldeschluss: 30.09.2024**

**Kursleitung:** Leonie Palinkas

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024**

**19.00 - 19.45 Uhr, 6-mal**

Kostenbeitrag 50,00 Euro

Online-Kurs

242-331

### Sri Sai Prana - Yoga für alle

Sri Sai Prana Yoga ist eine besondere Form des Hatha Yoga. Körperliche Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Fluss des Atems, der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung führen bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, Beweglichkeit und emotionaler Stabilität. Dieser Kurs ist für Einsteiger, Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte, rutschfeste Socken, Decke, wer mag kleines Kissen

**Kursleitung:** Birgit Blankenhorn-Hafner

**dienstags, ab 8. Oktober 2024**

**bis 18.00 - 19.30 Uhr,**

**11-mal**

Kostenbeitrag 68,00 Euro

Steinenkircher Dorfhäus

242-332

### Sri Sai Prana - Yoga für alle

Kursinhalt siehe 242-331

**Kursleitung:** Birgit Blankenhorn-Hafner

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024**

**18.00 - 19.30 Uhr,**

**11-mal**

Kostenbeitrag 68,00 Euro

Steinenkircher Dorfhäus

242-333

### Yin Yoga

ONLINE

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszienewebe (tiefer gelegenes Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

**Kursleitung:** Sabrina Hölzl

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024**

**18.30 - 19.30 Uhr,**

**10-mal**

Kostenbeitrag 65,00 Euro

Online-Kurs

242-340

### Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag A

Das Training im Wasser bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung.

Der Herzmuskel wird trainiert und durch die Steigerung der Leistungsfähigkeit kann Herz-/ Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden.

Der hydrostatische Druck, d.h. der Wasserdruck auf den Körper, verbessert die Durchblutung und wirkt Wasseransammlungen im Gewebe entgegen.

Es verbessert die Lungenkapazität und erhöht den Stoffwechsel.

Wassertiefe 1,20 Meter

Teilnahme evtl. vorher mit dem Arzt abklären.

**Kursleitung:** Tanja Schnötzing, Heilpraktikerin

**montags, ab 23. September 2024,**

**19.05 - 19.50 Uhr,**

**10-mal**

Kostenbeitrag 55,00 Euro

Lehrschwimmbecken

242-341

### Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag B

Kursinhalt siehe 242-340

**Kursleitung:** Tanja Schnötzing, Heilpraktiker

**montags, ab 23. September 2024**

**19.55 - 20.40 Uhr,**

**10-mal**

Kostenbeitrag 55,00 Euro

Lehrschwimmbecken

242-342

### Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag C

Kursinhalt siehe 242-340

**Kursleitung:** Tanja Schnötzing, Heilpraktiker

**montags, ab 23. September 2024**

**20.45 - 21.30 Uhr,**

**10-mal**

Kostenbeitrag 55,00 Euro

Lehrschwimmbecken

242-343

### Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch A

Kursinhalt siehe 242-340

**Kursleitung:** Tanja Schnötzingler, Heilpraktiker

**mittwochs, ab 25. September 2024**  
18.15 - 19.00 Uhr,  
10-mal

Kostenbeitrag 55,00 Euro  
Lehrschwimmbecken

242-344

### Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch B

Kursinhalt siehe 242-340

**Kursleitung:** Tanja Schnötzingler, Heilpraktiker

**mittwochs, ab 25. September 2024**  
19.05 - 19.50 Uhr,  
10-mal

Kostenbeitrag 55,00 Euro  
Lehrschwimmbecken

242-345

### Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch C

Kursinhalt siehe 242-340

**Kursleitung:** Tanja Schnötzingler, Heilpraktiker

**mittwochs, ab 25. September 2024**  
19.55 - 20.40 Uhr,  
9-mal

Kostenbeitrag 50,00 Euro  
Lehrschwimmbecken

## Tanz

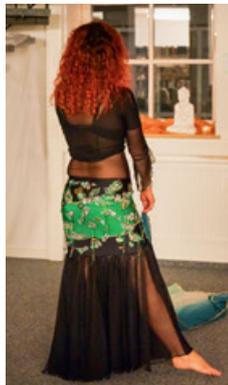
### Bauchtanz – der wohl weiblichste und vielseitigste aller Tänze.

Jede einzelne Bewegung fordert und fördert eine Vielzahl an Muskelgruppen und das „ganz nebenbei“.

Bestimmend sind der Spaß an der Bewegung und die Lust auf ein gutes bzw. besseres Körpergefühl. Doch trotz jeder Menge Spaß werden

Sie merken, wie anstrengend diese Art des Ganzkörpertrainings sein kann.

Bauchtanz ist nicht nur Training für den



Körper, sondern auch für unsere Seele, für unser weibliches Bewusstsein.

Wir erlernen Grundfiguren und Schrittkombinationen, in Mittelstufe und Fortgeschrittenen Kurs werden Choreografien unterschiedlicher Art unterrichtet. Basis meines Unterrichts ist eine saubere, gesunde Technik.

Bauchtanz ist für jedes Alter, jede Figur, jedes Fitnesslevel geeignet.

242-351

### Bauchtanz für Anfänger

Wir lernen erste isolierte Bewegungen, Grundbewegungen und Schrittkombinationen

Mitzubringen sind:

- Neugier
- Spaß an Musik und Tanz
- Getränk
- legere Kleidung (Leggings etc)

**Kursleitung:** Sylvia Schick  
**freitags, ab 10. Januar 2024**

17.00 - 18.30 Uhr, 3-mal  
Kostenbeitrag 30,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss

242-352

### Bauchtanz für Fortgeschrittene/ Wiedereinsteiger

Wir kombinieren Bekanntes mit Neuem; Schritte, Arme, Accessoires und neue Choreografie.

Dieser Kurs ist ab Mittelstufe-Niveau geeignet.

**Kursleitung:** Sylvia Schick

**donnerstags, ab 19. September 2024**  
09:00 bis 10:30 Uhr,  
15-mal

Kostenbeitrag 96,00 Euro Altes Rathaus, Dachgeschoss

242-353

### Bauchtanz für Fortgeschrittene/ Wiedereinsteiger

Wir kombinieren Bekanntes mit Neuem; Schritte, Arme, Accessoires und neue Choreografie.

Mitzubringen sind:

- Neugier
- Spaß an Musik und Tanz
- Getränk
- legere Kleidung (Leggings oder Rock mit Gummizugbund)

Dieser Kurs ist ab Mittelstufe-Niveau geeignet.

**Kursleitung:** Sylvia Schick

**donnerstags, ab 19. September 2024**  
18.20 - 19.50 Uhr,  
15-mal

Kostenbeitrag 96,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss

242-354

### Bauchtanz Choreografie Workshop

In diesem Workshop lernen wir eine Choreografie, die die Tänzerin herausfordert, Körperbeherrschung vermittelt und einfach Spaß macht

Vorkenntnisse mindestens Mittelstufe!

Mitzubringen sind:

- Neugier
- Spaß an Musik und Tanz
- Getränk
- legere Kleidung (Leggings oder ähnlich)

**Kursleitung:** Sylvia Schick

**Samstag, 9. November 2024,**  
09.00 - 13.00 Uhr

Kostenbeitrag 35,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss

242-355

### Erholsamer Nachtschlaf – jede Nacht ein kleiner Urlaub



Der erholsame Nachtschlaf ist einer der wichtigsten und zugleich am häufigsten vernachlässigten Parameter, wenn es um Vitalität, Energie und Wohlbefinden geht.

Der Teilnehmer wird sensibilisiert für die Tatsache, dass guter Schlaf nicht nur in Bezug auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität entscheidend ist. Schlafstörungen wie Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken. Dem Teilnehmer wird hier vermittelt, wie er eine gesunde Schlafhygiene in seinen Alltag integrieren und positive Schlafgewohnheiten pflegen kann. Dabei werden Wege aufgezeigt, wie er seine kognitiven Fähigkeiten fördern und schützen kann. Da die Gründe dafür, warum jemand nicht richtig oder schlecht schläft, sehr unterschiedlicher sein können, kristallisiert der Vortrag heraus, welche individuellen Parameter bei der jeweiligen Person zu einem schlechten oder unzureichenden Schlaf führen können.

**Kursleitung:** Manuel Baierl, Verein für

erholsamen Nachtschlaf

**Freitag, 20. September 2024,  
19.00 - 20.30 Uhr**

Kostenbeitrag 6,00 Euro  
Online-Kurs

## Ernährung/ Kochen

**242-390**

### Donnerstags-Männer-Kochclub

Es werden vollständige - 3-Gänge- Menüs mit verschiedenen Hauptgängen aus der schwäbischen und internationalen Küche gekocht.

Bitte je ein Geschirrtuch mitbringen!  
Lebensmittelkosten werden zusätzlich von der Dozentin im Kurs abgerechnet

**Kursleitung: Beate Gösele**

**freitags, ab 11. Oktober 2024**

19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal  
Kostenbeitrag 43,00 Euro  
Altes Schulhaus, Schulküche

**242-391**

### Männer-Kochkurs

Es werden vollständige - 3-Gänge- Menüs mit verschiedenen Hauptgängen aus der schwäbischen und internationalen Küche gekocht.

Bitte je ein Geschirrtuch mitbringen!  
Lebensmittelkosten werden zusätzlich von der Dozentin im Kurs abgerechnet

**Kursleitung: Beate Gösele**

**donnerstags, ab 7. November 2024,**

**19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal**  
Kostenbeitrag 43,00 Euro  
Altes Schulhaus, Schulküche

**242-392**

### In der Weihnachtsbäckerei

Es gibt so viele leckere Rezepte für Weihnachtsbäckereien, aber man kann nicht alle zu Hause testen. Deshalb



möchten wir vor Weihnachten in der Gruppe backen, damit wir möglichst viele Rezepte ausprobieren können und anschließend jeder eine bunte Mischung mit nach Hause nehmen kann.

Es muss mit zusätzlichen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 30,00 - 35,00 Euro gerechnet werden.

Bitte ein Geschirrtuch, Backgitter und Ausstech-Formen mitbringen!

**Kursleitung: Beate Gösele**

**Freitag, 29. November 2024 ab 15.00 Uhr  
und Samstag, 30. November 2024, ab  
09.00 Uhr**

Kostenbeitrag 42,00 Euro  
Altes Schulhaus, Schulküche

**242-394**

### Gin Tasting

Sie lernen die Brennerei und Produkte der Gebrüder Elwert GmbH kennen. An diesem Nachmittag können sie hautnah bei der Destillation von Gin dabei sein.

Ebenso können natürlich auch die verschiedenen Produkte verkostet werden.

Jeder Teilnehmer bekommt eine kleine Auswahl an unseren Spirituosen zum Probieren mit nach Hause.

**Kursleitung: Philipp Elwert**

**Freitag, 15. November 2024**

**16.00 - 20.00 Uhr**  
Kostenbeitrag 25,00 Euro  
Apothek

**242-395**

### Kochen und Backen im Backhaus Steinenkirch

Wir bereiten ein tolles Buffet mit unterschiedlichen Speisen zu:

Verschiedene Quiches, Zwiebelkuchen, Spinatstrudel, Backofengemüse, Salattorte...

Am Ende können wir gemeinsam ein schönes Festmahl halten. Dazu darf jeder und jede noch einen Gast einladen.

Mitzubringen sind: 2 Schüsseln, Messbecher, Schneidebrett, Messer, ein Backblech, Teller, Besteck, Glas, Geschirrtuch

**Kursleitung: Karin Leibold und Katrin Banzhaf**

**Freitag 20. September 14.00 - 19.00 Uhr  
ab ca. 17.00 Uhr Festmahl**

Kostenbeitrag 15,00 Euro  
Zuzüglich Lebensmittelkosten  
Kostenbeitrag  
Steinenkircher Backhaus

**242-356**

### Selbstverteidigung mit Aikido

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.

Das Ziel beim Aikido ist zum einen, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen ohne ihn dabei schwer zu verletzen. Das Besondere im Aikido ist, dass keine offensiven Angriffstechniken, sondern nur Abwehr- und Sicherungstechniken und dadurch vermittelnd eine entsprechend defensive und verantwortungsbetonte geistige Haltung, gelehrt werden. Der Gegner soll nicht vernichtet, sondern es soll ihm die Sinnlosigkeit aggressiven Verhaltens vor Augen geführt werden. Aikido benötigt wenig Kraft und ist deshalb die ideale Selbstverteidigung sowohl für Frauen als auch für Männer.

Mitzubringen sind eine bequeme Kleidung, z.B. Jogginganzug. Trainiert wird auf Matten, barfuß oder in Socken.

**Kursleitung: Winfried Klaus**

**montags, ab 4. November 2024**

19.30 - 21.00 Uhr, 4-mal  
Kostenbeitrag 15,00 Euro  
TG Vereinsheim Jahnstraße 8  
Übungsraum

## Sprachen

242-401

ONLINE

### „Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Donnerstag, 24. Oktober 2024,**  
**19.00 - 21.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

242-414

### Italienisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den beiden Kursteilen 1 und 2 des Dozenten auf, die Teilnahme an diesen Kursen oder ein vergleichbares



Niveau ist Voraussetzung für die Teilnahme, die Kenntnis der Unterlagen der beiden vorhergehenden Kurse ist hilfreich.

Im Kurs wird der praktische Einsatz der in den beiden ersten Teilen gelernten Vokabeln und deren Grammatik geübt, das Hauptgewicht liegt hierbei auf dem Verständnis des gesprochenen Wortes und der Formulierung von Antworten auf das Gehörte.

Teilnehmerunterlagen für diesen Kurs müssen separat bezahlt werden; die Gebühren hierfür sind dann bei der VHS Böhmenkirch zu bezahlen

**Kursleitung: Michael Lang**  
**mittwochs, ab 11. September 2024**  
**18.30 - 20.00 Uhr, 10-mal**  
 Kostenbeitrag 80,00 Euro  
 FA CTL, Im Hart 18, Schulungsraum

## Arbeit und Beruf

242-501

ONLINE

### „Superhirn“ - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Dienstag, 8. Oktober 2024,**  
**19.00 - 21.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

242-515

### Präsentieren – frei reden... ein Alptraum?

In diesem Workshop lassen wir den Alptraum ein wenig kleiner werden. Wir stellen uns der freien Rede, beschäftigen uns mit Sprache, Körperhaltung und Ausdruck.

Nicht nur für Prüfungen, sondern auch für Referate oder Vorträge.

Um den optimalen Nutzen aus diesem Treffen zu ziehen, empfiehlt es sich, wenn jeder auch ein kleines Thema dabei hat; gerne auch mit Präsentation in Papier oder Dateiform. Gerne kann das auch vorab mit der Dozentin bereits besprochen werden.

Mindestalter 15 Jahre

Mitzubringen sind: ein Thema, die Lust, sich auf etwas Neues / Anderes einzulassen, Getränk und Schreibsachen

**Kursleitung: Sylvia Schick**  
**Samstag, 19. Oktober 2024**  
**10.00 - 13.00 Uhr**  
 Kostenbeitrag 20,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Musiksaal

242-516

ONLINE

### Meistern Sie die Arbeitswelt von Morgen: KI-Werkzeuge für Effizienz und Generationen-Management

Die Welt der Künstlichen Intelligenz ist keine ferne Zukunftsvision mehr – sie ist hier und jetzt, bereit, unseren Alltag und Arbeitsplatz zu revolutionieren.

Mit unseren auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Webinaren erhalten Sie nicht nur einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der KI, sondern auch praktische Einblicke in deren Anwendungsmöglichkeiten und ethische Überlegungen.

Egal ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, Ihren Alltag bereichern oder einfach Ihre Neugierde stillen möchten – unsere Kurse bieten Ihnen die Tools und das Wissen, um in dieser aufregenden Ära der Technologie erfolgreich zu sein.

Ihr Dozent:

Arno S. Schimmelpfennig, ein Experte mit über 13 Jahren Erfahrung in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung, hat ein breites Spektrum an Projekten von KMUs bis zu Global Playern und kommunalen Verwaltungen erfolgreich begleitet.

**Kursleitung: Arno S. Schimmelpfennig**  
**Mittwoch, 16. Oktober 2024,**  
**19.00 - 21.00 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

# Junge VHS

242-601

## „Superhirn – Vokabeln lernen für Kinder“



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

Helmut Lange zeigt die besten Vokabellern-Tricks.

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Donnerstag, 24. Oktober 2024,**  
**19.00 - 21.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

242-614

## Bleistift-Zeichen-Kurs für Kinder

**Kursleitung: Anja Krüger**  
**Donnerstag, 19. Dezember 2024,**  
**17:00 – 18:00 Uhr,**  
**15-mal**  
 Kostenbeitrag 75 Euro  
 Neues Schulhaus, Musiksaal

242-660

## Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser

Bei 90 Zentimeter Wassertiefe machen wir uns spielerisch vertraut mit dem Element Wasser und lernen, uns darin wohlfühlen. Dabei wollen wir uns im Wasser mit den Beinen fortbewegen, gleiten, springen und tauchen. Der Kurs ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet. Für ein gelungenes Kennenlernen bitten wir die Eltern als Begleitperson am ersten Termin am Beckenrand mit dabei zu sein. Bitte für sich selber kurze Bekleidung und Badeschuhe mitbringen.

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 16. September 2024**  
**bis 11. November 2024**  
**16.15 - 17.00 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-661

## Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 660

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 16. September 2024**  
**bis 11. November 2024**  
**17.00 - 17.45 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-662

## Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 660

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 16. September 2024**  
**bis 11. November 2024**  
**17.45 - 18.30 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-663

## Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 660

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 02. Dezember 2024 bis 10.**  
**Februar 2025**  
**16.15 - 17.00 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-664

## Aufbauschwimmkurs: Wir fühlen und bewegen uns im Wasser sicherer!

Wir machen Spiele zum Wasserwiderstand und zum Auftrieb, die wir nachher in der Fortbewegung im Wasser nutzen können. Das Atmen beim Schwimmen, Untertauchen und Gleiten wird kombiniert mit Armtechniken zum Fortbewegen. Der Kurs baut auf die Wassergewöhnung auf. Eigene Schwimmhilfen und Taucherbrillen sind nicht erforderlich.

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 02. Dezember 2024**  
**bis 10. Februar 2025, 17.00 - 17.45 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-665

## Aufbauschwimmkurs: Wir fühlen und bewegen uns im Wasser sicherer!

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 664

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 02. Dezember 2024**  
**bis 10. Februar 2025**  
**17.45 - 18.30 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-666

## Aufbauschwimmkurs: Wir fühlen und bewegen uns im Wasser sicherer!

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 664

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 10. März 2025 bis 19. Mai 2025**  
**16.15 - 17.00 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-667

## Schwimmkurs für Fortgeschrittene: Jetzt schwimmen wir!

Inhalt dieses Kurses ist es, die bisher einzeln erlernten Arm- und Beinschwimmtechniken mit der Atmung zu kombinieren, um ohne Schwimmhilfen zu schwimmen. Wir werden nach Gegenständen tauchen und bei Bedarf die Wassertiefe anpassen.

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 10. März 2025 bis 19. Mai 2025**  
**17.00 - 17.45 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-668

## Schwimmkurs für Fortgeschrittene: Jetzt schwimmen wir!

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 667

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**  
**Montag, 10. März 2025 bis 19. Mai 2025**  
**17.45 - 18.30 Uhr,**  
**8- mal**  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

242-669

### **Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 660

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**

**Montag, 26. Mai 2025 bis 28. Juli 2025  
16:15 – 17:00 Uhr,  
8- mal**

**Kostenbeitrag 45,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

#### **Hinweis zu den Schwimmkursen:**

Wir werden zunächst unsere vorhandene Warteliste „abarbeiten“.

Bei Interesse an einem Kurs lassen Sie Ihr Kind deshalb bitte auf die Warteliste setzen.

Sollten Sie bereits anderweitig einen Kurs gefunden haben, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.

Vielen Dank, Ihre VHS Böhmenkirch

242-670

### **Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 660

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**

**Montag, 26. Mai 2025 bis 28. Juli 2025,  
17:00 – 17:45 Uhr,  
8- mal**

**Kostenbeitrag 45,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

242-671

### **Schwimmkurs für Fortgeschrittene: Jetzt schwimmen wir!**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 242- 667

**Kursleitung: Simone Frank und Anke Eberhardt**

**Montag, 26. Mai 2025 bis 28. Juli 2025  
17:45 – 18:30 Uhr,  
8- mal**

**Kostenbeitrag 45,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

**» 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](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

## Gesellschaft, Umwelt, Leben

### VHS Unterwegs



Nr. 242100D

#### STUDIENFAHRT Stuttgart-Hohenheim: Besuch des Landesarboretums

Schon uralt und immer noch ganz jung und frisch: Unser Landesarboretum in Hohenheim.

Tolle Baumgestalten in einem unglaublich vielfältigen Umfeld und das mitten im dicht besiedelten Raum. Bunt und frisch stellt sich das Landesarboretum dar. Eine Parklandschaft, mit dem besonderen Flair der Belebung durch die Wissenschaft, mit einem sensationellen gärtnerischen Fundament. Von 1776 bis 1793 war der englische Garten des Schlosses Hohenheim, auch „Dörfle“ genannt, ein Ort der „Auszeit“ von Herzog Carl Eugen bei Amtsgeschäften. Vom englischen Garten zum exotischen Garten und der Nutzung als Obstbaumschule ging es bis 1919. Dann begann die Umgestaltung in die ursprüngliche Form unter der Leitung der Gartenbauschule. Seit 1953 auch als Landesarboretum bezeichnet, umschließt der Park mit dem exotischen Garten und dem Landschaftsgarten eine Fläche von insgesamt 18 ha mit einem tollen Bestand an Bäumen und Stauden.

Johannes M. Jeutter, Landschaftsgärtner und Planer, war, wie sein Vater und Großvater vor ihm, und sein Ältester nach ihm, Schüler an der Meisterschule in Hohenheim. Er wird Sie an diesem Vormittag botanisch und geschichtlich durch den Park führen.

**Anmeldeschluss: 29.08.2024**

Leistungen: Fahrt im komfort. Fernreisebus  
Führung mit Nicole und Martin Jeutter,  
Begleitung VHS-Mitarbeiter  
Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden,  
anschl. Einkehr ins Wirtshaus Garbe  
Rückfahrt ab ca. 14 Uhr

**Johannes Martin Jeutter**, Gärtnermeister  
**Samstag, 26. Oktober 2024,**  
**08:30 - 15:00 Uhr**  
1 Termin: 49,00 €

#### Exkursion der vhs Göppingen Der Schlossgarten von Schwetzingen – Gartenlust als Kunstwerk

Carl Theodor von der Pfalz, feinsinniger Kurfürst der Pfalz war ein Mann mit großen künstlerischen Ambitionen. Er verlieh dem Jagdschloss Schwetzingen, der Sommerresidenz der Kurfürsten, einen ganz besonderen grünen Rahmen.

Innovativ und erstaunlich, so sollte dieser Garten werden. Hier wurden die neusten Erkenntnisse und Strömungen aufgenommen und umgesetzt. Mit großer Gartenlust bauten hier Gärtner und Künstler eine wahre Wohlfühl-oase. Ursprünglich dem Kurfürst vorbehalten, recht zügig aber dem Publikumsverkehr zugänglich gemacht, kann man heute in Schwetzingen einen Garten erleben, der Spaß macht. Ein Garten der den Besucher Staunen lässt und verzaubert. Ein Garten der alle Sinne anspricht. Ein leuchtendes Beispiel einer harmonischen Verbindung von prägenden Gartenstilen. Wir möchten Sie mitnehmen auf eine Reise zu einem der schönsten Gärten Europas. Geführt werden wir durch Garten und Geschichte von Johannes M. Jeutter.

Leistungen: Fahrt im komfortablem Fernreisebus

ANMELDUNG: bei der vhs Göppingen: Tel. 07161/650-9705 oder online: [www.vhs-goepingen.de](http://www.vhs-goepingen.de)

**Johannes Martin Jeutter**,  
Gärtnermeister  
**Samstag, 16. November 2024,**  
**08:30 - 18:30 Uhr**  
1 Termin: 82,00 €  
EWS-Arena

Nr. 242105D

#### Gin- und Whisky Tasting – Besuch der Whisky Brennerei Old Gamundia in Degenfeld

Erleben Sie einen unvergleichlichen Abend in unserem einzigartigen Whiskykeller. Bei einer Führung durch die Whisky Brennerei werden Sie mit einer Whisky- und Gin Probe, sowie alkoholfreiem Prosecco und einem reichhaltigen kalten Buffet in einer einzigartigen Atmosphäre verwöhnt.



Lassen Sie sich bei uns nicht nur in die Geheimnisse der Whiskyherstellung einweihen, sondern erfahren Sie auch mehr über die faszinierende Geschmacksvielfalt und den Facettenreichtum dieses edlen Destillats unter der Leitung unseres erfahrenen Brennmeisters.

**Ulrich Kothe**, Brennmeister

**Freitag, 11. Oktober 2024,**  
**18:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 38,00 €

Old Gamundia Whisky-Brennerei in Degenfeld, eigene Anfahrt

### Vorträge

Nr. 242103D

#### Vortrag: Garten aufräumen – ja oder nein?

NEU!



Soll ich jetzt den Garten winterfest machen? Sollen wir jetzt die Rosen schneiden? Darf ich die Stauden jetzt einkürzen? Diese Frage stellen sich viele Gartenbesitzer im Herbst. Für Gartenneulinge, wie für alte Hasen, soll dieser Kurs eine Hilfe sein, den Gartenherbst lockerer anzugehen und Pflanzen besser zu verstehen. „Nicht nur den Pflanzen wollen wir helfen, sondern auch den Insekten. Hier können wir mit der richtigen Pflege entspannter etwas für die Umwelt tun“, so Johannes Martin Jeutter. Der Gärtnermeister erklärt, was sich im Staudenbeet tut, was Rosen brauchen und wie der Garten gut durch die kalte Jahreszeit kommt.

**Johannes Martin Jeutter**, Gärtnermeister

**Donnerstag, 26. September 2024,**  
**19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 10,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Für eine bessere  
Planung bitten wir  
um Voranmeldung  
für unsere  
Vorträge.

Nr. 242104D

**Vortrag:**  
**Evolutionspädagogik®**  
**Ich mag nicht in die Schule!**

NEU!



Hat Ihr Kind Schulangst? Bauchweh? Konzentrationsprobleme? Lernprobleme? Wenig Selbstvertrauen? Null Bock auf Schule?

Immer mehr Kinder und Jugendliche scheitern in unseren Schulen.

Gerade überdurchschnittlich, kreativ und innovativ denkende Schüler\*innen entsprechen oft nicht dem normalen Lernklima und werden in ihrer Andersartigkeit nicht verstanden.

Wo liegen die Ursachen für Schulprobleme? Wie gehe ich als Eltern damit besser um?

**Veronica Wahl**, Evolutionspädagogin®, Lernberaterin

**Dienstag, 08. Oktober 2024,**  
**19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 10,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242102D

**Vortrag:**  
**Gesunde Ernährung bei Kindern**

NEU!



Richtige und gesunde Ernährung fängt schon im Kindesalter an. Wir haben die Chance unseren Kindern gute und gesunde Ernährung vorzuleben und somit etliche Krankheiten und Übergewicht vorzubeugen. Wie kommen die Kinder fit und konzentriert durch den Tag? Und wie umgehe ich die Zuckerfalle? Ich gebe euch grundsätzliche Tipps, gesunde Pausensnacks und schnelle und gesunde Rezepte zum Mittag- und Abendessen.

**Lisa Hummel**, Ernährungsberaterin, Fitnessstrainerin B-Lizenz

**Mittwoch, 23. Oktober 2024**

**19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 10,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242101D

**Vortrag:**  
**Lofoten – Inseln des Lichts**

NEU!



Die Reise führt zu einer der interessantesten Inselgruppe im Norden Norwegens, die zwischen 100 und 300 Kilometer nördlich des Polarkreises liegt.

Hier erlebt man die Mittsommersonne, wird überrascht von weißen Sandstränden, flaschengrünem Meer, steilen Bergen aus Urgestein, Stockfisch und den typisch nordländischen Trollstiegen.

Bekannt sind die Lofoten durch die legendären Hurtigruten, eine Postschiffreise der besonderen Art.

**Christiane Kummler**, Reisejournalistin

**Donnerstag, 14. November 2024,**  
**19:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 10,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Bei Fahrten und Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angege- ben, danach ist ein Rücktritt nur gegen Nennung einer Ersatzperson möglich. Der Rücktritt muss schriftlich erklärt werden.

**Umwelt**

Nr. 242302D

**Pilze sammeln mit Pilzexpertin Tamara Deiss**

NEU!



In diesem Kurs lernen Sie die wunderbare Welt der Pilze kennen.

Auf unserer Pilzwanderung wollen wir jedoch nicht nur unser Wissen über heimische Speisepilze, sondern auch über ihre ungenießbaren oder gar giftigen Doppelgänger lernen und uns alle Merkmale zur sicheren Pilzbestimmung (soweit ohne Mikroskop möglich) genau ansehen. Natürlich werden wir die als sicher essbaren bestimmten Pilze sammeln. Diese können Sie Zuhause zu einem schmackhaften Pilzgericht zubereiten oder zur Aufbewahrung trocknen.

Bei Gewitter, Sturm muss der Kurs leider abgesagt werden.

**Mitzubringen:** Korb, Messer, festes Schuhwerk, ggf. regenfeste Kleidung, Pilzbuch wenn vorhanden

**Tamara Deiss**, Kräuterpädagogin für Wildkräuter und Heilpflanzen, Pilzcoach  
**Sonntag, 06. Oktober 2024,**  
**10:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin: 25,00 €  
Wanderparkplatz bei der Waldschenke

Nr. 242306D

**Wildpflanzenspaziergang**

**Wildpflanzen im Herbst**

Die Tage werden wieder kürzer und feuchter. Der Herbst mit seinen bunten Farben hält nun Einzug. Auch wenn die Natur sich langsam auf ihren Rückzug vorbereitet, können Sie noch viele wilde Schätze finden und für Ihre Ernährung und Gesundheit nutzen.

Der Herbst hält auch jetzt zahlreiche, gehaltvolle Wildkräuter, Wurzeln und Früchte bereit, die uns mit wertvollen Vitalstoffen versorgen. **Hinweise für die Kursteilnehmer:** Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

**Gabriele Mezger**, Kräuterpädagogin für Wildkräuter und Heilpflanzen

**Freitag, 11. Oktober 2024,**  
**15:00 - 16:30 Uhr**

1 Termin: 15,00 €  
Seitzenbach Spielplatz/ Bolzplatz

## Kunst / Kultur / Kreativität

### Musik

Nr. 24223D

#### Mundharmonika- Aufbaukurs 29. Semester



##### Für Fortgeschrittene

Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb und Low-F. (sind auch immer beim Dozenten erhältlich). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Jochen Reißmüller**

**freitags, ab 15. November 2024,  
19:15 - 20:45 Uhr**

5 Kurstermine: 69,00 €  
Messelbergschule, Zimmer 103

Nr. 242232D

#### Adventskranz: Moppel aus gewachstem Papier oder Pergamin

**NEU!**



Wir basteln einen Adventskranz der besonderen Art. Dieser außergewöhnliche Kranz (35-40cm) aus hochwertigem Papier bringt neuen Glanz in Ihre Weihnachtsdekoration und kann über mehrere Jahre genutzt werden. Die Materialkosten in Höhe von EUR 30,- für das hochwertige Papier in weiß oder natur, Strohrömer, Haften und Draht sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen direkt an die Dozentin bezahlt werden.

**Bitte noch mitbringen:** Schere, Kerzen (ca. Höhe 11-13cm, Breite 6cm), eigenes Dekomaterial.

**Ulli Schmid, Floristin**

**Donnerstag, 28. November 2024,  
18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 19,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

## Kreativität

Nr. 242231D

#### Drahtkurs: Herz und Blüte

**NEU!**



Mit Draht lassen sich viele Werkstücke gestalten. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie aus schwarzem Draht wunderschöne Herzen und Blüten herstellen. Ihre Werke sind originelle Geschenke und Dekorationen für Ihr Zuhause.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,- für Draht und Holzklötz sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen direkt an die Dozentin bezahlt werden.

**Bitte mitbringen:** Drahtzange, Handschuhe (optional)

**Ulli Schmid, Floristin**

**Samstag, 28. September 2024,  
14:00 - 16:30 Uhr**

1 Termin: 19,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

## Donzdorfer Sommerkino: Ferienzeit - Kinozeit



Ein Freiluft-Erlebnis der besonderen Art verspricht das Donzdorfer Sommerkino. Im Hof des Schlosses und unter freiem Sternenhimmel flimmern an vier Abenden heitere und spannende Kinoabenteuer über eine riesige, aufblasbare Kinoleinwand. Dieses Open-Air-Ereignis lockt jedes Jahr immer wieder die Besucher an.

**Montag bis Donnerstag,  
5. bis 8. August 2024**

jeweils ab 21 Uhr im östlichen Schlosshof  
Tickets ab 1. Juli online unter  
[www.donzdorf.de](http://www.donzdorf.de) oder im i-Punkt

#### Programm:

**Mo., 05.08.2024: Wunderland**

**Di., 06.08.2024: Franz Kafka: die  
Herrlichkeit des  
Lebens**

**Mi., 07.08.2024: Wochenendrebellen**

**Do., 08.08.2024: Es sind die kleinen  
Dinge**

## VTG STRAUB

VERMESSUNG | TIEFBAU | GEOLOGIE

Ingenieurskunst für Vermessung, Stadtplanung, Tiefbau und Baugeologie - Ihr kompetenter Partner seit über 50 Jahren.

Mit uns sparen Sie Zeit und Kosten,  
denn Sie bekommen viele Leistungen aus einer Hand.  
Wir unterstützen Sie in allen Phasen Ihres Bauvorhabens  
beratend, planend, ausführend sowie als Gutachter.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

HERMANN-SCHWARZ-STRASSE 8 | 73072 DONZDORF  
INFO@VTG-STRAUB.DE | 07162 91013-0 | WWW.VTG-STRAUB.DE

# KUNST- UND KULTURSTIFTUNG

## KONZERTE 2024



### PREMIO DONZDORF – Klavierfestival & Wettbewerb

02. September 2024, 19 Uhr

Stadthalle Donzdorf, Jurorenkonzert

03. September 2024, 18 Uhr

Stadthalle Donzdorf

Konzert der 3 Finalisten & Chablis-Quartett



### Eva Zalenga & Doriana Tchakarova – Arienabend aus Oper und Operette

26. Oktober 2024, 20 Uhr

Stadthalle Donzdorf

#### Einzeleintritt Konzerte:

Erwachsene 25 €/

Schüler und Studenten: 15 €

#### Informationen und Kartenverkauf

Stadt Donzdorf, I-Punkt im Foyer,

Schloss 1-4, 73072 Donzdorf

Telefon: 07162-922-0 oder Online im Ticket-Shop unter [www.donzdorf.de](http://www.donzdorf.de)

Die Rückgabe erworbener Karten ist ausgeschlossen.

## AUSSTELLUNGEN 2024



### Thomas Putze – Tiere

Ausstellung: 07. Juli 2024,

Vernissage 11 Uhr

Ausstellungsdauer:

07. Juli - 06. September 2024

Schloss Donzdorf



### Carola Dewor – Nicht-Sichtbares im Sichtbaren

Ausstellung: 13. Oktober 2024,

Vernissage 11 Uhr

Ausstellungsdauer:

13. Oktober - 29. November 2024

Schloss Donzdorf

## Gesundheit / Bewegung / Ernährung

### Feldenkrais Workshops

#### Workshop: Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode eröffnet über sanfte Bewegungen die Möglichkeit eigene Gewohnheiten wahrzunehmen. Auf einfache Weise werden verschiedene Bewegungsvariationen erforscht – dabei lernen Sie Unterschiede zu spüren und weniger anstrengende Möglichkeiten für Ihr Tun zu entdecken.

„Bewusstheit durch Bewegung“, entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais, ist für alle geeignet, die Interesse an Bewegung und Weiterentwicklung haben – unabhängig von Alter, Beruf, Fitness oder körperlichen Einschränkungen.

Mit bequemer Kleidung, warmen Socken, einer festen Unterlage, z.B. (Yoga-) Matte oder Decke und einem kleinen Kissen sind Sie bestens ausgerüstet.

#### Nr. 242315D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 26. Oktober 2024,

14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

#### Nr. 242316D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 14. Dezember 2024,

14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

## einfach vielseitig.

Stadt**bücherei**  
Donzdorf

18.000 Medien –  
Bücher, Zeitschriften, Spiele, Hörbücher,  
Musik, Filme, Internet, E-Books.

In der Stadthalle  
Hauptstraße 44

73072 Donzdorf  
Telefon 07162 - 922 706

[www.stadtbuechereidonzdorf.de](http://www.stadtbuechereidonzdorf.de)  
[stadtbuecherei@donzdorf.de](mailto:stadtbuecherei@donzdorf.de)

## Yoga / Entspannung

Nr. 242323D

## Yoga am Abend – montags

Dynamisch ineinander fließende Bewegungen aus dem Vinyasa Flow wechseln sich mit sanften Dehnungen und Entspannungsphasen ab. Die Übungen werden mit Achtsamkeit und bewusster Atmung ausgeführt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Für Anfänger und Geübte.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Wolldecke, festes Kissen und warme Socken.

**Alexandra Wagner**, Yogalehrerin, Multi-Style

**montags, ab 16. September 2024, 17:30 - 19:00 Uhr**

16 Kurstermine: 122,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242324D

## Hatha Yoga und Yoga Nidra



Mit Hatha Yoga und Yoga Nidra Körper, Geist und Seele entspannen

Yoga Nidra ist eine kraftvolle traditionelle Yogatechnik. Sie führt systematisch in einen Zustand der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung. Es ist eine wirkungsvolle Technik, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Durch das Lenken der Wahrnehmung durch verschiedene Körperteile, die bewusste Wahrnehmung des Atems und das Abrufen unterschiedlicher Gefühle und Empfindungen mittels Visualisierung fällt der Teilnehmende in einen Zustand tiefster Entspannung, wo sich Zeit und Raum auflösen. Tiefer liegende körperliche, emotionale und mentale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Alle Yoga-Nidra Übungen finden im Liegen statt. Die Stunde beginnt mit Übungen aus dem Hatha Yoga. Der Kurs ist für Yoga Anfänger und Geübte geeignet. Vermeiden Sie bitte größere Mahlzeiten vor der Stunde.

**Elke Jung-Carstensen**, Yogalehrerin

**freitags, ab 27. September 2024, 17:45 - 19:15 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Bitte mitbringen:  
Yogamatte, Wolldecke,  
festes Kissen und  
warme Socken.



## Yoga am Vormittag

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Ruhe in der Meditation und Tiefenentspannung kennen. Ein ruhiger Geisteszustand ist die Grundlage für mehr Gelassenheit und Harmonie. **Wichtig:** Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

## Yoga am Vormittag – mittwochs

Nr. 242327D

**Elke Jung-Carstensen**, Yogalehrerin

**mittwochs, ab 25. September 2024, 08:30 - 10:00 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242326D

**Elke Jung-Carstensen**, Yogalehrerin

**mittwochs, ab 25. September 2024, 10:15 - 11:45 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

## Yoga am Abend - donnerstags

Nr. 242328D

**Elke Jung-Carstensen**, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024, 17:45 - 19:15 Uhr**

9 Kurstermine: 69,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242329D

**Elke Jung-Carstensen**, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024, 19:30 - 21:00 Uhr**

9 Kurstermine: 69,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242322D

## Sanftes Yoga am Abend – montags



Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Unabhängig, wie alt Sie sind, ob Sie sportlich sind oder wie gut Sie entspannen können. Yoga kann jeder und Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Der bewusste Atem begleitet uns mit Leichtigkeit durch die Bewegungen. Individuelles und achtsames Üben bringt uns zu uns selbst. Für Anfänger und Geübte.

**Wichtig:** Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

**Alexandra Wagner**, Yogalehrerin, Multi-Style

**montags, ab 16. September 2024, 19:15 - 20:45 Uhr**

16 Kurstermine: 122,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242325D

## Faszien Yoga - donnerstags



Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga mit modernen, dynamischen Yoga-Flows. Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fit werden und Entspannen! Elastische Faszien sorgen für ein geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebsnetz.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke und evtl. ein Kissen

**Marianne Otto**, Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness

**donnerstags, ab 19. September 2024, 17:30 - 18:30 Uhr**

15 Kurstermine: 87,00 €  
Schlosskindergarten,  
Eingang Schlosshofseite

## Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen

**Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen**



Im Alltag so lange wie möglich beweglich zu bleiben, ist das Ziel.

Diese Sitz- und Funktionsgymnastik wird überwiegend auf dem Stuhl sitzend oder im Stehen ausgeführt. Es fließen Elemente aus dem Pilates und den „Fünf Esslingern“ ein und diese werden durch Achtsamkeitsübungen verstärkt. Die sanften Übungen sind sehr gut geeignet bei Übergewicht,

Knie- oder Hüftproblemen, zur Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit oder auch wenn Sie einfach nur ein bisschen ungelinkig geworden sind. Sie können Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen und durch Bewegung die Durchblutung fördern, mehr Sauerstoff zu den Zellen bringen und so nach und nach Ihre Beweglichkeit erhöhen und die Funktion des Gehirns verbessern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

Nr. 242330D

## Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen Kurs I freitags

**Ingrid Zeeb**, Yogalehrerin

**freitags, ab 20. September 2024, 09:00 - 10:00 Uhr**

14 Kurstermine: 86,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242340D

## Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen Kurs II freitags

**Ingrid Zeeb**, Yogalehrerin

**freitags, ab 20. September 2024, 10:15 - 11:15 Uhr**

14 Kurstermine: 86,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne einen individuellen vhs-Geschenk-Gutschein aus! Sprechen Sie uns einfach an

Nr. 242344D

## Tabata mit Ronny



Tabata ist ein hoch intensives Zirkel- Intervalltraining das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Tabata Übungseinheit besteht aus 8 Runden zu je 20 Sekunden Power, dazwischen sind immer 10 Sekunden Pause. Eine Stunde besteht aus 8 Tabatazyklen, einem Warm Up und Cool down. Ziel ist es möglichst viele Wiederholungen bei korrekter Ausführung zu schaffen. Tabata bringt die Fettverbrennung auf Hochtouren und kräftigt zugleich die Muskulatur.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und Handtuch und soweit vorhanden Gliding Discs.

**Ronny Mütze**, Fitnesstrainer A-Lizenz, Pilates Trainer

**montags, ab 16. September 2024, 20:15 - 21:15 Uhr**

15 Kurstermine: 95,00 €  
Vinzentiuspflege, Turnhalle

Nr. 242351D

## Fitness mit Birgit Ludmann

Mach was! Willst du deine Kondition verbessern, Bauch, Beine und Po kräftigen und deine Muskeln stärken? Dann komm einfach dazu! Wir arbeiten mit und ohne Handgeräte, mit dem Stepper, bringen den Kreislauf mit fetziger Musik in Schwung und arbeiten auf der Matte. Interesse geweckt? Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Birgit Ludmann**, Qualifizierte Übungsleiterin

**montags, ab 16. September 2024, 20:00 - 21:00 Uhr**

16 Kurstermine: 94,00 €  
Schulturnhalle (Schulzentrum)

Nr. 242360D

**Funktionelle Gymnastik**

NEU!



Der Fokus liegt auf Muskelkräftigung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Entspannung. Übungs- kombinationen und Elemente vom Pilates, Yoga und der funktionellen Gymnastik lassen uns fit und beweglich werden. Grundaushaltung und Spass an der Bewegung sind Voraussetzung. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

**Martina Kolb**, Sport- und  
Gymnastiklehrerin

**dienstags, ab 17. September 2024,  
18:00 - 19:00 Uhr**

11 Kurstermine: 75,00 €  
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242370D

**Pilates**

Der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität durch Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ihrem ganzen Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft der rumpfstabilisierenden Muskulatur verleiht.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Matte.

**Ronny Mütze**, Fitnesstrainer A-Lizenz,  
Pilates Trainer

**dienstags, ab 17. September 2024,  
17:45 - 18:45 Uhr**

15 Kurstermine: 94,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242338D

**Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik**

Die Beckenbodenmuskulatur ist die stützende Basis für die Bauch- und Beckenorgane. Viele Frauen haben Probleme, sei es in Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht oder als biologische Alterserscheinung. Da Beckenboden und Wirbelsäule zusammenhängen, bieten wir einen speziell darauf ausgerichteten Trainingsablauf an.

**Bitte mitbringen:** Handtuch und  
Gymnastikmatte

**Lisa Hummel**, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
18:00 - 19:00 Uhr**

16 Kurstermine: 99,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242339D

**Tabata mit Lisa**

Tabata ist ein hoch intensives Zirkel- Intervalltraining das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Tabata Übungseinheit besteht aus 8 Runden zu je 20 Sekunden Power, dazwischen sind immer 10 Sekunden Pause. Eine Stunde besteht aus 8 Tabata-zyklen, einem Warm Up und Cool down. Ziel ist es möglichst viele Wiederholungen bei korrekter Ausführung zu schaffen. Tabata bringt die Fettverbrennung auf Hochtouren und kräftigt zugleich die Muskulatur.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und  
Handtuch.

**Lisa Hummel**, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**mittwochs, 18. ab September 2024,  
19:15 - 20:15 Uhr**

16 Kurstermine: 99,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242361D

**Fitness Mix**

NEU!

Fit Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperhaltung abzielt. Es ist ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Die Abwechslung und der Spaß bei der Bewegung stehen hier im Vordergrund. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger wie Fortgeschrittene, die aktiver werden möchten.

**Bitte mitbringen:** Handtuch und  
Gymnastikmatte

**Anna Weber**, Fitness-Trainerin A-Lizenz,  
Zumba Instructorin

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
18:45 - 19:45 Uhr**

12 Kurstermine: 75,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 242372D

**Fit und Aktiv für Generation 65+ (Männer und Frauen)**

Zur Erhaltung der Gesundheit und Selbständigkeit spielen Sport und Bewegung im Alter eine wichtige Rolle. Ziel des Kurses ist es, durch gelenkschonendes und moderates Training den Erhalt von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Gymnastikmatte und Turnschuhe.

**Hans Suppinger**, Fitnesstrainer C-Lizenz

**montags, ab 16. September 2024,  
09:30 - 10:30 Uhr**

16 Kurstermine: 96,00 €  
Lautertalhalle

Kursanmeldungen  
werden nicht  
schriftlich bestätigt.  
Wir erwarten Sie zum  
ersten Kurstermin.

Nr. 242354D

### Osteoporose Gymnastik – ein Präventivprogramm



Sanfte Gymnastik zur Vorbeugung und Stabilisation der Osteoporose. Durch Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskelpartien, Schulung der Koordination und verschiedener Entspannungsangebote wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Dieser Kurs richtet sich auch an Interessenten\*innen die „entspannter“ etwas für Ihre Gesundheit machen wollen oder nach längerer Pause wieder etwas für sich tun möchten.

Bei Beschwerden bitte vorher den Arzt konsultieren.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Hiltrud Zinz**, lizenzierte Übungsleiterin

**donnerstags, ab 19. September 2024, 09:15 - 10:15 Uhr**

12 Kurstermine: 72,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 242367D

### Fit älter werden!

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer\*innen bzw. Wiedereinsteiger, die ihre Ganzkörpermuskulatur sanft mobilisieren und kräftigen wollen. Wirbelsäulengymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Übungen mit modernen Handgeräten (Balance pads, Redondo Bälle, Pezzibälle bzw. Therabänder sind u.a. Inhalt des Kurses).

**Christa Kind**, Qualifizierte Übungsleiterin

**donnerstags, ab 19. September 2024, 09:30 - 10:30 Uhr**

15 Kurstermine: 90,00 €  
Turnhalle Reichenbach

### Rücken Fit



Unsere Wirbelsäule wird täglich stark beansprucht, deshalb müssen wir etwas dafür tun. Durch Kräftigungs-/Stabilisationsübungen, Haltungsübungen und Erhaltung der Beweglichkeit können wir das Rückenleiden verringern. Ein perfekter Mix aus Kräftigung, Mobilisation und Entspannung regt nicht nur unseren Stoffwechsel an, sondern steigert die Lebensqualität.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und Handtuch.

Nr. 242393D

### Rücken Fit I

**Marie Dangelmaier**,  
Trainerin C – Breitensport

**montags, ab 16. September 2024, 19:15 - 20:15 Uhr**

14 Kurstermine: 87,00 €  
Bürgerhaus Winzingen

Nr. 242373D

### Rücken Fit II

**Marie Dangelmaier**,  
Trainerin C – Breitensport

**montags, ab 16. September 2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

14 Kurstermine: 87,00 €  
Bürgerhaus Winzingen

Nr. 242394D

### Rücken Fit III

**Isabell Rupaner**, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**dienstags, ab 24. September 2024, 19:00 - 19:45 Uhr**

10 Kurstermine: 49,00 €  
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

### Tanz

#### Line Dance

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge – und das alles ohne festen Tanzpartner. Im Kurs

lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Wir starten auf einem Einsteigerniveau, alle sind herzlich willkommen. Im Laufe der Zeit lernen wir dann verschiedene Schrittkombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rock.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Freizeitschuhe mit hellen, sauberen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.



Nr. 242317D

### Line Dance for Beginners

**Katrin Skarke**, Line Dance Trainerin

**freitags, ab 20. September 2024, 18:00 - 19:00 Uhr**

12 Kurstermine: 90,00 €  
FC Clubhaus, Gymnastikraum

euronics Tel. 07162 / 91 97 97  
Fax 07162 / 91 97 99

**Hummel**

- ♦ Radio / Fernseher
- ♦ Video / HiFi
- ♦ PC / Netzwerktechnik
- ♦ Telekommunikation
- ♦ Reparatur / Service

Mittelmühlgasse 1 73072 Donzdorf www.hummel.tv

Freie Netzwahl:

freenet

Nr. 242318D

**Line Dance for Improvers**

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin

freitags, ab 20. September 2024,  
19:00 - 20:00 Uhr12 Kurstermine: 90,00 €  
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242374D

**Zumba®-Kurs I mit Annemarie**

Annemarie Menzel, Zumba Instruktorin

dienstags, ab 17. September 2024,  
19:00 - 20:00 Uhr16 Kurstermine: 106,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Saal**Zumba®**ZUMBA® ist zu  
einem Kult ge-worden und vereint Tanz und Fitness. Nach  
lateinamerikanischen Rhythmen und fetzi-  
ger Musik wird in der Gruppe im Aerobic-Stil  
getanzt. Dabei wird das Herz-Kreislaufsys-  
tem angeregt, die Muskeln gestärkt und die  
koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für  
ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwen-  
dig, man muss nicht tanzen können. Das  
Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen  
und Spaß zu haben.**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportklei-  
dung und ein Getränk.

Nr. 242375D

**Zumba®-Kurs II mit Annemarie**

Annemarie Menzel, Zumba Instruktorin

donnerstags, ab 19. September 2024,  
18:00 - 19:00 Uhr15 Kurstermine: 99,00 €  
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Ein Rücktritt  
wegen einer Verhin-  
derung aus beruflichen,  
privaten oder gesundheitlichen  
Gründen während des Semes-  
ters ist nicht möglich.  
Die Gebühr kann auch nicht  
teilweise zurück erstat-  
tet werden.

**Aqua-Fitness**

Inhalte des Kurses sind Konditionstraining,  
Koordinationsschulung, Ganzkörperspan-  
nung und Funktionsgymnastik mit und ohne  
Geräte im Wasser. Schonend trainieren wir  
im Wasser die Anspannung und Entspannung  
der gesamten Körpermuskulatur.

Nr. 242345D

**Aqua-Fitness I**

Andrea Staudenmaier

dienstags, ab 24. September 2024,  
17:10 - 17:55 Uhr15 Kurstermine: 107,00 €  
Schwimmhalle (Schulzentrum)

Nr. 242346D

**Aqua-Fitness II**

Andrea Staudenmaier

dienstags, ab 24. September 2024,  
18:00 - 18:45 Uhr15 Kurstermine: 107,00 €  
Schwimmhalle (Schulzentrum)**Ernährung/Kochen**

Nr. 242300D

**Wildes Kochen  
mit Tamara Deiss****NEU!**

In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter  
einfach in der Natur gesammelt werden kön-  
nen und welchen Nutzen diese haben. Wir  
werden gemeinsam einfache, gesunde und  
leckere Gerichte herstellen und gemeinsam  
essen. Alle Gerichte können in vegetarischer  
oder nicht vegetarischer Form zubereitet  
werden. Außerdem werden wir ein Wildkräu-  
tersalz für zu Hause herstellen. Es sind keine  
Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten  
am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten  
Rezepten zum einfachen Nachkochen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für die  
Speisen enthalten.

Bitte Kochschürze, Geschirrtücher und  
Frischhalteboxen mitbringen;  
Getränke nicht vergessen!

**Tamara Deiss**, Kräuterpädagogin für  
Wildkräuter und Heilpflanzen, Pilzcoach

Freitag, 25. Oktober 2024,  
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 35,00 €  
Messelbergschule, Lehrküche



Exactbau GmbH  
Bernhard Edelmann

**Mietbeginn  
Frühjahr 2025**

**Wohnen im Herzen von Donzdorf**

**Zu vermieten:** barrierefreie 2-, 3- und 4-Zimmer-Stadtwohnungen  
von 53,75 m<sup>2</sup> bis 94,23 m<sup>2</sup> im **energieeffizienten** Neubau! Mit Aufzug,  
Hausmeister-Service und Tiefgarage.



**Exactbau GmbH Bernhard Edelmann**  
Hauptstraße 48 info@edelmann-gp.de  
73033 Göppingen www.edelmann-gp.de

**Ihr Partner in Sachen**  
bauen · vermitteln  
verwalten · vermieten

Nr. 242336D

### Kochtreff für Männer - Japan



Unsere Kochtreffs sind genau das richtige für alle, die gerne Neues ausprobieren. In geselliger Runde werden Rezepte themenbezogen zubereitet und gemeinsam verzehrt. Spaß am Kochen und Genuss stehen im Vordergrund!  
In Japan isst jeder nur rohen Fisch? Essen und Trinken ist in Japan eine richtige Kunstform. Japan überzeugt mit einer wunderbar abwechslungsreichen Küche, die für jeden Geschmack und jeden Feinschmecker das Richtige bereithält. Alkoholische Getränke werden im Kurs separat abgerechnet. Bitte Schürze, Messer und Geschirrtuch mitbringen.

**Ralf Schneider**

**Samstag, 09. November 2024,  
18:00 - 23:00 Uhr**

1 Termin: 38,00 €

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 242398D

### Klassische Weihnachtsplätzchen



Wir backen zusammen Weihnachtsplätzchen, mit unseren Rezepten könnt ihr fast alle Wünsche erfüllen.

Wir backen zusammen die Klassiker von Oma wie Heidesand, Lebkuchen, Spitzbuben, „Trend-Plätzchen“ und allerhand mehr. Freut euch auf eine bunte Weihnachtsbäckerei bei Glühwein und Punsch.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Kochschürze, Geschirrtücher und Frischhaltedosen mitbringen; Getränke nicht vergessen!

**Isabell Rupaner**

**Freitag, 22. November 2024,  
17:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin: 35,00 €

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 242332D

### Kochen mit Tobi: Die Basics der Küche

**NEU!**



Von der Grundjus über die Bolognese bis zur klassischen Rinderroulade. Wir stellen eine Grundsoße (Jus), eine klassische italienische Bolognese, eine kräftige Tomatengrundsoße und gefüllte Rinderrouladen her.

Ebenso gibt es hausgemachte Nudeln dazu.

**Tobias Funk**

**Freitag, 18. Oktober 2024,  
18:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin: 35,00 €

Messelbergschule, Lehrküche

## Sprachen

### Englisch

Nr. 242401D

### Englisch für Anfänger – Aufbaukurs vom vorherigen Semester (A1)

Weiterführender Kurs des vorherigen Semesters, aber Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Englisch lernen und vertiefen in einer entspannten Atmosphäre. Lernen Sie vor allem unterschiedliche Situationen des Alltags gut zu meistern, was besonders im Urlaub hilfreich ist.

Lehrbuch: English Compass A1 - Langenscheidt und zusätzliches Unterrichtsmaterial vom Kursleiter.

**Paul Byford**, Native Speaker

**mittwochs, ab 18. September 2024,  
08:45 - 10:15 Uhr**

16 Kurstermine

Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242402D

### Business Breakfast – English before work (A2/B1)



You don't have much time but want to keep and also expand your English language skills? You'd like to feel more confident when speaking English at work or with customers? Then this early morning course before the start of your working day is just the right thing. We meet for relaxed conversation in English covering general topics and if required, business contexts, however, our focus will be on practicing your conversation and knowledge. Why not bring your coffee to our English Breakfast Meeting Course?

**Paul Byford**, Native Speaker

**mittwochs, jeweils 07:15 – 08:00 Uhr  
18.09 / 09.10. / 23.10. / 13.11. / 27.11. /  
11.12.2024, 08.01. / 22.01.2025**

8 Kurstermine

Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

#### Hinweise für die Kochkurse in der Schulküche:

Die VHS ist Gast in der Schulküche. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen mit. Bitte unterstützen Sie die Kursleiter\*innen beim Reinigen der Küche. Eine Abmeldung ist nur bis 1 Woche vor dem Kurs möglich. Bei kurzfristiger Absage müssen wir ihnen die komplette Kursgebühr (inkl. Lebensmittelkosten) in Rechnung stellen.

Nr. 242403D

### English Conversation in the Morning

Mit diesem Angebot möchten wir alle ansprechen, die eine Gelegenheit suchen, sich auf Englisch zu unterhalten. Wir laden Sie ein, Ihre Englischkenntnisse in einer ungezwungenen Atmosphäre anzuwenden und weiterzuentwickeln. Teilnehmer sollten über gute Grundkenntnisse in Englisch verfügen. Im Mittelpunkt steht aber nicht Perfektion, sondern Spaß am Sprechen.

Paul Byford, Native Speaker

**donnerstags, jeweils 10:00 – 11:00 Uhr**  
 19.09. / 17.10. / 14.11. / 12.12.2024  
 16.01.2025

5 Kurstermine, Gebühr € 40,- €  
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242410D

### Kurs I

Beate Auer-Weber,  
 Wirtschaftskorrespondentin  
**dienstags, ab 17. September 2024,**  
**08:15 - 09:45 Uhr**

15 Kurstermine:  
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242411D

### Kurs II

Beate Auer-Weber,  
 Wirtschaftskorrespondentin  
**dienstags, ab 17. September 2024,**  
**10:00 - 11:30 Uhr**

15 Kurstermine:  
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Beate Auer-Weber,  
 Wirtschaftskorrespondentin  
**montags, ab 30. September 2024,**  
**19:15 - 20:15 Uhr**  
 6 Kurstermine  
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242426D

### Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Bonjour in unserem Französisch-Kurs! Mit viel Spaß und Freude lernen wir ganz entspannt praxisorientierte Redewendungen für unseren nächsten Urlaub in Frankreich. Freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Restaurant oder Ihre erste Rückfrage im Hotel, die Sie nun auf Französisch formulieren können. Mit einprägsamen und einfachen Wendungen werden Sie sich in alltäglichen Situationen auf der Reise auf Französisch verständigen können. Kurzweilige und unterhaltsame landeskundliche Informationen runden diesen Kurs ab.

Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: Voyages neu A1 – Klett Verlag

Beate Auer-Weber,  
 Wirtschaftskorrespondentin  
**dienstags, ab 17. September 2024,**  
**17:45 - 18:45 Uhr**  
 15 Kurstermine  
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

### Englisch mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger (B2)



Would you like to speak English? Welcome to our course! You find the English language almost everywhere today: in the media, advertisements, your favourite music, when travelling, and so on. Whatever reasons you have for learning and practising the language, come and join our course! Practise makes perfect!

Ein Schwerpunkt unseres Englischkurses ist freies Sprechen über aktuelle Themen. Durch lebensnahe und realistische Dialoge lernen Sie die natürliche Alltagssprache kennen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Situationen im Alltag und auf Reisen auszudrücken.

Übungen zum Hörverständnis, zur Aussprache, zum Wortschatz und zur Grammatik runden diesen Kurs verlässlich ab. Die Dozentin bringt zusätzliches, interessantes Kursmaterial aus aktuellen Zeitschriften z.B. „Spotlight“ mit.

Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: Go for it! B2 – Hueber Verlag

### Französisch

Nr. 242424D

### Französisch á la carte Einstiegskurs für die Reise für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

**NEU!**

In diesem Kurs steigen wir ganz ungezwungen und spontan in die französische Sprache ein. Die einzelnen Lektionen sind die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub. Wir lernen praktische Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen und wir erfahren viel über Land und Leute. Dank abwechslungsreicher Hör- und Konversationsübungen üben und vertiefen wir das Erlernete. Kommen Sie einfach zum Schnuppern in die erste Kursstunde und freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Café auf Französisch!



Lehrbuch: Französisch á la Carte neu Klett Verlag

Nr. 242425D

### Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger (B1)

Bonjour! Der dritte Band von Voyages neu begleitet Sie zu Niveau B1. Inspirierende Texte und Fotos vermitteln Ihnen ein lebendiges und aktuelles Frankreichbild. Unser Kurs bietet einen bewährten Mix aus Dialogen,

#### Bei Sprachkursen gelten folgende Kursgebühren:

	30 UE, 15 x 90 Minuten	24 UE, 12 x 90 Minuten	20 UE, 15 x 60 Minuten
10 TN	90,00 €	72,00 €	60,00 €
9 TN	99,00 €	79,00 €	66,00 €
8 TN	108,00 €	86,00 €	72,00 €
7 TN	129,00 €	103,00 €	86,00 €
6 TN	138,00 €	110,00 €	92,00 €
5 TN	162,00 €	130,00 €	108,00 €
4 TN	198,00 €	158,00 €	132,00 €
3 TN	264,00 €	211,00 €	176,00 €
2 TN	396,00 €	316,00 €	264,00 €

Hörverständnis, personalisierten Sprech- anlässen und informativen Texten. Mit Chansons, Kurzkrimis, die das Hörverständ- nis trainieren, Konversation über aktuelle Themen und zusätzlichem Material aus aktuellen Zeitschriften, z.B. „écoute“ wird dieser Kurs für Sie sehr abwechslungsreich. Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: Voyages neu B1 – Klett Verlag

**Beate Auer-Weber,**  
Wirtschaftskorrespondentin  
**montags, ab 16. September 2024,**  
**17:30 - 19:00 Uhr**  
15 Kurstermine:  
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

**Nr. 242421D**

### **Französisch mit guten Vorkennt- nissen und für Wiedereinsteiger (B1-B2)**

Bonjour et Salut! Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich ganz entspannt und mit viel Spaß auf Französisch zu unterhalten. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Französischkurs, der Sie mit auf eine Reise durch Frankreich nimmt. Wir sprechen und diskutieren über authentische Texte sowie lebensnahe und aktuelle Themen. Unseren nachhaltigen Lerneffekt erzielen wir durch regelmäßige Wiederholungsphasen. Chansons, Kurzkrimis und Material aus der aktuellen französischen Presse runden unseren Kurs perfekt ab. Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch:  
Perspectives B1 – Cornelsen Verlag

**Beate Auer-Weber,**  
Wirtschaftskorrespondentin  
**dienstags, ab 17. September 2024,**  
**19:00 - 20:30 Uhr**  
15 Kurstermine  
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

## **Spanisch**

**Nr. 242453D**

### **Spanisch für Anfänger A2 - Fortsetzung vom vorherigen Semester**

Üben Sie Ihre Spanisch Kenntnisse mit einem modernen kommunikativen Spanischlehrwerk. Im Unterricht debattie- ren wir über aktuelle Themen. Das Sprach- training beinhaltet zahlreiche Übungen zur Vertiefung von Wortschatz und Grammatik. Lehrbuch: Perspectivas A2 - Al vuelo, Cornelsen Verlag



**Marles Aguilera de Dortschy,**  
Native Speaker  
**freitags, ab 20. September 2024,**  
**09:00 - 10:30 Uhr**  
10 Kurstermine  
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

**Nr. 242454D**

### **Spanisch Schnupperkurs für die Reise**

Dieser Schnupperkurs ist die ideale Vorbe- reitung auf Ihren nächsten Urlaub! Wir erlernen einfach und praktische Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen. Freuen Sie sich auf Ihre erste Bestel- lung im Restaurant und Ihre erste Hotelbu- chung. Nützliche Informationen über Land und Leute ergänzen den Sprachunterricht.

**Marles Aguilera de Dortschy,**  
Native Speaker  
**freitags, ab 20. September 2024,**  
**10:30 - 12:00 Uhr**  
10 Kurstermine  
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2



## **Italienisch**

**Nr. 242470D**

### **Italienisch Grundstufe (A1)**

Weiter geht es mit viel Freude und Energie in Lektion 12 in unserem Lehrbuch „buongiorno!“. Immer flüssiger und sicherer können wir uns auf Italienisch unterhalten und sind so bes- tens vorbereitet für die nächste Italienreise.

**Dietmar Kriegstötter**  
**montags, ab 23. September 2024,**  
**19:00 - 20:30 Uhr**  
12 Kurstermine  
Rechberg-Gymnasium, Neubau, N 4

## **Arbeit, EDV und Beruf**

### **Windows/ Outlook/ Explorer/ MS Office**

#### **Erste Schritte mit Windows 11**



Das Betriebssystem Windows 11. am eigenen Rechner kennenlernen - dieser Kurs wendet sich an Neueinsteiger in Windows 11. Sie haben bereits die „Ersten Schritte“ an Ihrem Notebook gemacht und wollen noch mehr erfahren über die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Notebooks. Sie können gerne Ihr eigenes Notebook mitbringen und lernen weitere praktische Tipps und Tricks in der Bedienung Ihres Notebooks. In diesem Kurs lernen Sie schnell und sys- tematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 11. kennen und nutzen. Sie erhalten vor allem Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Task- leiste und den Fenstern.

**Nr. 242510D**

#### **Kurs I**

**Günther Stier,** Qualifizierter IT-Dozent  
**Mittwoch, 09. Oktober 2024,**  
**17:30 - 20:30 Uhr**  
1 Termin  
Schloss, Raum 312

### **Computerkurse – VHeSpreso –**

**VHeSpreso - Klein, stark, gut**



Benötigen Sie ganz schnell Informa- tionen und Kenntnisse im PC-Bereich außerhalb unseres Kursangebots – für eine Bewerbung, einen neuen Job, ein neues PC-Programm?

Rufen Sie uns einfach an, wir vermitteln Ihnen einen eigenen Schulungstermin.  
Telefon 07162 922 307 oder  
E-Mail vhs@donzdorf.de

Nr. 242511D

**Kurs II**

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 27. November 2024,

17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin

Schloss, Raum 312

Nr. 242512D

**Windows-Explorer  
Dateimanagement**

In dem Kurs werden der Umgang und das Verwalten von „Ordnern“ und „Dateien“ behandelt, Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, löschen und wieder herstellen. An praktischen Übungen wird gezeigt, wie Sie „richtig“ speichern und mit den verschiedenen Datenträgern wie CD, Kamera oder USB-Stick arbeiten. Darüber hinaus wird erklärt, wie Sie sich das Arbeiten per Drag und Drop und mit Hilfe des Kontextmenüs erleichtern können. Computerkenntnisse sind erforderlich. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 16. Oktober 2024,

17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin

Schloss, Raum 312

**Künstliche Intelligenz**

Nr. 242515D

**KI-Systeme im Alltag für sich  
nutzen – ONLINE****NEU!****ONLINE**

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich die Vorteile von KI für Privatleute. Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen für den alltäglichen Nutzen.

**Bitte beachten:** Sie erhalten kurz vor Beginn die Zugangsdaten per Mail. Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Hartmut Nehme, Diplom Ingenieur Lead  
Technology

Montag, 25. November 2024,

18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin: 15,00 €

**Tastaturschulung**

Nr. 242580D

**Computer und Tastatur in nur 4  
Stunden erlernen- Erwachsene  
und Schüler**

Wir arbeiten mit einer ganzheitlichen Methode, die die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbindet und mit Mentaltechniken beide Gehirnhälften anspricht. So kann in kurzer Zeit das 10 Finger Schreiben erlernt werden. Tägliches Üben (15 Minuten) festigt das Gelernte und steigert die Schreibgeschwindigkeit. Jeder arbeitet am eigenen PC/Laptop.

**Bitte beachten:** Die Anwesenheit an allen Kurstagen ist erforderlich, da alle Lektionen aufeinander aufbauen. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Josef Stürzl, Qualifizierter Dozent

donnerstags, jeweils 17:15 – 18:30 Uhr

09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01.2025

4 Kurstermine: 90,00 €

Rechberg-Gymnasium, Computerraum

**PC Treff Senioren****Internet- und PC-Treffpunkt für  
Seniorinnen und Senioren****Eine Kooperation mit dem  
Stadtseniorenrat Donzdorf**

Der Grundgedanke ist es, Menschen die bisher nicht besonders viel mit dem PC gearbeitet haben oder sich z.B. im Umgang mit dem Internet unsicher sind, dabei zu helfen, Hemmschwellen abzubauen. Außerdem soll Seniorinnen und Senioren geholfen werden, sich im Alter weiterzubilden, sich an das Medium Internet heranzuwagen und die vielfältigen Möglichkeiten, welche einem beim Surfen im Internet geboten werden, kennenzulernen.

Das Angebot richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren, die den PC schon im Alltag nutzen. Denn auch dort stößt mit Sicherheit jeder hin und wieder auf Situationen, in denen man nicht so richtig weiß, wie man

StadtDonzdorf



**Donzdorf. Raum für Heimat**

**Natur, Kultur und Bewegung.**

Donzdorf ist vielseitig. Die Stadtentwicklungsgesellschaft mbH entwickelt in naher Zukunft weitere Wohnbaugelände und Eigentumswohnungen. Wir haben sicher auch den passenden Wohnraum für Sie.

**Gestalten Sie Ihr Zuhause, gestalten Sie Donzdorf.**

**Bauen + Wohnen**  
Infos zu Bauplätzen und Eigentumswohnungen unter:  
[www.donzdorf.de](http://www.donzdorf.de)  
Ansprechpartnerin:  
Petra Irtzenkauf  
Tel.: 07162 - 922 202  
E-Mail: [petra.irtzenkauf@donzdorf.de](mailto:petra.irtzenkauf@donzdorf.de)

Unsere Bauplätze finden Sie auch im Internet unter [www.baupilot.com](http://www.baupilot.com). Sie können sich dort als Interessent\*in für Donzdorf, Reichenbach u.R. und/oder Winzingen registrieren.

Besuchen Sie uns auch auf Facebook

jetzt am besten vorgehen soll. Zum Beispiel bei komplizierter Installation von neuer Software oder beim aktualisieren „älterer“ Programme. Auch hierbei kann beim Internet- und PC-Treffpunkt in lockerer Atmosphäre geholfen werden, indem die Teilnehmer sich gegenseitig mit ihrem Wissen ergänzen. Denn: „In der Gruppe ist vieles leichter und macht vor allem viel mehr Spaß!“

**Ansprechpartner:** Peter Kurz,

Tel. 929141 oder E-Mail p.k.win@web.de

**montags, jeweils 10:00 – 12:00 Uhr**

16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12.2024

7 Kurstermine: kostenfrei

Stadthalle Donzdorf, Gaststätte, Seminarraum 1

Kursanmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt.

Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin.

**Allgemeine Hinweise für die Kursteilnehmer/Innen unserer vhs-Computerkurse:**

Die EDV-Kurse werden individuell nach der Teilnehmerzahl und nach den jeweiligen Unterrichtseinheiten (UE=45 Min) verrechnet.

Das heißt, dass die EDV-Kurse bereits ab 2 Teilnehmern durchgeführt werden!

2 - 3 Teilnehmer je UE 20.00 €

4 - 5 Teilnehmer je UE 12.00 €

- Praxisbezogene Computerkurse und qualifizierte Schulungen in angenehmer Atmosphäre im Schloss
- Jeder arbeitet am vhs-eigenen Laptop (oder auch am eigenen)
- Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch kostenlos

Benötigen Sie einen EDV Kurs außerhalb des Kursangebotes?

Fragen Sie uns, wir bieten Ihnen individuelle Schulungen an!

## Junge vhs

**Nr. 242600D**

### Zumba Kids Jr. 4-6 Jahre

**Kleine Füße, Große Bewegungen**



Lass Dein 4-6 jähriges Kind so richtig durchstarten, damit es für die Zukunft gewappnet ist. Die Kleinen können sich bei Zumba Kids, der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben und in eine gesunde Zukunft starten.

**Anna Weber**, Zumba Instructorin, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**mittwochs, ab 18. September 2024, 16:30 - 17:30 Uhr**

12 Kurstermine: 65,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Großer Saal

**Nr. 242601D**

### Kindertanz und Hip-Hop

**Hier gibt ihr den Ton an!**



Schnapp Dir Deine Freunde! Hier könnt ihr ausgelassen tanzen! Zumba Kids ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir mit Freunden bei voller Lautstärke abrocken und nach unserer eigenen Pfeife tanzen!

**Anna Weber**, Zumba Instructorin, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**mittwochs, ab 18. September 2024, 17:30 - 18:30 Uhr**

12 Kurstermine: 65,00 €  
Stadthalle Donzdorf, Großer Saal

**Allianz**

Schnelle Hilfe

Volles Vertrauen

Immer für Sie da

WhatsApp Kundenservice  
0172 – 606 87 24

Hauptvertretung

**Tobias Funk**  
**07331 – 814 44**

Talgraben 42  
73312 Geislingen

agentur.funk@allianz.de  
www.allianz-tobiasfunk.de

## Wecke den Löwen in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren

Ermutigungs- und Selbstsicherheits-  
training



- Speziell entwickeltes Kindertraining Umgehen mit der eigenen Angst - Richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt - In unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine „Nein“. - Geh nie mit einem Fremden mit. - Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

Nr. 242637D

### Für Kinder von 5-9 Jahren

Sifu Roberto Cabriolu

samstags, jeweils 08:30 – 10:30 Uhr  
21.09. / 28.09. / 05.10.2024

3 Termine: 45,00 €  
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242638D

### Für Kinder ab 10 Jahre

Sifu Roberto Cabriolu

samstags, jeweils 10:30 – 12:30 Uhr  
21.09. / 28.09. / 05.10.2024

3 Termine: 45,00 €  
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242651D

### Kreativworkshop:

Wir basteln rund um das Thema Herbst  
und Halloween (ab 6 Jahren)



Wir laden euch ein, mit uns in die Herbstwelt und in die gruselige Geisterstunde einzutauchen. Habt ihr Lust? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir möchten mit euch eine gruselige Tischlaterne/ herbstliche Laterne, kleine Halloweenmitgebsel, eine Kastanien-schleuder, eine Tischdekoration mit Eulen und Kürbissen für zu Hause und andere verschiedene Dinge zum Thema basteln. Wir möchten euch die verschiedenen Materialien aufzeigen, mit denen wir wunderschöne Dinge herstellen können. Eurer Phantasien sind keine Grenzen gesetzt. Seid ihr neugierig geworden, dann meldet euch schnell an. Folgendes muss mitgebracht werden: 2-3 Dosen, Käseschachtel und 3 Klopapierrollen, etwas zum Trinken, eine Schere, eine Box/Schachtel um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 18. Oktober 2024,  
14:45 - 16:45 Uhr

1 Termin: 10,00 €  
Steingarten-Grundschule, Werkraum

Nr. 242650D

### Kreativworkshop Weihnachten:

Wir basteln rund um das Thema  
Weihnachten (ab 6 Jahren)



Wir laden euch ein, mit uns in die besinnliche Zeit im Jahr einzutauchen und die Weihnachtszeit zu genießen. Habt ihr Lust? Dann

seid ihr hier genau richtig! Wir möchten mit euch Weihnachtssterne, Weihnachtskarten und Geschenkeanhänger, Engel aus Draht, eine Tischdekoration für Silvester und andere verschiedene Dinge zum Thema basteln. Wir möchten euch die verschiedenen Materialien aufzeigen, mit denen wir wunderschöne Dinge herstellen können. Eurer Phantasien sind keine Grenzen gesetzt. Seid ihr neugierig geworden, dann meldet euch schnell an.

Folgendes muss mitgebracht werden:

Etwas zum Trinken, eine Schere, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 29. November 2024,  
14:45 - 16:45 Uhr

1 Termin: 10,00 €  
Steingarten-Grundschule, Werkraum

Nr. 242652D

### Kreativworkshop Jungen

Holz, Säge, Schrauben und Co  
(ab 8 Jahren)

NEU!



Habt Ihr Lust in die Welt der Handwerker reinzuschnuppeln?

Wir möchten mit euch ein Schlüsselanhänger aus Schrauben, ein Katapult, ein Säbel oder Pistole als Laubsägearbeit und andere verschiedene Dinge zum Thema basteln. Wir möchten euch die verschiedenen Materialien und Handgriffe zeigen, um diese spannenden Dinge herzustellen. Bringt gerne eure eigenen Ideen mit ein. Meldet Euch an und werdet zum Handwerker!

Folgendes muss mitgebracht werden:

Etwas zum Trinken, eine Schere, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 10. Januar 2025,  
14:45 - 16:45 Uhr

1 Termin: 15,00 €  
Steingarten-Grundschule, Werkraum

## der Volkshochschulen Süßen, Donzdorf und Böhmenkirch

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen. Für die Richtigkeit der im vhs-Programmheft abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen. Die Volkshochschulen behalten sich Änderungen des Programms vor.

### 1. Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Kursbeginn erforderlich (außer bei Vorträgen). Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur, wenn Sie uns Ihre E-Mail Adresse mitgeteilt haben. Sollte jedoch der Kurs bereits belegt sein oder ausfallen werden Sie informiert.

### 2. Gebühren

Aus organisatorischen Gründen ist nur eine Abbuchung vom Konto durch Lastschriftverfahren möglich. Teilen Sie uns bitte deshalb unbedingt Ihre Bankverbindung (IBAN) mit. Bei Rücklastschriften trägt der /die Teilnehmer/in die dadurch entstehenden Kosten.

Die Kursgebühren werden bei Kursbeginn fällig (nach dem zweiten Kurstag).

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Exkursionen wird die Gebühr nach dem Anmeldeschluss abgebucht. Danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

### 3. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung von Kursen und Seminaren ist die Anmeldung von 10 Personen (vhs Böhmenkirch: 5 Personen). Bei geringerer Teilnehmerzahl entscheidet die VHS-Leitung in Absprache mit der Kursleitung. Es kann der Kurs gekürzt werden oder ein Gebührenzuschlag erhoben werden. Dieser wird bei späteren Neuzugängen nicht zurückgezahlt. Bei zu hoher Teilnehmerzahl wird der Kurs nach Rücksprache mit dem/der Kursleiter/in geteilt.

### 4. Teilnahmebescheinigungen

erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer jeweiligen vhs-Geschäftsstelle.

### 5. Rücktritt

Ein Rücktritt ist nur bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen kann der Teilnehmer/die Teilnehmerin, einen Arbeitstag nach dem 1. Kurstermin, durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € einbehalten.

Ein Rücktritt aus beruflichen, gesundheitlichen oder privaten Gründen während des Semesters ist nicht möglich; auch nicht gegen Vorlage eines ärztlichen Attests. Die Gebühr wird nicht, auch nicht teilweise, zurückerstattet.

Der Rücktritt muss schriftlich bei der vhs erfolgen. Eine Erklärung gegenüber dem Dozent/der Dozentin ist unwirksam.

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Eintages-Kursen ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bei Fahrten und Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angegeben, danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

Bei Koch-Kursen ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einer kurzfristigen Abmeldung ist die komplette Kursgebühr (incl. Lebensmittelkosten) zu entrichten.

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Lehrkraft ausfällt oder bei Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen.

### 6. Vertragsschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zur Veranstaltung (telefonisch, per E-Mail oder unter [www.vhs-donzdorf.de](http://www.vhs-donzdorf.de) / [www.vhs-suessen.de](http://www.vhs-suessen.de)) und der Annahme durch die jeweilige Volkshochschule zustande. Meldet sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin auf dem Formular der Wiederanmeldeliste zu einem Folgekurs an, so ist diese Anmeldung verbindlich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Bestandteil des Vertrages.

### 7. Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Bei Verlust oder Diebstahl sowie Schäden an Kleidung und anderem Eigentum übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

### 8. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, und – soweit angegeben Festnetz-/Mobilfunknummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Die umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Es gelten die Datenschutzrichtlinien der jeweiligen Volkshochschule. Sie erhalten diese in schriftlicher Form bei Ihrer Volkshochschule oder auf der Homepage.

### 9. Hausordnung

Die vhs ist Gast in den von ihr genutzten Gebäuden. Wir möchten deshalb bei Sportkursen auf saubere Turnschuhe hinweisen. Bitte beachten Sie die Hausordnung und rauchen nicht in und vor den öffentlichen Gebäuden.