



Böhmenkirch | Donzdorf | Süssen

*Gemeinsam für
mehr Bildung*



2024
Februar - Juli

POWER FÜR IHRE HEIZUNG

Setzen Sie auf den günstigen **Wärmestrom** vom Stauferwerk. Damit betreiben Sie Ihre Wärmepumpe oder Speicherheizung mit 100 % nachhaltiger Energie. Und tun gleichzeitig was für Ihren Geldbeutel.

Mehr auf www.stauferwerk.de
oder unter (07161) 986 02 22.

WIR
WECHSELN



 **stauferwerk**



www.lk-gp.de/start/Landratsamt/Pflegekinderdienst



LANDKREIS
GÖPPINGEN



Sie sind |



Sie sind **Alltagsheld.**

Sie sind **da.**

Sie sind **die Pflegeeltern, die wir suchen.**

Was sollten Sie mitbringen?

Stabile Lebensverhältnisse. Zeit. Liebe. Geduld. Einfühlungsvermögen.

Interessiert?

Mehr Informationen unter
Telefon 07161 202-4343
pkd@lkgp.de

Kreisjugendamt Göppingen
Pflegekinderdienst


Pflegekinderdienst



Mobil auf 3 Rädern und E-Motor
sicher unterwegs – Arbeits- und
Lebensgemeinschaft Bad Boll e. V.

WIRWUNDER erfüllt Wünsche



Mit WIRWUNDER – der Spendenplattform der Sparkassenorganisation und betterplace – unterstützen wir Vereine und soziale Projekte.

Jetzt Projekte einstellen unter
www.wirwunder.de/goeppingen.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Göppingen



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

Homepage: www.vhs-suessen.de

Unsere Bürozeiten:

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



Volkshochschule der Stadt Donzdorf

Im Rathaus, Zimmer 304
Schloss 1 - 4
73072 Donzdorf

Verwaltung und Anmeldung: Elke Suppinger und Romina Pirkl

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

E-Mail: vhs@donzdorf.de

Facebook: www.facebook.com/StadtverwaltungDonzdorf

Homepage: 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

Unsere Bürozeiten:

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

Semesterbeginn: 19. Februar 2024

Semesterende: Ende Juli 2024

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 Böhmenkirch

Inhalt	2
Gesellschaft und Leben	3
Vorträge	3
Kunst / Kultur / Kreativität	4
Musik	4
Kreativität	5
Handarbeiten	5
Gestalten	6
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	6
Gymnastik / Fitness	6
Yoga	7
Tanz	9
Ernährung/ Kochen	9
Sprachen	10
Deutsch	10
Italienisch	10
Arbeit und Beruf	11
Junge VHS	12
Schwimmkurse	12

Volkshochschule Donzdorf

VHS Unterwegs	13
Kunst / Kultur / Kreativität	14
Musik	14
Fotografie	14
KUNST- UND KULTURSTIFTUNG	15
Konzerte 2024	15
Ausstellungen 2024	15
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	16
Feldenkrais Workshops	16
Yoga / Entspannung	16
Gymnastik/ Fitness	18
Rücken Fit	19
Tanz	19
Aqua-Fitness	20
Ernährung/Kochen	20
Sprachen	21
Englisch	21
Französisch	22
Spanisch	22
Italienisch	23
Arbeit und Beruf	23
Windows/ Outlook/ Explorer/ MS Office	23
Tastaturschulung	24
PC Treff Senioren	24
Junge vhs	25

Volkshochschule Süssen

26. Süssener Kulturfrühling	27
KULTURHALLE SÜSSEN	28
Politik, Gesellschaft, Umwelt	29
Schmuck	31
Malen	31
Textiles Gestalten	33
Gesundheit/Bewegung/Ernährung	34
Gesund älter werden	34
Gymnastik und Fitness	34
Rücken-Fit	35
Wassergymnastik	36
Tanz	36
Qi Gong	36
Entspannung und Meditation	37
Yoga	38
Kochen	40
Backen	41
Sprachen	42
Englisch	42
Italienisch	43
Spanisch	43
Arbeit, Beruf und EDV	44
PC	44
Smartphone	45
Junge VHS	46
Kursorte VHS Süssen	48
Allgemeine Geschäftsbedingungen	52

Ferienregelung

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

Osterferien: 23.03. bis 7.04.2024

Pfingstferien: 21.05.2024 bis 31.05.2024

Feiertage: 01.05.2024 / 09.05.2024 / 20.05.2024 / 30.05.2024

Brückentage: 10.05.2024

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.

Gesellschaft und Leben

Vorträge

241-131



Filmvortrag – Interessante Tage im Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel



In Kooperation mit der Bibliothek „Im Kronenhof“

Im Grenzgebiet von Österreich und Ungarn liegt 50 km südöstlich von Wien der „Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel“. Die Landschaft des Seewinkels ist eine typische Puszta-Landschaft mit zahlreichen, kleinen, flachen Salzseen, den sogenannten Lacken und dem nur etwas über einen Meter tiefen Neusiedler See. Die Landschaft mit Lacken, Wiesen, Trockenrasen und dem Schilfgürtel beschert dem Gebiet eine beeindruckende Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen.

Auf den Wiesen des Seewinkels wachsen seltene Pflanzen, darunter Orchideen und die Zwergschwertlilie. Auch die drolligen Ziesel sind hier zu finden. Zur Naturpflege werden weiße Esel und graue Wildrinder eingesetzt. Seit den 1960 Jahren wird im Seewinkel Wein angebaut den wir bei einer Weinprobe auch kennenlernen. Neben der großartigen Natur widmen wir uns auch der Kultur. Die Basilika in Frauenkirchen gehört ebenfalls zum Kulturprogramm.

Die kleine Brücke von Andau hat 1956 große Geschichte geschrieben: Damals sind 70.000 Ungarn ins Burgenland geflüchtet und die Brücke wurde zum Symbol fürs Überleben.

Kommen Sie mit an den Neusiedler See! Der Film hat eine Länge von ca. 50 Minuten

Kursleitung: Ulrich Lieber

Mittwoch, 13. März 2024,
17.00 Uhr

Kostenbeitrag 5,00 Euro
Bibliothek „Im Kronenhof“

241-140



Orchideen Workshop Die Orchidee – Königin der Blühpflanzen

Erfahren Sie wie eine Orchidee wächst und wie man sie pflegt.

Sie dürfen bis zu drei Ihrer eigenen Orchideenpflanzen mitbringen, die wir gemeinsam umtopfen werden.

Pro Orchidee fallen 3 € Materialkosten an. Diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Die Kursleiterin ist gelernte Floristin und arbeitet seit Jahren in ihrem Beruf.

Kursleitung: Anja Groß

Dienstag, 23. April 2024,
19.00 - 21.00 Uhr

Kostenbeitrag 10,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

241-160

„Superhirn – Namen und Gesichter merken“

ONLINE

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

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

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

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

Kursleitung: Helmut Lange

Donnerstag, 29. Februar 2024,
19.00 - 21.30 Uhr

Kostenbeitrag 25,00 Euro
Online-Kurs

241-161

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

ONLINE

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

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

dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein.

Wenn Sie 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. 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 bis zu 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 aus!

Kursleitung: Helmut Lange

Samstag, 16. März 2024,
09.00 - 16.30 Uhr

Kostenbeitrag 55,00 Euro
Online-Kurs

241-162

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Waldbaden ist im Grunde nichts anderes, als „achtsam und absichtslos“ durch den Wald zu schlendern und dabei einzutauchen in seine wohltuende Atmosphäre. Die Kursleiterin, eine überzeugte „Waldbadende“, möchte die Teilnehmer*innen mit einfachen Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen dabei unterstützen, den Böhmenkircher Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dabei kommt das Gedankenkarussell im Kopf zur Ruhe - die Teilnehmer*innen entspannen und erholen sich. Waldbaden ist nicht (nur) Bäume umarmen; seine positive Wirkung auf unsere Gesundheit ist durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. etwas zu trinken

Kursleitung: Bettina Verheyen,

Wald-Achtsamkeitstrainerin
Samstag, 8. Juni 2024,
14.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag 15,00 Euro
Treffpunkt Leispele

241-163

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

siehe Kurs 241-162

Kursleitung: Bettina Verheyen
Samstag, 6. Juli 2024,
14.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag 15,00 Euro
Treffpunkt Leispele

241-164

Raus aus dem Hamsterrad

Im Alltagsallerlei fallen unsere eigenen Bedürfnisse schnell mal unter den Tisch. Tage und Wochen verfliegen, wir wissen gar nicht mehr genau, was wir alles geschafft haben – sehen nur das, was liegen geblieben ist. Wir fühlen uns ohnmächtig. Das Wochenende ist viel zu kurz, um sich zu erholen. Das Hamsterrad, es dreht sich weiter ...

An diesem Samstagnachmittag möchte ich Ihnen Wege und Möglichkeiten zeigen, auszusteigen aus dem Hamsterrad.

Mit Achtsamkeits-Übungen nehmen wir wieder Verbindung zu uns auf.

Wir erkennen unsere Bedürfnisse, erkennen das an, was wir Gutes tun. Kommen in eine tiefe Entspannung.

Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun. Nur wem es selbst gut geht, kann sich auch gut um andere kümmern.

Im Kurs kommen wir Gedankenmustern auf die Schliche, die uns immer wieder ins Rad treiben wollen. An diesem Nachmittag wollen wir unsere ganz persönliche Selbstfürsorge-Routine entwickeln.

Kursleitung: Bettina Verheyen
Samstag, 20. April 2024, 14.00 - 18.00 Uhr
Kostenbeitrag 30,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-166

Frühlingserwachen oder Winterblues adé

Aus dem Winterblues mit therapeutischen Ölen

Ihr kennt das vielleicht, die Tage sind schon länger, die Vögel zwitschern und eigentlich sollte wir frisch und aktiv sein, doch irgendwie hängt uns der Winter noch ein bisschen nach. Der Frühling ist gefühlt noch nicht bei uns angekommen, wir stecken noch im Winter-Blues.

Dagegen sind tolle Kräuter gewachsen. Taucht mit mir in die Welt der therapeutischen Öle ein. Lasst euch vom Duft anregender ätherischer Öle mitnehmen in den Frühling. Ätherische Öle können den Antrieb steigern und Lebensfreude vermitteln.

Wie das geht und welche Öle ihr dafür bei euch oder euren Hunden/Pferden verwenden könnt, erfahrt ihr in diesem Workshop. Tanja Römer arbeitet im Bereich Veterinär mit traumatisierten Hunden und Pferden. In ihrer Praxis werden therapeutische Öle sehr erfolgreich bei ihren vierbeinigen Patienten eingesetzt.

Die in den Kursen verwendeten Öle können ebenfalls für Hunde und Pferde verwendet werden.

Kursleitung: Tanja Römer
Samstag, 2. März 2024,
10.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag 40 €
Neues Schulhaus, Musiksaal

241-170

Erste Hilfe Kurs

Um Verletzte oder lebensgefährlich Erkrankte vor weiterer Schädigung zu bewahren, werden Ihnen in der Erste-Hilfe-Ausbildung praxisnahe Kenntnisse vermittelt. Die Maßnahmen werden im Gesamttablauf unter Einfluss der psychischen Betreuung der vom Notfall betroffenen Personen geübt. Diese Ausbildung wird auch bei der Ausbildung zum Referendar anerkannt, sowie zum Erwerb der Trainer-Lizenz. Ebenfalls wird die Ausbildung für alle Führerscheinklassen anerkannt.

Kursleitung: Alexander Pohl
Samstag, 16. März 2024,
09.00 - 17.00 Uhr
Kostenbeitrag 70,00 Euro
DRK Raum Im Hart 15

Kunst / Kultur / Kreativität

Musik

241-201

Mundharmonika für Anfänger 2. Semester

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit den Strichen und Punkten des „Happy-Harmonica-Systems“ vertraut sind. Die Teilnehmer können wieder eine ganze Menge Musik mitbekommen in den unterschiedlichsten Stilrichtungen und mit Melodien, von denen man kaum glaubt, dass sie mit einer kleinen Mundharmonika zu spielen 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: Eine Bluesharmonika in C-Dur (gibt es auch im Kurs zu kaufen), die Übungsblätter vom ersten Semester, Bleistift und was zu trinken.

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.

Kursleitung: Jochen Reißmüller
montags, ab 15. April 2024,
18.00 - 19.30 Uhr, 5- mal
Kostenbeitrag 42,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24



241-202

Mundharmonika-F-Kurs für Fortgeschrittene Semester 21 & 13

Wir spielen mit Harps in C, G, A, Bb und LF

Kursleitung: Jochen Reißmüller

montags, ab 15. April 2024,
19.45 - 21.15 Uhr, 5-mal
Kostenbeitrag 42,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

Kreativität

241-220



Handletteringkurs für Anfänger – Zauberhaftes Gestalten von Buchstaben

Du wolltest schon lange die Basics des Handlettering kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig.

In diesem Anfänger Workshop wollen wir Schritt für Schritt die verschiedenen Materialien wie Papier und Stifte, sowie die Grundtechniken des Handlettering lernen. Mit Hilfe eines workbooks wirst du Serif & Sans serif, Faux Calligraphy und Brushlettering lernen.

Wir werden Buchstaben malen bis dir der Kopf surrt, aber am Ende des Workshops kannst du schon eine hübsche Karte erstellen. Der Kurs beinhaltet ein ausführliches workbook, mit dem wir arbeiten und ein goody bag mit unseren Materialien, die wir benötigen. Es wird Gelegenheit geben, verschiedene Stifte auszuprobieren, in Büchern zu stöbern sowie Fragen zu stellen.

Ich freue mich auf zauberhafte Stunden mit euch!

Kursleitung: Alex Werner

Samstag, 16. März 2024,
10.00 - 14.00 Uhr
Kostenbeitrag 50,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

241-221

Fortgeschrittenen Kurs für Handlettering – Die Kunst der gemalten Buchstaben



Du hast bereits erste Grundkenntnisse im Brushlettering und faux calligraphy, dann bist du hier genau richtig.

Wir wollen in diesen 3 Stunden zauberhafte Buchstaben erschaffen.

Wir steigen ein in die Welt der Schatten, der Farbverläufe, des stretching der Wörter und machen erste Versuche die Buchstaben tanzen zu lassen, dem bouncing.

Der Kurs beinhaltet ein ausführliches Workbook, sowie ein Goodybag mit allen Stiften, mit denen wir arbeiten und ihr Zuhause weiter üben könnt.

Kursleitung: Alex Werner

Samstag, 13. April 2024,
10.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

241-223

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

donnerstags, ab 7. März 2024,
18.15 - 19.45 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 22,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

NEU!



241-224

Workshop Abstrakt malen mit Acryl

Wenn sie Farben lieben sind sie in diesem Kurs genau richtig. Vorkenntnisse oder Talent sind hier nicht nötig. Mit einfachen Tupf- und Spachtel-techniken entsteht schnell ein Kunstwerk. Die Größe der Leinwand und die Farbrichtung können sie sich im Kurs individuell aussuchen.



Materialkosten für Farbe pauschal 5 €, die Kosten für die Leinwand wird individuell berechnet und direkt im Kurs bezahlt.

Kursleitung: Anja Krüger

Samstag, 9. März 2024,
14.00 - 17.00 Uhr
Kostenbeitrag 15,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

241-225

Kreativ-Workshop Frühling

Basteln mit Draht zur Frühlingszeit Gemeinsam wollen wir verschiedene Motive wie Engel, Herzen, Blumen und weitere Dinge gestalten.

Bitte mitbringen: eine leere Box zum Transport

Kursleitung: Nadine Nägele

Mittwoch, 24. April 2024,
19.30 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag 25,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

Handarbeiten

232-231

Handarbeitstreff – Spinnen am Spinnrad

Die Teilnehmerinnen sollten bereits ein eigenes Spinnrad besitzen. (Sofern extra eines gekauft werden müsste, stehen wir sehr gerne beratend zur Seite). Zum Handarbeitstreff laden wir alle Interessierten ein, egal ob sie das Spinnen erlernen möchten, oder lieber häkeln, stricken oder nähen. Wir sind für alle Handarbeiten mit Wolle oder Stoff offen. Der Spinntreff findet jeweils am 3. Samstag des Monats statt.

Ansprechpartnerin: Bettina Reithmaier

Samstag, 17. Februar 2024,
14.30 - 18.00 Uhr
Kostenbeitrag 2,00 Euro
Bibliothek „Im Kronenhof“

Gestalten

241-240

Keramik/Töpfern

Jeder Kursteilnehmer kann äußern, was er gerne töpfen 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 10. April 2024,
18.00 - 19.30 Uhr, 4-mal
Kostenbeitrag 36,00 Euro
Neues Schulhaus, Werkraum

Gesundheit /
Bewegung /
Ernährung

Gymnastik / Fitness

241-301

Step-Aerobic

Beim Training mit 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 anschließenden Workout nicht zu kurz. Bei fetziger Musik ein ideales Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen.

Bitte mitbringen:

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

Kursleitung: Anke Biegert

mittwochs, ab 21. Februar 2024,
18.15 - 19.15 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 50,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

241-303

Pilates – für Alle

Einen gesunden Rücken spürt man nicht. Erst wenn sich Beschwerden einstellen merkt man, wie wichtig er für das Wohlbefinden ist. Dabei ist es ganz einfach sein Rückgrat zu erhalten: es lebt von der Bewegung. Vorbeugen ist besser als heilen. Wir lernen rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf, Muskeltraining und richtiges 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 20. Februar 2024,
18.30 - 19.30 Uhr, 15-mal
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-304

Fit bleiben – Beweglichkeit erhalten 70+

In diesem Kurs wird auf die körperliche 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

donnerstags, 22. Februar 2024,
09.30 - 10.30 Uhr, 16-mal
Kostenbeitrag 80,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

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

Kursanmeldungen
werden nicht schriftlich
bestätigt.
Wir erwarten Sie
zum 1. Kurstermin.

Yoga



241-317

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 26. Februar 2024,
18.00 - 19.15 Uhr, 15-mal
Kostenbeitrag 84,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-319

Yoga für Körper, Geist und Seele II

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241 317

Kursleitung: Petra Biegert

montags, ab 26. Februar 2024,
19.30 - 20.45 Uhr, 15- mal
Kostenbeitrag 84,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-321

Yoga für Körper, Geist und Seele III

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241- 317

Kursleitung: Petra Biegert

mittwochs, ab 28. Februar 2024,
08.30 - 09.45 Uhr, 14-mal
Kostenbeitrag 78,40 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-323

Yoga für Körper, Geist und Seele IV

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241- 317

Kursleitung: Petra Biegert

mittwochs, ab 28. Februar 2024,
10.00 - 11.15 Uhr, 14-mal

Kostenbeitrag 78,40 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-325

Yoga für Körper, Geist und Seele V

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241- 317

Kursleitung: Petra Biegert

mittwochs, ab 28. Februar 2024,
17.00 - 18.15 Uhr, 14-mal
Kostenbeitrag 78,40 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-327

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 Yoga Stil, der auf Fitness ausgelegt ist. Es ist ein Yoga, das dir viel abverlangt, aber gleichzeitig auch innere Ruhe und Stärke verleiht. Yogakenntnisse 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 21. Februar 2024,
08.30 - 09.45 Uhr, 16-mal
Kostenbeitrag 89,60 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

241-328

Faszien Yoga B

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, Decke und evtl. ein Kissen

Kursleitung: Marianne Otto

mittwochs, ab 21. Februar 2024,
10.00 - 11.15 Uhr, 16-mal
Kostenbeitrag 89,60 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

241-331

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 5. März 2024,
18.00 - 19.30 Uhr, 16-mal
Kostenbeitrag 96,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

241-332

Sri Sai Prana – Yoga für alle

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-331

Kursleitung: Birgit Blankenhorn-Hafner

donnerstags, ab 7. März 2024,
18.00 - 19.30 Uhr, 15-mal
Kostenbeitrag 90,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

241-333

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

ONLINE

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus.

Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien-gewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer

Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

Anmeldung bis 15.02.2024!

Kursleitung: Sabrina Hölzl

donnerstags, ab 22. Februar 2024,
18.15 - 19.30 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Online-Kurs

241-334

Yin Yoga mit ätherischen Ölen



Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-333

Anmeldung bis 25.04.2024!

Kursleitung: Sabrina Hölzl

donnerstags, ab 2. Mai 2024,
18.15 - 19.30 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Online-Kurs

241-336

Entspannungszeit für mich I



Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress einen flachen, unruhigen und/oder unregelmäßigen Atem, Verspannungen und Energieverlust? Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können?

In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus.

Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde immer mit einer geführten Meditation.

Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann.

Im Kurs sind alle Willkommen, die sich nach Entspannung und Ruhe sehnen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Die Öle sind

in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt.

Anmeldung bis 15.02.2024!

Kursleitung: Sabrina Hölzl

donnerstags, ab 22. Februar 2024,
20.00 - 21.00 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Online-Kurs

241-337

Entspannungszeit für mich I



Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-336

Anmeldung bis 25.04.2024!

Kursleitung: Sabrina Hölzl

donnerstags, ab 2. Mai 2024,
20.00 - 21.00 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Online-Kurs

241-340

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 Schnötzingler,
Heilpraktikerin

montags, ab 26. Februar 2024,
19.05 - 19.50 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Lehrschwimmbecken

241-341

Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-340

Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktikerin

montags, ab 26. Februar 2024,
19.55 - 20.40 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Lehrschwimmbecken

241-342

Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag C

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-340

Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktikerin

montags, ab 26. Februar 2024,
20.45 - 21.30 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Lehrschwimmbecken

241-343

Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-340

Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktikerin

mittwochs, ab 28. Februar 2024,
18.15 - 19.00 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Lehrschwimmbecken

**Dachausbau
komplett**

Dachaufstockungen
Dachumdeckungen
Anbauten
Dachfenster
Wärmedämmung
Wände und Decken



**HOLZBAU
HÄFELE**

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



holzbauefele.de

241-344

Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-340

Kursleitung: Tanja Schnötzingler, Heilpraktikerin

mittwochs, ab 28. Februar 2024, 19.05 - 19.50 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 65,00 Euro
Lehrschwimmbecken

241-345

Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch C

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241-340

Kursleitung: Tanja Schnötzingler, Heilpraktikerin

mittwochs, ab 28. Februar 2024, 19.55 - 20.40 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 50,00 Euro
Lehrschwimmbecken

Tanz

„Oh Mensch tanze, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen“ (arabisches Sprichwort)

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.



241-351

Bauchtanz für Anfänger

Wir lernen erste isolierte Bewegungen und Schrittkombinationen

Bitte mitbringen:

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

Bei Fragen oder Zweifeln gerne vorab Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen.

Kursleitung: Sylvia Schick

freitags, ab 12. April 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 25,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-352

Bauchtanz Mittelstufe

Wir verfeinern unsere im Herbst begonnene Choreografie.

Bitte mitbringen:

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

Bei Fragen oder Zweifeln gerne vorab Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen.

Kursleitung: Sylvia Schick

mittwochs, ab 21. Februar 2024, 18.45 - 20.15 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 78,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-353

Bauchtanz für Fortgeschrittene/ Wiedereinsteiger

Wir tanzen neue und bekannte Schrittkombinationen und Choreografien.

Bitte mitbringen:

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

Bei Fragen oder Zweifeln gerne vorab Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen.

Kursleitung: Sylvia Schick

donnerstags, ab 22. Februar 2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 13-mal
Kostenbeitrag 78,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

241-354

Bauchtanz Choreographie Workshop

In diesem Workshop lernen wir ein fetziges Trommelsolo, das die Tänzerin herausfordert, Körperbeherrschung vermittelt und Zuschauer begeistert

Vorkenntnisse mindestens Mittelstufe!

Bitte mitbringen:

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

Bei Fragen oder Zweifeln gerne vorab Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen.

Kursleitung: Sylvia Schick

Samstag, 15. Juni 2024, 09.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag 35,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

Ernährung/ Kochen



241-390

Donnerstags-Männer-Kochclub

Wir kochen vollständige Menüs mit verschiedenen Hauptgängen aus der schwäbischen und internationalen Küche.

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen!

Zuzüglich Lebensmittelkosten

Kursleitung: Beate Gösele

donnerstags, ab 7. März 2024, 19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Schulküche

232-391

Männer-Kochkurs

Wir kochen Gerichte, Suppen, Hauptspeisen, Nachtisch, aus der schwäbischen und internationalen Küche.

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen.

Zuzüglich Lebensmittelkosten.

Kursleitung: Beate Gösele

freitags, ab 26. April 2024, 19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Schulküche

241-395

Backen im Backhaus Steinenkirch

Diesmal backen wir Süßes.

Auch Kuchen gelingen ganz wunderbar im Steinbackofen.

Wir wollen uns diesmal den süßen Backwaren widmen. Obstkuchen, raffiniertes Kleingebäck, etwas Süßes für den Kaffee. Sie entscheiden aus der Auswahl an Rezepten, was Sie backen möchten.

Beginn ist um 8 Uhr am Rathaus Steinenkirch. Es werden viele Zutaten bereitstehen, um verschiedene Leckereien zu kneten. Unterstützung und Tipps gibt es natürlich dazu.

Wenn alles geknetet ist, sind wir für den Vormittag schon fertig und der Hefeteig kann lange gehen, damit er lecker und bekömmlich wird.

Bereits zu Hause geknetete Brotteige können ebenfalls mitgebracht werden.

Um 13.30 Uhr treffen wir uns wieder und bereiten die verschiedenen Teiglinge vor. Obstbelag und Füllungen, Kuchenguss werden aufgebracht und dann wird gebacken.

Wenn alles gebacken ist, setzen wir uns gemeinsam an die Kaffeetafel. Gerne können Ihre Lieben dazukommen. Am Ende kann jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer, die selbstgemachten Backwaren mit nach Hause nehmen und genießen.

Mitzubringen sind 2 größere Schüsseln, Messbecher, Geschirrtuch, eventuell Schürze.

Kursleitung: Karin Leibold

**Freitag, 26. April 2024,
08.00 - 10.00 Uhr und
13.30 Uhr - 15.30 Uhr**

Kostenbeitrag 15,00 Euro
Steinenkircher Backhaus

Kursanmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt.
Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin.

Sprachen

232-401

„Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt“

ONLINE

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 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, 12. März 2024,
19.00 - 21.30 Uhr
Kostenbeitrag 25,00 Euro
Online-Kurs

Deutsch

232-410

Deutsch als Fremdsprache



Dieser Kurs ist für Sprachanfänger geeignet, um die Deutsche Sprache von Grund auf zu erlernen und den deutschsprachigen Alltag zu meistern.

Dieser Kurs wird nicht vom Landratsamt, BAMF oder Job-Center gefördert und muss selbst bezahlt werden.

Kursleitung: Alper Yalap

montags ab, 26. Februar 2024
19.00 - 20.30 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 80,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

Italienisch

241-414

Italienisch für Fortgeschrittene



Sie bekommen eine handfeste Grundlage für Unterhaltungen in Italienisch, die Ihnen den Aufenthalt in Italien und den anderen italienischsprachigen Ländern erleichtern wird.

Wir arbeiten nicht nach einem Lehrbuch, die Unterrichtsmaterialien werden vom Dozenten erstellt, der Wert auf korrekte Aussprache und Grammatik legt.

Kursleitung: Michael Lang

mittwochs, ab 10. April 2024,
18.30 - 20.00 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 80,00 Euro
FA CTL, Im Hart 18, Multimediaraum

Arbeit und Beruf

241-501

„Superhirn“ – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

ONLINE

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch 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, 5. März 2024,
19.00 - 21.30 Uhr
Kostenbeitrag 25,00 Euro
Online-Kurs

241-510

PC Workshop für Senioren



Der Workshop wendet sich an Personen, die dem Ende ihrer Schaffensphase entgegensehen oder dieses bereits erreicht haben und etwas mehr von Computern und deren Anwendung im privaten Umfeld verstehen wollen. Die Standardprogramme Microsoft Word, Excel und Outlook in den Versionen von 2019, werden in ihren Grundlagen besprochen/8. Auch auf die Nutzung des Internets als Wissensdatenbank wird eingegangen. Wir sehen, wie man Informationen zielsicher findet, ohne zu viel von sich preiszugeben.

Die Problematik der Computerviren in allen ihren Ausprägungen wird ebenso ein Thema sein, wie die Netiquette im Netz.

Aufgrund der Berichterstattung in den Medien werden wir uns auch kurz um das Thema „Künstliche Intelligenz“ kümmern, um dieses etwas zu entschärfen.

Die Grenzen zwischen den einzelnen Bausteinen des Kurses sind fließend.

Die im Workshop zur Verfügung stehenden Computer sind mit Microsoft Windows 10 in der zum Kurszeitpunkt aktuellen Version ausgestattet.

Voraussetzungen: Keine, aber ein einigermaßen aktueller Computer zuhause zum Üben wäre kein Nachteil.

Bringen Sie einen USB-Stick mit, auf dem Sie Ihre Übungen nach Hause transportieren können, wenn Sie nicht über eine Mailadresse verfügen.

Der Dozent war 40 Jahre lang Inhaber der Firma CTL und hat in dieser Zeit alles in der Informatik unterrichtet, was vorstellbar ist.

Kursleitung: Michael Lang

donnerstags, ab 22. Februar 2024
09.00 - 12.00 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 48 Euro
FA CTL, Im Hart 18, Multimediaraum

241-515

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

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

Kursleitung: Sylvia Schick

Samstag, 24. Februar 2024,
10.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag 15,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

Sieben Gründe VHS-Kursleiter/in zu werden

- I. Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit!
- II. Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
- III. Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – live und in persönlicher Begegnung.
- IV. Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen. Dann kommen Sie zur VHS!
- V. Die Volkshochschule führt Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen und gleicht Benachteiligungen aus. Helfen sie uns dabei!
- VI. Die Volkshochschule ist die Einrichtung der Weiterbildung. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgemeinschaft.
- VII. Lehren und Lernen sind Falten desselben Gewandes. Als Kursleiter/in verstehen auch Sie die Welt besser.

Wir freuen uns auf Sie!

VHS Donzdorf Tel. 07162 922-307 vhs@donzdorf.de

VHS Süßen Tel. 07162 9616-680 vhs@suessen.de

VHS Böhmenkirch Tel. 07332 9600-31 vhs@boehmenkirch.de

Junge VHS

241-601

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ für Schüler*Innen

ONLINE

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.

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, 7. März 2024,
16.00 - 18.00 Uhr
Kostenbeitrag 22,00 Euro
Online-Kurs

241-610

Kreativ-Workshop für Kinder – Ostern

Wir laden Euch ein, mit uns in die Osterwelt einzutauchen. Habt ihr Lust? Dann seid Ihr hier genau richtig! Wir möchten mit euch eine Osterkarte, kleine Ostergeschenke, eine Tischdekoration für zu Hause und andere 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.

Bitte mitbringen: Etwas zum Trinken
Eine Schere, einen flüssigen Kleber, bunte Stifte, ein Bleistift, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen
Für Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Nadine Nägele

Mittwoch, 13. März 2024,
15.15 - 17.15 Uhr
Kostenbeitrag 10,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

241-612

Kinderbasteln – Endlich Sommer

Wir basteln uns den Sommer nach Hause ... Dahinter kann man sich nur schwer etwas vorstellen, aber Ihr könnt mir glauben es wird heiß. Neugierig geworden? Ich verrate noch ein klein wenig. Wir arbeiten mit Holz und Farbe. Auch hier gilt, lasst euren Phantasien freien Lauf.

Für Kinder ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: etwas zum Trinken
Eine Schere, einen flüssigen Kleber, bunte Stifte, Pinsel, einen Schutz für die Kleidung/ ältere Kleidung, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Kursleitung: Nadine Nägele

Mittwoch, 12. Juni 2024,
15.15 - 17.15 Uhr
Kostenbeitrag 10,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

241-614

Bleistift-Zeichen-Kurs für Kinder

NEU!

Bleistiftzeichenkurs für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren. In diesem Kurs lernen wir, wie aus einfachen Formen witzige Tiere werden, oder wie aus 6 Quadraten ein Roboter entsteht.



Einfache Techniken werden verständlich erklärt. Auch Motivwünsche der Teilnehmer sind willkommen.

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

Kursleitung: Anja Krüger

donnerstags, ab 7. März 2024,
17.00 - 18.00 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 15,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

Schwimmkurse

Die VHS Böhmenkirch bietet nach wie vor Kinderschwimmkurse an. Allerdings arbeiten wir aktuell erst einmal die lange Warteliste ab.

Wenn Sie Interesse an einem Kinderschwimmkurs haben, sprechen Sie uns gerne an!

Wartezeit: mindestens 1,5 Jahre!

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.

VHS Unterwegs

Nr. 241100D

**STUDIENFAHRT
Schwäbische Alb****Gestüt Marbach und
Schloss Lichtenstein**

Erleben Sie das älteste staatliche Gestüt Deutschlands bei einer Führung. Marbach ist zu allen Jahreszeiten einen Besuch wert. Nicht nur für Pferdefreunde gibt es viel zu entdecken. Gehen Sie mit den Gestütsführer in die Stallungen und erfahren viel Wissenswertes über die einzelnen Pferderassen, die Historie und die Arbeit im Gestüt.

Im Anschluss gemeinsames Mittagessen im Gasthof Failenschmid in Gächingen. Danach fahren wir zum Schloss Lichtenstein. Bei einer Führung besichtigen wir das romantische Märchenschloss, das erst Mitte des 19. Jahrhunderts im neugotischen Stil erbaut wurde. Es bietet einen einmaligen Ausblick ins Echaztal sowie die Schwäbische Alb.

Anmeldeschluss: 15. März 2024

Leistungen: Fahrt in komfortablem Fernreisebus, 2 Führungen inkl. Eintritte, Begleitung, Änderungen vorbehalten
Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk.

**Freitag, 26. April 2024,
08:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin: 79,00 €

Feuerwehrmagazin Donzdorf



hinüber auf den afrikanischen Kontinent. Und schon taucht man ein in ein Land voller Gegensätze.

Marokko polarisiert. Entweder man liebt das Land oder man denkt „einmal und nie wieder“. Auch bei uns war es nicht die Liebe auf den ersten Blick. Marokko kann bisweilen ziemlich anstrengend sein. Doch wenn man um die Fallstricke weiß, wenn man sich einlässt auf die Gepflogenheiten des Orients, dann ist Marokko als faszinierendes Reiseland geradezu prädestiniert.

Tauchen Sie also mit uns ein in orientalische Traditionen und Naturschönheiten, genießen Sie Marokko mit allen Sinnen.

Anmeldung erforderlich.

Ulrike und Frank Staub, Reisejournalisten

**Donnerstag, 29. Februar 2024,
19:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin: 8,00 € / Abendkasse: 10,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241104D

Vortrag: Naturkosmetik**An diesem Abend erhalten Sie Einblicke
in die Welt der Naturkosmetik.**

Das Thema wird aus unterschiedlichen Blickwinkeln, beispielsweise in Bezug auf die Umwelt und auf den Körper, beleuchtet. Sie erfahren, wie Sie selbst gefährliche Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten erkennen und unterscheiden können.

Außerdem bekommen Sie wissenswerte Informationen zum Thema „Greenwashing“ in der Kosmetikindustrie. Die Gründerin von „belonging2nature“ Jessica Lutz erzählt ihre Geschichte und stellt Ihnen die Süßener Manufaktur genauer vor.

Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Vortrags ein Skript.

Anmeldung erforderlich.

Jessica Lutz, Inhaberin belonging2nature

**Donnerstag, 07. März 2024,
19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin: 8,00 € / Abendkasse 10,00€
Stadthalle Donzdorf, Gaststättenraum

Nr. 241105D

**Workshop zum Thema:
Hauptpflege trifft Acht-
samkeit**

NEU!

Im aktuellen Zeitalter, in dem die Themen Gesundheit und Wellness eine sehr große Rolle spielen, verliert man schnell einmal den Überblick.

Auch die Kosmetikindustrie bietet eine Fülle an Informationen, die einen schnell überfordern kann. Soll ich meine Augenpflege jetzt vor oder nach der Tagespflege auftragen? Was ist eigentlich überhaupt diese Hyaluronsäure, von der jeder spricht? Bei einem gemeinsamen Workshop klären wir genau solche Fragen. Sie erfahren bei einem Test, welchen Hauttyp Sie haben und auf was Sie genau achten müssen. Außerdem erstellen wir eine Routine, die auf Ihre Haut abgestimmt ist. Sie erhalten Informationen zu guten und „bösen“ Inhaltsstoffen und wie Sie diese ganz einfach erkennen können. Wir lernen gemeinsam verschiedene Techniken der Gesichtsmassage und des Faceyogas mit und ohne Hilfsmittel, mit denen Sie in wenigen Minuten entspannen können. Sie erhalten ein Skript, das Sie nach dem Abend auch weiterhin bei dem erlernten Wissen unterstützt.

Jessica Lutz, Inhaberin belonging2nature

**Donnerstag, 21. März 2024,
19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 18,00 € (inkl. Skript)

Stadthalle Donzdorf, Gaststättenraum

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

Nr. 241106D

**Workshop:
„Naturkosmetik selber
machen“**

NEU!

Beim Blick in den Badezimmerschrank kann man vor lauter Tiegeln, Flaschen und Dosen schon mal erschrecken. Oftmals haben wir einfach viel zu viel, was wir gar nicht benötigen oder vielleicht sogar gar nicht vertragen. Wir wissen nicht, was sich genau in den Tiegeln versteckt und ob das Produkt sich negativ auf die Umwelt und/oder den Körper auswirken kann. Bei diesem gemeinsamen Workshop stellen wir selbst

verschiedene Körperpflege- und Kosmetikprodukte für den täglichen Bedarf sowie für besondere Anlässe her. Sie werden selbst erfahren, wie einfach es ist beispielsweise Gesichtscremes, Körperöle, Make-Up Entferner oder Peelings herzustellen. Sie lernen die Basics über selbstgemachte Naturkosmetik kennen, so dass Sie das Erlernte nach dem Abend selbst zu Hause auch umsetzen können. Wir verwenden ausschließlich natürliche und hochwertige Inhaltsstoffe für unsere Produkte. Somit tun Sie Ihrer Haut und Ihrem Körper etwas Gutes. Außerdem verzichten wir auf jegliche Plastikverpackungen und helfen somit langfristig auch der Umwelt. Ein Teilnehmerskript inkl. Rezepte und Materialkosten (bestehend aus den Rohstoffen und Verpackungen) in Höhe von 16 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Jessica Lutz, Inhaberin belonging2nature

**Donnerstag, 11. April 2024,
18:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin: 34,00 € (inkl. Materialkosten und Skript)

Stadthalle Donzdorf, Gaststättenraum



Schloss ■ Garten ■ Genuss Markt für Besonderes

Wer handwerklich Schönes, Nützliches und Interessantes für Heim und Garten sucht, wird bei diesem besonderen Gartenmarkt fündig. Eine bunte Vielfalt an Pflanzen, Dekorationen und Gartenaccessoires wie auch regionale Leckereien inspirieren Gartenliebhaber, Genussmenschen und Sonntagsbummler.

Eintritt: frei

Sonntag, 16. Juni 2024, 11 bis 18 Uhr
Schlossgarten



Nr. 241107D

Vortrag: Evolutionspädagogik® Bewegung vernetzt und macht schlau!

Bewegung ist die Grundlage für Lernen und Fühlen. Können wir uns dreidimensional bewegen, ist auch unser Gehirn dreidimensional vernetzt. Vernetzung gleich Intelligenz und emotionale Stressfreiheit! Welche Stufen der Entwicklung durchlaufen alle Kinder evolutionär? Welches Bewegen ist von Baby an wertvoll? Was ist, wenn Stufen ausgelassen wurden oder blockiert sind? Für werdende Eltern, Eltern von Kindern, auch für Erwachsene und alle Interessierte!

Das Gehirn ist lebenslang formbar, egal in welchem Alter!

• Lernen Sie die Evolutionspädagogik® kennen. Sie sind herzlich willkommen! Anmeldung erforderlich.

Veronica Wahl, Evolutionspädagogin® / Lernberaterin P.P.

**Dienstag, 30. Januar 2024,
19:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 8,00 € / Abendkasse: 10,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Kursanmeldungen
werden nicht schriftlich
bestätigt.
Wir erwarten Sie
zum 1. Kurstermin.

Kunst / Kultur / Kreativität

Musik

Nr. 241223D

Mundharmonika-Aufbaukurs 28. 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

**mittwochs, ab 14. Juni 2024,
19:15 - 20:45 Uhr**

5 Kurstermine: 69,00 €
Messelbergschule, Zimmer 103

Fotografie

Nr. 241230D

Fotoworkshop: Digital Fotografieren in der Praxis

Dieser Workshop ist sehr praxisorientiert ausgerichtet. Keine trockene Theorie, sondern von Anfang an Fotografieren lernen in der Praxis direkt an den Motiven.

- Grundeinstellungen an der Kamera (Pixel, Komprimierung, JPG, RAW, Weißabgleich uvm.)
- Einstellungen und Korrekturen beim Fotografieren
- Wirkung von ISO, Blende, Verschlusszeit und Blende
- Einstieg in die Bildgestaltung, Goldener Schnitt, Schärfentiefe, Langzeitbelichtung uvm.

Dieser Workshop ist sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Mit Beispielen und Übungen geht es dann zur praktischen Fotografie mit Belichtungs-korrektur und dem gezielten Einsatz von ISO, Blende und Verschlusszeit für gezielte Bildgestaltung und besondere Fotoeffekte in der Natur-, Landschaft-, Makro-, Personen-, Blitz- und Nacht-Fotografie.

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:

Treffpunkt ist im vhs-Raum. Der Großteil des Workshops findet allerdings im Freien statt. Deshalb bitte entsprechende Kleidung und evtl. Regenschutz für die Kamera mitbringen, denn der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

Die Teilnahme ist mit jedem Kameratyp möglich und es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Mit einfachen Kameras ohne manuelle Einstellungen lassen sich nicht alle fotografischen Möglichkeiten ausnutzen. Aber Uwe Mayer gibt auch viele Tipps, wie man fehlende Einstellungsmöglichkeiten umgehen kann.

Bitte mitbringen: Kamera, geladener Akku, Speicherkarte mit genügend Speicherplatz, Bedienungsanleitung und vorhandenes Zubehör (Objektive, Zusatzblitz, Stativ ...)

Uwe Mayer, Fotograf

**Samstag, 09. März 2024,
10:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin: 79,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20



Donzdorfer Sommerkino

**Montag bis Donnerstag,
vom 5. bis 8. August 2024,
Beginn: jeweils 21 Uhr
östlicher Schlosshof**

Das Donzdorfer Sommerkino vor der Kulisse des Schlosses ist ein Freiluft-Erlebnis der besonderen Art. An vier Abenden flimmern heitere und spannende Kinoabenteuer über eine riesige, aufblasbare Leinwand und der Schlosshof wird zum Kinosaal.

Spielplan ab Anfang Juli auf unserer Homepage (www.donzdorf.de)

Ticketvorverkauf ab 1. Juli 2024, im i-Punkt oder online

KUNST- UND KULTURSTIFTUNG

Konzerte 2024

DANYLO SAIENKO **Publikumspreisträger** **PREMIO DONZDORF 2022**

06.01.2024, 17 Uhr

Roter Saal, Schloss Donzdorf

DUO AEROFONE – Farbenspiel

16.03.2024, 20 Uhr

Kath. Kirche St. Petrus Reichenbach u.R.

DUO ZWEIFEIST – **Grand Duo Concertant**

15.06.2024, 20 Uhr

Autohaus Müller, Süssener Str. 12

PREMIO DONZDORF – **Klavierwettbewerb**

02.09.2024, 19 Uhr & 03.09.2024, 18 Uhr

Stadthalle Donzdorf, Hauptstr. 44

Ausstellungen 2024

URSULA REICHART

Ausstellung im Schloss vom
10.03. - 12.04.2024

Vernissage am 10.03.2024, 11 Uhr

WILLEM JULIUS MÜLLER

Ausstellung im Schloss vom
28.04. - 21.06.2024

Vernissage am 28.04.2024, 11 Uhr

THOMAS PUTZE

Ausstellung im Schloss vom
06.07. - 06.09.2024

Vernissage am 06.07.2024, 11 Uhr

Konzertkarten:

Einzeleintritt: 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

Die Rückgabe erworbener Karten ist ausgeschlossen.

einfach vielseitig.

Stadtbücherei
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
stadtbuecherei@donzdorf.de

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. 241315D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 13. April 2024, 15:00 - 19:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241316D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 15. Juni 2024, 15:00 - 19:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241319D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 20. Juli 2024, 15:00 - 19:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 232313D

Workshop: Eutonie und Feldenkrais – ein Blick über den Teller- rand

Moshe Feldenkrais (1904-1984) und Gerda Alexander (1908-1994) entwickelten aus ihrer jeweiligen Lebenserfahrung heraus zwei eigenständige Methoden, die uns helfen, unsere Körperwahrnehmung zu verbessern und Bewegungen müheloser zu gestalten. Mit kleinen, intensiven Aufmerksamkeits- und Bewegungsübungen entdecken wir das Zusammenspiel von Haut, Muskeln und Knochen, vom Kopf bis zu den Füßen.

Die beiden erfahrenen Körperarbeitslehrer geben eine Einführung in beide Methoden und zeigen die Gemeinsamkeiten dieser im Geist der Reformpädagogik entwickelten Wege zu mehr Lebensqualität auf.

Mit bequemer Kleidung, warmen Socken,

einer festen Unterlage, z.B. (Yoga-) Matte oder Decke und einem kleinen Kissen sind Sie bestens ausgerüstet.

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Anton Hegele, Eutonie Lehrer

Samstag, 24. Februar 2024, 15:00 - 19:00 Uhr

1 Termin: 49,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Yoga / Entspannung

Nr. 241322D

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 RYS200

montags, ab 19. Februar 2024,
19:15 - 20:45 Uhr

16 Kurstermine: 122,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Bitte
mitbringen:
Yogamatte, Wolldecke,
festes Kissen und
warme Socken.

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.

INFO@VTG-STRAUB.DE | 07162 91013-0 | WWW.VTG-STRAUB.DE

Nr. 241323D**Yoga am Abend – montags**

Dynamisch in einander 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.

Alexandra Wagner, Yogalehrerin RYS200

**montags, ab 19. Februar 2024,
17:30 - 19:00 Uhr**

16 Kurstermine: 122,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Yoga am Vormittag – mittwochs

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.

Nr. 241327D**Yoga am Vormittag – mittwochs**

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**mittwochs, ab 21. Februar 2024,
08:30 - 10:00 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241326D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**mittwochs, ab 21. Februar 2024,
10:15 - 11:45 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Yoga am Abend – donnerstags**Nr. 241328D**

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 22. Februar 2024,
17:45 - 19:15 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241329D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 22. Februar 2024,
19:30 - 21:00 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241325D**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 22. Februar 2024,
17:30 - 18:30 Uhr**

16 Kurstermine: 93,00 €
Schlosskindergarten, Eingang
Schlosshofseite

Nr. 241324D**Hatha Yoga und Yoga Nidra**

Mit Hatha Yoga und Yoga Nidra Körper, 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.

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**freitags, ab 23. Februar 2024,
17:45 - 19:30 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

**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 ungelentkig 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.

Nr. 241330D**Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen
Kurs I freitags**

Ingrid Zeeb, Yogalehrerin

**freitags, ab 23. Februar 2024,
09:00 - 10:00 Uhr**

13 Kurstermine: 80,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241340D**Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen
Kurs II freitags**

Ingrid Zeeb, Yogalehrerin

**freitags, ab 23. Februar 2024,
10:15 - 11:15 Uhr**

13 Kurstermine: 80,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Gymnastik/ Fitness



Nr. 241344D

Tabata Workout

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 Gymnastikmatte und Handtuch und soweit vorhanden Gliding Discs mitbringen.

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz, Pilates Trainer

montags, ab 19. Februar 2024, 20:15 - 21:15 Uhr

14 Kurstermine: 89,00 €
Vinzentiuspflege, Turnhalle

Nr. 241338D

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: Yogamatte, Wolldecke, festes Kissen und warme Socken.

Lisa Hummel, Fitnesstrainerin B-Lizenz

mittwochs, ab 21. Februar 2024, 18:00 - 19:00 Uhr

16 Kurstermine: 99,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne einen individuellen vhs-Geschenk-Gutschein aus! Sprechen Sie uns einfach an



Nr. 241339D

Tabata mit Lisa

Sämtliche Problemzonenbereiche wie Brust-Arme-Rücken-Bauch-Beine-Po werden nach einer Aufwärmphase systematisch trainiert. Ein gezieltes Training für den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Lisa Hummel, Fitnesstrainerin B-Lizenz

mittwochs, ab 21. Februar 2024, 19:15 - 20:15 Uhr

16 Kurstermine: 99,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241351D

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? NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

Birgit Ludmann, qualifizierte Übungsleiterin

montags, ab 19. Februar 2024, 20:00 - 21:00 Uhr

11 Kurstermine: 64,00 €
Schulturnhalle (Schulzentrum)

Nr. 241370D

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 Getränk und Matte mitbringen.

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz, Pilates Trainer

dienstags, ab 20. Februar 2024, 17:45 - 18:45 Uhr

14 Kurstermine: 84,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 241352D

Qi Gong

NEU!

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde versuchen wir mit Hilfe von Qigong aktiv unsere Gesunderhaltung und Heilung zu beeinflussen. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, welches als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann, und aus „gong“, was „ausdauerndes Üben“ bedeutet. Qigong nimmt den Menschen auf allen Ebenen des Seins wahr - Körper, Geist und Seele. Man stärkt die Präsenz im gegenwärtigen Moment durch langsam und fließend ausgeführte Bewegungen. In Einklang mit dem Atem kommt man mit jeder Wiederholung tiefer in eine entspannte Ruhe.

In diesem Kurs werden wir die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong (nach Prof. Jiao Guorui) erlernen. Die Übungen sind meist leicht zu auszuführen und für jeden eine Bereicherung.

Mitzubringen: Lockere Kleidung, dicke Socken, bei Bedarf ein Getränk

Katrin Skarke, qualifizierte Übungsleiterin

dienstags, ab 27. Februar 2024, 18:00 - 19:00 Uhr

6 Kurstermine: 36,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 241354D

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 22. Februar 2024, 09:15 - 10:15 Uhr

12 Kurstermine: 72,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 241367D**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 22. Februar 2024,
09:30 - 10:30 Uhr**

15 Kurstermine: 90,00 €
Turnhalle Reichenbach

Nr. 241372D**Für Männer und Frauen: Fit und Mobil im Seniorenalter**

Dieser Kurs bietet aktives Training für Ältere 60 plus:

mit Kräftigungsübungen, Entwickeln von Mobilität, Aufbauen von Stärke, Vermitteln von Sicherheit mit Sturzprophylaxe und Erhalten und Verbessern der eigenen Beweglichkeit.

Verschiedene Formen der Gymnastik, Pilates und Faszien-Training, unterstützt mit passender Musik, verhelfen den Teilnehmern in entspannter Atmosphäre zum gewünschten Erfolg.

Bitte Handtuch, Gymnastikmatte und Turnschuhe mitbringen.

Hiltrud und Heinz Zinz, lizenzierte Übungsleiter

**montags, ab 19. Februar 2024,
09:30 - 10:30 Uhr**

12 Kurstermine: 72,00 €
Lautertalhalle

Rücken Fit

Unsere Wirbelsäule wird täglich stark beansprucht, deshalb müssen wir etwas dafür tun. Durch Kräftigungs- und Stabilitätsübungen, 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 Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

Nr. 241393D**Rücken Fit I**

Marie Dangelmaier,
Trainerin C-Breitensport

**montags, ab 19. Februar 2024,
19:15 - 20:15 Uhr**

15 Kurstermine: 93,00 €
Bürgerhaus Winzingen

Nr. 241373D**Rücken Fit II**

Marie Dangelmaier,
Trainerin C-Breitensport

**montags, ab 19. Februar 2024,
18:00 - 19:00 Uhr**

15 Kurstermine: 93,00 €
Bürgerhaus Winzingen

Nr. 241394D**Rücken Fit III**

Isabell Rupaner, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**dienstags, ab 20. Februar 2024,
19:00 - 19:45 Uhr**

12 Kurstermine: 59,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Tanz**Zumba®**

ZUMBA® ist zu einem Kult geworden und vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen und fetziger Musik wird in der Gruppe im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwendig, man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Bitte Turnschuhe, Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.

Nr. 241374D**Zumba® – Kurs I mit Annemarie**

Annemarie Menzel, Zumba Instruktoria

**dienstags, ab 27. Februar 2024,
19:00 - 20:00 Uhr**

12 Kurstermine: 79,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 241375D**Zumba® - Kurs II mit Annemarie**

Annemarie Menzel, Zumba Instruktoria

**donnerstags, ab 29. Februar 2024,
18:45 - 19:45 Uhr**

11 Kurstermine: 73,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

**Line Dance**

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

Wie der Name schon verrät, wird Line Dance in Reihen getanzt. Zu jedem Lied gibt es eine festgelegte Schrittfolge, die weltweit gleich getanzt wird. Im Kurs lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Zu jedem Tanz gibt es ein sog. Step Sheet, das die einzelnen Schritte nochmal genau beschreibt.

Wir starten auf dem Anfänger-Level, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle sind



Tierherberge Donzdorf e.V.
Tierheim ohne Zwinger

herzlich willkommen.

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

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune

Nr. 241317D

Line Dance für Anfänger

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin

freitags, ab 23. Februar 2024,
18:00 - 19:00 Uhr

11 Kurstermine: 83,00 €

FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 241318D

Line Dance für Fortgeschrittene

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin

freitags, ab 23. Februar 2024,
19:00 - 20:00 Uhr

11 Kurstermine: 83,00 €

FC Clubhaus, Gymnastikraum

Aqua-Fitness

Nr. 241345D

Aqua-Fitness I

Inhalte des Kurses sind Konditionstraining, Koordinationsschulung, Ganzkörperspannung und Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte im Wasser. Schonend trainieren wir im Wasser die Anspannung und Entspannung der gesamten Körpermuskulatur.

Andrea Staudenmaier

dienstags, ab 20. Februar 2024,
17:10 - 17:55 Uhr

9 Kurstermine: 64,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle (Schulzentrum)

Nr. 241346D

Aqua-Fitness II

Andrea Staudenmaier

dienstags, ab 20. Februar 2024,
18:00 - 18:45 Uhr

9 Kurstermine: 64,00 € (inkl. Eintritt)

Schwimmhalle (Schulzentrum)

Ernährung/Kochen

Nr. 241332D

Familienküche vegetarisch

Vegetarisches Essen liegt im Trend. Auch Kinder kommen immer häufiger damit in Kontakt. Ganz egal, ob man seine Familie teilweise oder komplett vegetarisch ernähren möchte, es ist wichtig auf Vollwertigkeit zu achten. Denn gerade Kinder brauchen für ihr Wachstum eine Menge Ernährungsbausteine.

In diesem Kurs gibt es zunächst ein paar Basics zum Thema vegetarische Ernährung und im Anschluss wollen wir gemeinsam leckere, vegetarische Familiengerichte kochen.

Amelie Nagel, Zertifizierte Ernährungsberaterin

Mittwoch, 13. März 2024
18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin: 35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 241333D

Philippinische Küche – schmackhaft und leicht

Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches Kocherlebnis mit einer philippinischen Köchin!



Neben unterschiedlichen Einflüssen der asiatischen Esskultur ist die Philippinische Küche stark von spanischen Essgewohnheiten geprägt. Die schmackhaften Gerichte bestehen aus Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Eiern, Nudeln und Reis mit frischem Gemüse. Die typischen Gewürze, Ingwer, Zitronengras und Sojasauce sowie die kurzen Garzeiten sind das Geheimnis einer hervorragenden Kost.

Elnora Hummel

Freitag, 08. März 2024
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 241334D

Schwäbische Tapas

Die kleinen Appetithäppchen, die in Tapas-Bars üblicherweise zu Wein, jedoch auch zu Bier gereicht werden, kommen eigentlich eher aus Spanien. Dort werden sie unkompliziert in Bars nebenher verspeist. Wir werden das Thema neu inszeniert und einige schwäbische Tapas-Rezepte mit euch kreieren.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Isabell Rupaner

Mittwoch, 06. März 2024
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 241335D

Grundkurs Backen

So gelingt jeder Kuchen.

Wir backen zusammen die drei Grundgerüste: Biskuit, Mürbeteig und Rührkuchen. Diese verfeinern wir dann noch etwas und zaubern im Nu einen Kuchen/Torte die sich sehen lassen kann!

Isabell Rupaner

Mittwoch, 10. April 2024
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 28,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 241336D

Kochtreff für Männer – Israel – nicht vegetarisch

Unsere Kochtreffs sind genau das richtige für alle, die gerne Neues ausprobieren.

In geselliger Runde werden Rezepte themenbezogen zubereitet und gemeinsam verzehrt. Dabei ist ein reger Erfahrungsaustausch ausdrücklich gewünscht. Spaß am Kochen und Genuss stehen im Vordergrund!

In dem Vielvölkerstaat Israel haben Menschen aus aller Welt Teile Ihrer Kultur und Essgewohnheiten mitgebracht.

Die einzigartige Kombination der vielen Aromen nimmt unsere Sinne mit auf Reisen, vermittelt Leichtigkeit und wärmt die Seele.

Alkoholische Getränke werden im Kurs separat abgerechnet.

Ralf Schneider

Freitag, 22. März 2024
18:00 - 23:00 Uhr

1 Termin: 35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 241337D

Rund ums Grillen

Oft stellen wir uns die Frage: Was gibt's dazu!? Zusammen zaubern wir Salate, Beilagen, Soßen und Dips ob zum Mitnehmen auf die Grillparty oder auch für die heimischen Gäste. Lassen Sie sich von neuen Trends und neu entdeckten Klassikern überraschen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Isabell Rupaner

Mittwoch, 15. Mai 2024

18:00 - 23:00 Uhr

1 Termin: 35,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Messelbergschule, Lehrküche

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. Lebens-
mittelkosten) in Rechnung
stellen.

Sprachen

Englisch

Nr. 241401D

**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 - Klett und zusätzliches Unterrichtsmaterial vom Kursleiter.

Paul Byford, Native Speaker

mittwochs, ab 21. Februar 2024,
08:45 - 10:15 Uhr

16 Kurstermine:
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241402D

**Business Breakfast – Business
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 such as what and how to say, breaking the ice, involvement and management of meetings and elements of negotiation.

Basic grammar structures can also be addressed if needed, however, our focus will be on practicing your conversation and knowledge. Why not bring your coffee to our English Breakfast Meeting Course?

Material will be provided by your lecturer.

Paul Byford, Native Speaker

mittwochs, jeweils von 7:15 - 8:00 Uhr

21.02./06.03./20.03./10.04./24.04./08.05./
05.06./19.06./03.07.2024,

9 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241403D

**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 entspannten 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, am 22.02./14.03./18.04./
16.05./13.06./11.07.2024

10:00 - 11:00 Uhr

6 Kurstermine, Gebühr: 40,- €
Stadthalle Donzdorf, VR 2

DIE GRÖßTEN HITS**ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.

Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

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

Nr. 241410D

Kurs I

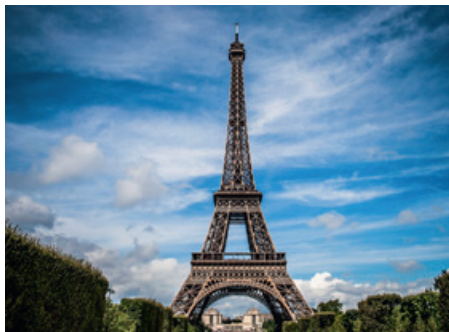
Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 20. Februar 2024
08:15 - 09:45 Uhr
16 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241411D

Kurs II

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 20. Februar 2024
10:00 - 11:30 Uhr
16 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Französisch



Nr. 241426D

Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Bonjour in unserem Französisch-Kurs! Wir lernen ganz entspannt nützliche und 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!

Lehrbuch: Voyages neu A1 – Klett Verlag

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 20. Februar 2024
17:45 - 18:45 Uhr
16 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241425D

Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger (A2-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, Hörverständnis, personalisierten Sprechanschlüssen und informativen Texten. Mit Chansons, Kurzkrimis, die das Hörverständnis 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 19. Februar 2024,
17:30 - 19:00 Uhr
16 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241421D

Französisch mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger (B2)

Bonjour et Salut! Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich ganz entspannt und mit 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: Voyages neu B2 – Cornelsen Verlag

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 20. Februar 2024,
19:00 - 20:30 Uhr
16 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Spanisch



Nr. 241453D

Spanisch für Anfänger A2 – Fortsetzung vom vorherigen Semester

Üben Sie Ihre Spanisch Kenntnisse mit einem modernen kommunikativen Spanischlehrwerk. Im Unterricht debattieren wir über

aktuelle Themen. Das Sprachtraining beinhaltet zahlreiche Übungen zur Vertiefung von Wortschatz und Grammatik.

Lehrbuch: Perspectivas A2 - Al vuelo, Cornelsen Verlag

Marles Aguilera de Dortschy, Native Speaker

freitags, ab 23. Februar 2024, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241454D

Spanisch Schnupperkurs für die Reise



Dieser Schnupperkurs ist die ideale Vorbereitung auf Ihren nächsten Urlaub! Wir erlernen einfach und praktische Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen. Freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Restaurant und Ihre erste Hotelbuchung. Nützliche Informationen über Land und Leute ergänzen den Sprachunterricht.

Marles Aguilera de Dortschy, Native Speaker

freitags, ab 23. Februar 2024, 10:30 - 12:00 Uhr

10 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Italienisch



Nr. 241470D

Italienisch Grundstufe (A1)

Weiter geht's mit viel Freude und Energie in Lektion 11 in unserem Lehrbuch „buongiorno“. Nun sind wir so langsam „Fortgeschrittene“ und freuen uns über unsere gewachsene Sprachkompetenz auf unsere nächste Italienreise.

Dietmar Kriegstötter

montags, ab 19. Februar 2024, 19:00 - 20:30 Uhr

12 Kurstermine
Rechberg-Gymnasium, Neubau, N 4

Arbeit 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 systematisch 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 Taskleiste und den Fenstern.

Nr. 241510D

Kurs I

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 06. März 2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin
Schloss, Raum 312

Nr. 241511D

Kurs II

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 10. April 2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin
Schloss, Raum 312

Windows-Explorer Dateimanagement

In dem Kurs werden der Umgang und das Verwalten von „Ordern“ und „Dateien“ behandelt. Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, löschen und wiederherstellen. 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.

Nr. 241512D

Kurs I

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 13. März 2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin
Schloss, Raum 312

Nr. 241513D

Kurs II

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 24. April 2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin
Schloss, Raum 312

Computerkurse – VHeSpesso –



VHeSpesso - klein, stark, gut

Benötigen Sie ganz schnell Informationen 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

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 €

Tastaturschulung



Nr. 241580D

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.

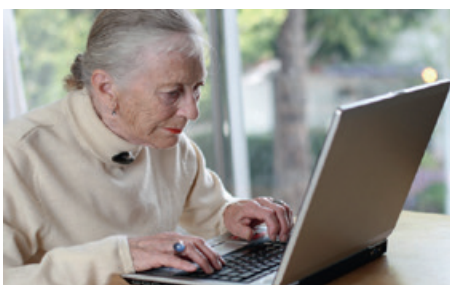
Josef Stürzl, Qualifizierter Dozent

donnerstags,
29.02./07.03./14.03./21.03 2024,

17:15 - 18:30 Uhr

4 Kurstermine: 90,00 € (inkl. Lehrbuch)
Rechberg-Gymnasium, Computerraum

PC Treff Senioren



Internet- und PC-Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren

Eine Kooperation mit dem Stadt seniorenrat 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 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
19.02./04.03./18.03./08.04./22.04./
06.05./03.06./17.06./01.07./15.07. 2024,

10 Kurstermine: kostenfrei

Stadthalle Donzdorf, Gaststättenraum und VR 1

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!

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.

Volkshochschule

Wissen, was drin ist.

Junge vhs

Nr. 241689D

Mathe Crash Kurs in den Osterferien

Prüfungsvorbereitung für die Mittlere Reife

Wir üben für die Mittlere Reife Prüfung. Gezielte Trainingsaufgaben rechnen macht mehr Spaß als alleine zu Hause!

Effiziente Kleingruppe von max. 5 Jugendlichen.

Bitte mitbringen: Lineal, Geodreieck, Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung, Realschul - Prüfungsbuch Klett

Reiner Nägele

ab 25. März 2024,
25./26./27./28.03.2024
09:00 - 12:30 Uhr

4 Kurstermine: 145,00 €
Stadthalle Donzdorf, VR 2

Nr. 241600D

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 Jr., der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben und in eine gesunde Zukunft starten.

Anna Weber, Zumba Instruktörin

mittwochs, ab 06. März 2024,
16:30 - 17:30 Uhr

10 Kurstermine: 54,00 €
Stadthalle Donzdorf, Großer Saal

Nr. 241601D

Kindertanz und Hip-Hop

Hier gebt 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 Instruktörin

mittwochs, ab 06. März 2024,
17:30 - 18:30 Uhr

10 Kurstermine: 54,00 €
Stadthalle Donzdorf, Großer Saal

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. 241637D

Für Kinder von 5-9 Jahren

Sifu Roberto Cabriolu

samstags, 02.03./09.03./16.03.2024,

jeweils 8:30 - 10:30 Uhr

3 Termine: 45,00 €

FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 241638D

Für Kinder ab 10 Jahren

Sifu Roberto Cabriolu

samstags, 02.03./09.03./16.03. 2024,

jeweils 10:30 - 12:30 Uhr

3 Termine: 45,00 €

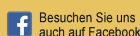
FC Clubhaus, Gymnastikraum

StadtDonzdorf



Donzdorf. Raum für Heimat

Bauen + Wohnen
Infos zu Bauplätzen und Eigentumswohnungen unter: www.donzdorf.de
Ansprechpartnerin: Petra Irtenkau
Tel.: 07162 - 922 202
E-Mail: petra.irtenkau@donzdorf.de



Natur, Kultur und Bewegung.

Donzdorf ist vielseitig. Die Stadtentwicklungsgesellschaft mbH entwickelt in naher Zukunft weitere Wohnbaugebiete und Eigentumswohnungen. Wir haben sicher auch den passenden Wohnraum für Sie.

Gestalten Sie Ihr Zuhause, gestalten Sie Donzdorf.

Unsere Bauplätze finden Sie auch im Internet unter www.baupilot.com. Sie können sich dort als Interessent*in für Donzdorf, Reichenbach u.R. und/oder Winzingen registrieren.

Nr. 241650D

Kreativworkshop: Ostern (ab 6 Jahren)

Wir laden euch ein, mit uns in die Osterwelt einzutauchen. Habt ihr Lust? Dann seid Ihr hier genau richtig! Wir möchten mit euch eine Osterkarte, kleine Ostergeschenke, eine Tischdekoration 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: Etwas zum Trinken, eine Schere, einen flüssigen Kleber, bunte Stifte, ein Bleistift, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 15. März 2024, 14:45 - 16:30 Uhr

1 Termin: 10,00 € (inkl. Materialkosten)
Steingarten-Grundschule, Werkraum



Kursanmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin.

Nr. 241651D

Kreativworkshop: Wir basteln uns den Sommer nach Hause (ab 6 Jahren)

Dahinter kann man sich nur schwer etwas vorstellen, aber Ihr könnt mir glauben es wird heiß. Neugierig geworden? Ich verrate noch ein klein wenig. Wir arbeiten mit Holz und Farbe. Auch hier gilt, lasst euren Phantasien freien Lauf. Meldet euch schnell an. Folgendes muss mitgebracht werden: Etwas zum Trinken, eine Schere, einen flüssigen Kleber, bunte Stifte, Pinsel, einen Schutz für die Kleidung/ältere Kleidung, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 07. Juni 2024, 14:45 - 16:30 Uhr

1 Termin: 15,00 € (inkl. Materialkosten)
Steingarten-Grundschule, Werkraum



Exactbau GmbH
Bernhard Edelmann

Mietbeginn
Frühjahr 2025

Wohnen im Herzen von Donzdorf

Zu vermieten: barrierefreie 2-, 3- und 4-Zimmer-Stadtwohnungen von 53,75 m² bis 94,23 m² 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

26. Süssener Kulturfrühling

Mantel & Koczwara „THE BÄND IN THE LÄND“

Über 10 Jahre lang haben Werner Koczwara und Ernst Mantel mit ihrem Programm „Vereinigtes Lachwerk Süd“ das Zwerchfell der Zuschauer gewaltigen Strapazen ausgesetzt.



Nun wird es Zeit für etwas Neues, nämlich „THE BÄND IN THE LÄND“. Und abermals durchwühlen die beiden komisch Hochbegabten die Popgeschichte auf der Suche nach Welthits, die eigentlich nichts anders sind als Coverversionen von schwäbischen Originalen.

Foto: Ingrid Hertfelder

Veranstalter: Volkshochschule

Freitag, 08. März 2024, 19:30 Uhr

Karten: 21,- € (erm. 18,- €)

Zehntscheuer Süßen

Vorverkaufsstellen:

Süßener Kulturhaus VHS

Tel: 07162/9616-680

Gebauer's EDEKA center - Bühlstr. 23

www.easyticket.de

„Die Gespensterjäger“ mit Mika & Rino

Eine lustig-gruselige Dachbodenschicht für Kinder ab 4 Jahren



Seit Jahren hat keiner den Dachboden betreten und angeblich soll es dort sogar spuken. Der ordnungsversessenen Mika und sein trotteltiger Helfer Rino von der Entrümpfungsfirma „Alles weg“ machen sich an die Arbeit. Doch unheimliche Geräusche machen ihnen Angst.

War es die bücherfressende Ratte oder ein Gespenst?

Mit vielen ungewöhnlichen Ideen und einem humorvollen Spiel zeigen Mika & Rino in dem fesselnden Puppen- und Menschentheater, wie man Ängste überwinden kann, wie wichtig das Lesen von Büchern ist, und dass sogar Ratten lesen lernen können.

Veranstalter: Volkshochschule

Sonntag, 03. März 2024, 16:00 Uhr

Karten: Kinder 6,- €, Erwachsene 7,- €

Zehntscheuer Süßen

Kartenvorverkauf Volkshochschule



Dann eben ohne Titel ... Anja und Gerit Kling

Zwei Schwestern. eine Geschichte und ein Buch ohne Titel

Anja und Gerit Kling, Deutschlands berühmtestes Schwesternpaar, sind seit Jahrzehnten als Schauspielerinnen erfolgreich und könnten doch kaum unterschiedlicher sein. Beide wuchsen in der Nähe von Potsdam auf, durchliefen die klassische DDR-Jugend und träumten schon früh von einem Leben in Freiheit. Fünf Tage vor dem Mauerfall flüchteten sie in den Westen. Die folgenden dramatischen Tage überstanden sie nur gemeinsam, als Schwestern, so wie sie sich ihr Leben lang Halt gegeben haben.

Anja und Gerit Kling erzählen launig, berührend und immer ehrlich von den Höhen und Tiefen, die sie als Schwestern gemeistert haben. Und sie verraten, wie man gemeinsam ein Buch schreibt, wenn man sich nicht mal auf einen Titel einigen kann.

Foto: Mario Andreyo

Veranstalter: Kulturhalle

Samstag, 16. März 2024, 19:30 Uhr

Karten zu 25,-€/ 21,-€ - erm. 19,-€/ 15,-€

Kulturhalle Süßen



Kinderkonzert „Peer Gynt“

Eine skandinavisch-musikalische Erzählung

Peer Gynt ist ein Traumtänzer, der gerne reich und berühmt sein möchte und keine Verantwortung für seine Taten übernimmt. Auf seinen Abenteuerreisen gerät er in den Bann des Bergkönigs. Nur Solveig kann es noch gelingen, Peer zu befreien und ihn zur Vernunft zu bringen.

Veranstalter: Kolping Musikschule Süßen

Sonntag, 17. März 2024, 11:00 Uhr

Katholisches Gemeindehaus

Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

Duo Liederspiel

Ein klassisch unklassisches Liedduo



In jedem Kunstwerk aus vergangenen Zeiten – sei es ein Bild, Buch oder ein klassisches Musikstück – begegnen wir unseren Vorfahren und ihrer Zeit. LiederSpiel begibt sich auf die Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden zweier Frauen und Ihr Verhältnis zueinander. Eine außergewöhnliche musikalische Reise mit Werken von Franz Schubert, Robert Schumann, Franz Liszt, Claude Debussy, Richard Strauss, Amy Beach, Billie Eilish u.v.m.

Verena Knierck - Gesang

Tina Wolf - Klavier

Veranstalter: Kolping Musikschule Süßen

Sonntag, 14. April 2024, 18:00 Uhr

Kulturhalle Süßen

Karten: 12,00 € (Abendkasse 15,00 €)

Vorverkaufsstelle: Kolping Musikschule Süßen

Schüler der Musikschule haben kostenfreien Eintritt

Frühjahrskonzert Musikverein Süßen 1931 e.V.

Die Musikerinnen und Musiker der Vorstufenorchester, des Jugendorchesters und des großen Blasorchesters des Musikvereins Süßen unter der musikalischen Gesamtleitung ihres Dirigenten Peter Egl freuen sich darauf, Sie als Gäste zu begrüßen. Diese Mal nimmt Sie das Blasorchester mit auf eine Reise durch die Geschichte der Marschmusik. Märsche aus verschiedenen Zeitepochen, für unterschiedliche Anlässe komponiert, in vielerlei musikalischen Stilen von klassisch über traditionell bis hin zu moderner Musik - Sie werden sich über die Vielfalt wundern!



Veranstalter: Musikverein Süßen 1931 e. V.

Samstag, 23. März 2024, 19:00 Uhr

VVK: 9,- €, AK: 12,- €, Erm. 6,- €

Kulturhalle Süßen

Vorverkaufsstellen: Volkshochschule und bei allen Musikerinnen und Musikern

Criminal Dinner Theater „Mord im Herrenhaus“



Werden Sie Teil eines spannenden Kriminalfalls auf den Spuren von Inspektor Watson von Scotland Yard im England der Zwanziger Jahre! Der Fall wird von Schauspielern live dargestellt und unter tatkräftiger Mithilfe des Publikums noch einmal aufgerollt.

Freuen Sie sich auf ein besonderes 3-Gänge-Menue mit erstklassiger Krimi-Unterhaltung!

Veranstalter: Stadtbücherei

Freitag, 19. April 2024, 19:00 Uhr

Karten: 79,- €

Restaurant Löwen, Süßen

Vorverkaufsstelle: Stadtbücherei

Tel: 9616-665

KULTURHALLE SÜSSEN

Die Veranstaltungen bis Februar 2024



Fr, 2.2.2024

19.30 Uhr

LOL-Das Comedy Start-up IV

Ein Blind Date mit Comedians und Standup-Künstlern

Sa, 16.3.2024

19.30 Uhr

Dann eben ohne Titel!

Gerit und Anja Kling lesen aus ihrem gemeinsamen Buch
Im Rahmen des Süßener Kulturfrühlings

Sa, 20.4.2024

18:00 Uhr

Poetischer Stadtpaziergang

Dein Theater Stuttgart

So, 5.5.2024

19.30 Uhr

Jubiläumskonzert – 30 Jahre

Opus 4 Posaunenquartett
Mitglieder des Gewandhausorchesters Leipzig

Fr, 12.7.2024

19.00 Uhr

Stadtfesteröffnung Familienkonzert

Karneval der Tiere
Bläserquintett Profive und
KIKA-Moderator Juri Tetzlaff

Nachmittagstheater mit Dein Theater Stuttgart

Beginn: jeweils 16 Uhr

Mo, 8.1.2024

Reiselust

Mo, 12.2.2024

Durst, eine Stimme der Natur

Mo, 11.3.2024

Einfach sagenhaft

Mo, 8.4.2024

Blaus Wunder

Mo, 6.5.2024

Seid ihr noch zu retten?

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: Fit für Schule, Arbeit und Beruf



Excel für Jugendliche in den Osterferien

Daniel Straub, Qualifizierter IT-Dozent
Montag, 25. März 2024,
15:00 - 18:00 Uhr

Word für Jugendliche in den Osterferien

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent
Dienstag, 26. März 2024,
15:00 - 18:00 Uhr

Vorbereitungskurs für das Abitur in Mathematik in den Faschingsferien

Alexander Skarke, Gymnasiallehrer
12.02., 13.02., 14.02., 15.02., 16.02.2024
jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Vorbereitungskurs für das Abitur in Mathematik in den Osterferien

Alexander Skarke, Gymnasiallehrer
25.03., 26.03., 27.03., 28.03.2024
jeweils 08:00 - 13:00 Uhr

Excel 2019 – Grundlagenkurs

Daniel Straub, Qualifizierter IT-Dozent
montags, ab 22. April 2024, 3 Termine
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr

Windows Grundlagen

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent
Dienstag, 05. März 2024,
17:30 - 20:30 Uhr

Windows-Explorer

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent
Donnerstag, 14. März 2024,
17:30 - 20:30 Uhr

Word 2019 Grundlagen

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent
dienstags, ab 09. April 2024, 2 Termine
jeweils 17:30 - 20:30 Uhr

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Nr. 241100S

Theaterfahrt in die Komödie im Marquart nach Stuttgart ‚Die Kehrseite der Medaille‘

Komödie „L'envers du décor“ [„Hinter der Fassade“], Deutsch von Annette und Paul Bäcker

Erleben Sie die Fernsehstars Martin Armknecht, Timothy Peach und Nicola Tiggeler in einer schwingvollen Beziehungskomödie mit Esprit und einer Prise Perfidie!



Aus dem Spannungsverhältnis zwischen Gesagtem und Gedachtem entsteht der Witz – und ein ebenso hintergründiger wie amüsanter Theaterabend.

Donnerstag, 14. März 2024, 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14. Februar 2024

Busfahrt und Theaterkarte Preisgruppe 1: 46,00 €

Zustieg möglich in Donzdorf, Süßen, Göppingen, Uhingen, Ebersbach.

Änderungen vorbehalten, Sie erhalten von uns eine schriftliche Benachrichtigung mit den endgültigen Daten

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.

Nr. 241104S

Vortrag: Das Kreuz mit dem Kreuz

„Rücken“ ist für viele Menschen ein endloses Thema, verbunden mit Schmerzen und Behandlungen, die wenig oder meist nur



teilweisen Erfolg gebracht haben. Was aber, wenn die Lösung bzw. die Ursache für das Symptom an einer ganz anderen Stelle zu suchen ist? Hätten Sie gedacht, dass die Physik ihnen helfen kann, Ihre Rückenschmerzen loszuwerden? Erstaunlich was passiert, wenn Schulmedizin und Naturheilkunde zusammenarbeiten, indem Sie das Problem aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, um daraus dann gemeinsam eine nachhaltige Lösung zu entwickeln.

Jürgen Wegner, Dipl.-Ing./Heilpraktiker

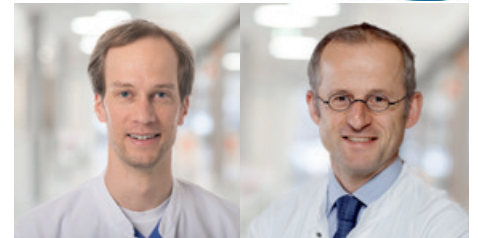
Dr. med. Eberhard Jörg, Orthopäde

Mittwoch, 28. Februar 2024, 18:30 Uhr

1 Termin: 7,00 € - Eine Anmeldung ist erforderlich !!!

Zehntscheuer Süßen

Nr. 241102S



Klinik-Dialog „Herz aus dem Takt – Therapie bei Herzrhythmusstörungen“

Im Rahmen des Arzt-Patienten-Forums der Volkshochschule Süßen informieren Herr Dr. med. Hans-Jörg Weig und Herr Dr. med. Philipp Kaesemann, beide Oberärzte der Klinik für Kardiologie und Internistische Gefäßmedizin der ALB FILS KLINIKEN, über die verschiedenen Arten von Herzrhythmusstörungen, die diagnostischen Möglichkeiten sowie die Therapieoptionen, insbesondere die chirurgischen Verfahren unter Einsatz schonender interventioneller Methoden.

Dienstag, 09. April 2024, 18:30 Uhr

Für die Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich – der Eintritt ist frei !!!

Zehntscheuer Süßen

Nr. 241110S

**Wildpflanzenspaziergang
„Löwenzahn, Giersch und Co“**



Bei vielen von uns hat der Winter seine Spuren hinterlassen. Im Frühling schieben die Wildkräuter mit neuer, geballter Kraft aus dem Boden. Sie enthalten jetzt genau die Vitalstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln und unseren Körper bei der Entgiftung unterstützen. Bei einem Spaziergang mit der Kräuterpädagogin lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihre Ernährung integrieren können.

Hinweise für die Kursteilnehmer:

Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Gabriele Mezger

Freitag, 12. April 2024, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Termin: 12,00 € - Eine Anmeldung ist erforderlich !!!

Treffpunkt Parkplatz Hornwiesen
Grundschule

Nr. 241101S



**Faszination Geschichte und
Landschaften erleben**

**Der Wald an der Grenze von Süßen und
das Rommental**

Der Wald: Die Stille und die Langsamkeit - Eichenbühl: Hügel mit Geschichte? - Verborgene Waldwiese versteckt mit Flatter-Binse - Schluchten, wo sich die Tiere treffen - Lebendiges Totholz und das Leben der Pilze - Auf Grenzwaldpfaden gehen.

Der Weilerbach: Das idyllische Rommental - Wo lebten die Menschen früher im Tal? - Die Kraft des Wassers: Verborgene Schönheiten - Auf Waldpfaden zur Blockhütte: Ein Platz der Ruhe - Ehem. Forellenzucht am Wasserfall - Die Quellen vom Wasserberg

Uli Kielkopf und Pierre Kühnel

Samstag, 20. April 2024, 11:00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter:
27. April 2024, 11:00 Uhr

1 Termin: 7,00 € (vor Ort in bar zu bezahlen)
Ejne Anmeldung ist nicht erforderlich
Treffpunkt Schlater Wald 3. Parkplatz aus Richtung Süßen

Nr. 241103S



**Süßener Pflanzentauschtag im
Frühling**

Haben Sie Setzlinge übrig? Hatten Sie kein Glück bei der Anzucht und könnten Setzlinge brauchen? Oder würden Sie gerne einfach mal mit anderen tauschen und neue Sorten ausprobieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wie im Herbst können bei diesem Tauschtag wieder Pflanzen und Ableger aller Art verschenkt, getauscht oder auch nur mitgenommen werden.

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

**Samstag, 08. Juni 2024,
14:30 - 16:00 Uhr**

Die Veranstaltung ist kostenlos – eine Anmeldung ist nicht erforderlich !!!
Ort: Bauhof Süßen

Nr. 241105S

**Naturkundliche Führung Benzen-
reute-Kappentobel-Breitenlauch**

**Eine Tour mit der Umweltbeauftragten
Stephanie Krause**



Beim abendlichen Spaziergang auf dem rund 4 km langen Rundweg streifen wir durch eine abwechslungsreiche Vielzahl interessanter Schutzgebiete.

Freitag, 14. Juni 2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Eine Anmeldung bis zum 12. Juni 2024 bei der VHS ist erforderlich!!!
Die Tour ist kostenlos – über eine Spende






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  07162 9476268
@ info@baeumle-suessen.de

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




freuen wir uns!

Treffpunkt: Parkplatz beim Kinderhaus
„Birnbäume“ in den Rabenwiesen

Nr. 241106S

Süßener Warentauschtag



Sie haben Dinge, die Sie selbst zwar nicht mehr brauchen, die zum Wegwerfen aber zu schade sind und über die sich andere Menschen freuen würden?

Oder Sie würden gerne das ein oder andere Schnäppchen mit nach Hause nehmen? Wir veranstalten einen Warentauschtag, bei dem Alltagsgegenstände ohne Bezahlung den Besitzer wechseln. Dabei können Dinge auch nur abgegeben oder nur mitgenommen werden.

14.00 – 15.00 Uhr Warenannahme

15.00 – 16.00 Uhr Warenabgabe

Samstag, 22. Juni 2024,

14:00 - 16:00 Uhr

Ausweichtermin bei Regen (29. Juni 2024)

Die Veranstaltung ist kostenlos – eine Anmeldung ist nicht erforderlich !!!

Ort: Bauhof Süßen

Kunst/Kultur/ Kreativität

Schmuck

Nr. 241255S

Schmuck aus Rocailles- Perlen

Wir wollen Ketten aus den kleinen Rocailles-Perlen anfertigen. In vielen Farben, mit einem oder mehreren Strängen – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Rita Timmermans

Dienstag, 09. April 2024,
18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin: 15,00 € (ca. 8,- € zusätzlich
Material vor Ort)

Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17,
Seniorenzimmer EG

Nr. 241261S



Große Ringe

Wenn Sie gerne große Ringe tragen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir arbeiten mit breitem Kautschukband, metallenen Drehbefestigungen und geschliffenen Steinen in allen Größen, Farben und Formen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Material und Werkzeug wird gestellt, Brille nicht vergessen.

Iris Kopp, Diplom Schmuckdesignerin /
Goldschmiedin

Donnerstag, 25. April 2024,
19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin: 23,00 €

Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Malen

Nr. 241211S

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.

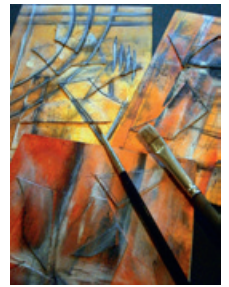
Mitzubringen: Malgründe, Acrylfarben (250-500 ml-Flaschen) in gelb, rot, blau, schwarz und weiß, andere Farben soweit vorhanden. Borstenpinsel mit Flachzwinge (mind. 2,5 cm breit), Lappen, Wassergefäß, Palette oder flacher Teller und zum Abdecken der Tische unbedingt Plastikfolie mitbringen.

Veronika Knoblauch, Qualifizierte
Fachdozentin

mittwochs, ab 21. Februar 2024,
19:00 - 21:15 Uhr

5 Termine: 89,00 €

Schulverbund Süßen Realschule,
Zeichensaal



Acrylworkshop am Samstag

Dieser Kurs ist ausschließlich für
Erwachsene!!



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.

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. 241215S

Kurs 1

Samstag, 02. März 2024,
14:00 - 18:00 Uhr

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

Nr. 241216S

Kurs 2

Samstag, 15. Juni 2024,
14:00 - 18:00 Uhr

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

Nr. 241218S

Freie Malgruppe Acryl

Die freie Malgruppe widmet sich unter zurückhaltender 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, 06. März 2024,
19:00 - 21:30 Uhr
5 Termine: 79,00 €
Zehntscheuer Süßen

Nr. 241219S

Aquarell-Treff

Das gemeinsame Malen, Üben und Ausprobieren steht in diesem Maltreff für Aquarellbegeisterte im Vordergrund. Die Termine finden ohne Lehrkraft statt!!! Die Teilnehmenden verfügen über gute Vorkenntnisse und setzen ihre eigenen Projekte selbständig um.

montags, 11. März 2024, 08. April 2024,
13. Mai 2024, 10. Juni 2024,
jeweils 09:30 - 11:30 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich, die Plätze sind begrenzt!!!
4 Termine: 20,00 €
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 241251S



Kalligrafie – Lettern mit der Spitzfeder

Die Imperial ist eine feine Schreibschrift, die mit ihren besonderen Schwüngen eine schöne Variante zur Modern Script darstellt. Der sensible Umgang mit der zarten Feder braucht zwar ein wenig Übung, eröffnet dem Schreiber aber viele neue interessante Möglichkeiten der Gestaltung. Mit diesen zarten tanzenden Alphabeten können Karten, Einladungen, Bilder und Tischkärtchen beschriftet werden. Mit unseren Kursblättern gestalten wir zum Abschluss ein raffiniertes Kursbuch.

Bitte mitbringen: Übliches Schreibwerkzeug. Zusätzliche Prägestifte, alternativ eine Häkelnadel. Schere, Cutter, Lineal, Schneidelineal, Schneideunterlage, Bristolkarton für die Prägeschablone und Büttenpapier bringe ich mit, ebenso Streichholzschachteln.

Ulrike Hofer, Qualifizierte Fachdozentin
Freitag, 08. März 2024, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 09. März 2024,
09:30 - 17:00 Uhr
2 Termine: 86,00 €
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241252S



LettiQua – Kleinbuchstaben

Wir wiederholen die Großbuchstaben und wenden uns dann den Kleinbuchstaben zu. Verschiedene Hintergründe und kleine Aquarellbilder ergänzen die Schrift. Wir gestalten damit neue Blätter für unser Kursbuch. Bitte kleine Sprüche mitbringen, damit wir unterschiedliche Layouts gestalten können. Es können neue Teilnehmer hinzukommen, da diese Schrift auch als reine Kleinbuchstabenschrift verwendet werden kann und / oder die Großbuchstaben später noch erlernt werden können.

Bitte mitbringen: Spitzfedern, Federhalter, Tinten oder Ecoline. Falls vorhanden Aquarellfarben oder Pearlglanzfarben, Gouache in weiß und schwarz. Aquarellpapiere, evtl. im Kartenformat zugeschnitten. Skizzenpapier, Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Wasserglas, Pinsel, Fineliner

Ulrike Hofer, Qualifizierte Fachdozentin
Freitag, 15. März 2024, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 16. März 2024,
09:30 - 17:00 Uhr
2 Termine: 86,00 €
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal



Nr. 232268S

Gouache Greenery

Keine Vorkenntnisse erforderlich
Plakatives und deckendes malen steht im Vordergrund.



Alle Materialien werden gestellt.

Mareike Pfeiffer

**Donnerstag, 29. Februar 2024,
18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. 10,- € Material)
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241264S

Osterkarten mit Aquarell gestalten

Gestalte deine eigenen Osterkarten mit Aquarell, lasse deiner Kreativität freien Lauf. Jede Karte wird einzigartig.



Du erhältst alle Vorlagen zum Workshop inkl. je Teilnehmer/in fünf Klappkarten mit Umschlag. Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Alle Materialien werden gestellt.

Mareike Pfeiffer

**Donnerstag, 14. März 2024,
18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. 10,- € Material)
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241265S

Aquarell Loose Landscape

Wir gestalten Schritt für Schritt eine Berglandschaft mit Wald und See. Durch das Erlernen von Pinseltechniken und Farben fließen lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Alle Materialien werden gestellt.

Mareike Pfeiffer

**Donnerstag, 11. April 2024,
18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. 10,- € Material)
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241266S

Aquarell Urban Watercolour Früchte

Das Augenmerk liegt auf dem kreativen Loslassen. Farben mischen und Pigmente fließen lassen. Pigmentverhältnis zum Wasser erlernen und in die Entspannung abtauchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Alle Materialien werden gestellt.



Mareike Pfeiffer

**Donnerstag, 16. Mai 2024,
18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. 10,- € Material)
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241267S

Leuchtturm Uran Watercolor

Wir malen gemeinsam unter Anleitung einen Leuchtturm mit Aquarell. Durch verschiedene Pinselhaltungen und Techniken „nass in nass“ „nass auf trocken, gestaltest du dein eigenes Aquarell. Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Alle Materialien werden gestellt.

Mareike Pfeiffer

**Donnerstag, 13. Juni 2024,
18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. 10,- € Material)
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241268S

Aquarell Lobster

Schicht für Schicht zum Aquarell. Wir bauen den Lobster durch das immer wieder neu auftragen von Aquarellfarben den Lobster mit mehreren Schichten auf. Durch diese Technik wirkt das Motiv immer realistischer.



Alle Materialien werden gestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mareike Pfeiffer

**Donnerstag, 18. Juli 2024,
18:30 - 21:30 Uhr**

1 Termin: 42,00 € (inkl. 10,- € Material)
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Textiles Gestalten

Nr. 241242S



Weben, stricken, spinnen – offene Gruppe

Die Handarbeit mit unterschiedlichen Garnen ist in den letzten Jahren wieder zunehmend beliebter geworden und bietet eine große Auswahl an kreativen Möglichkeiten.

Wir sind eine kleine Gruppe und treffen und in regelmäßigen Abständen bei lockerer Atmosphäre.

In unserer Gruppe sind sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen. Für diesen Kurs ist keine Anmeldung erforderlich. Wer Interesse hat, schaut einfach mal vorbei.

Kontakt: Maren Reuter Tel. 07162- 945326

Maren Reuter, Qualifizierte Fachdozentin

**freitags, 23. Februar, 15. März, 19. April,
17. Mai, 14. Juni, 19. Juli 2024,
jeweils 18:30 – 21:30 Uhr**

6 Termine

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Gesundheit/ Bewegung/ Ernährung

Gesund älter werden

Nr. 241305S

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.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Klara Müller, qualifizierte
Fachübungsleiterin

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

15 Termine: 73,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 241310S

Fit in den Tag – Seni- orengym- nastik 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, Dipl. Sportlehrerin

**dienstags, ab 20. Februar 2024,
10:00 - 10:45 Uhr**

15 Termine: 78,00 €
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241311S

Sanftes Rückentraining

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

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Sonja Weber, Dipl. Sportlehrerin

**dienstags, ab 20. Februar 2024,
09:00 - 09:45 Uhr**

15 Termine: 78,00 €
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Gymnastik und Fitness

Nr. 241316S

Rundum Fit



Rundum Fit ist ein Ganzkörper-Training mit und ohne Kleingeräte, welches z.B. Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po und Core-Training beinhaltet.

Dieser Kurs ist für alle Altersklassen und für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Felix Zorn, Fitness- und
Kampfkunsttrainer

**donnerstags, ab 22. Februar 2024,
18:15 - 19:15 Uhr**

10 Termine: 52,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 241312S

Bauch Beine Po

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



Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Eva Kristina Grodmeier, staatl.

anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

**montags, ab 26. Februar 2024,
18:15 - 19:15 Uhr**

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

Nr. 241322S

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.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Heike Haid, qualifizierte
Fachübungsleiterin

**mittwochs, ab 21. Februar 2024,
09:00 - 10:00 Uhr**

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

Nr. 241324S

Gymnastik Pur – Perfect Body

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

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Karin Owczarek, staatl. anerkannte
Sport- und Gymnastiklehrerin

**mittwochs, ab 21. Februar 2024,
18:30 - 19:30 Uhr**

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

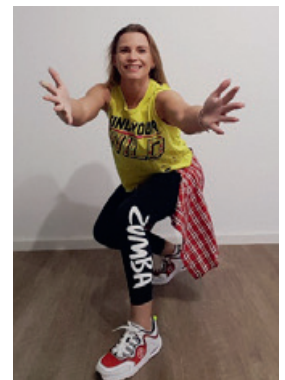
Nr. 241330S

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!

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk



Stefanie Rehm, Qual. Fachübungsleiterin

Dienstag, 20. Februar 2024,
19:00 - 20:00 Uhr

14 Termine: 73,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 241317S

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik – donnerstags

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

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Klara Müller, qualifizierte
Fachübungsleiterin

montags, ab 19. Februar 2024,
17:00 - 18:00 Uhr

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

Nr. 241326S

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

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Nicole Süß, qualifizierte
Fachübungsleiterin

Montag, 19. Februar 2024, 19:30 - 20:30
Uhr

10 Termine: 52,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Felix Zorn, Fitness- und
Kampfkunsttrainer

donnerstags, ab 22. Februar 2024,
17:00 - 18:00 Uhr

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

Nr. 241321S

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.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Nr. 241318S

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.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Heike Haid, qualifizierte
Fachübungsleiterin

dienstags, ab 20. Februar 2024,
17:00 - 18:00 Uhr

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

Rücken-Fit

Nr. 241315S

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik – freitags

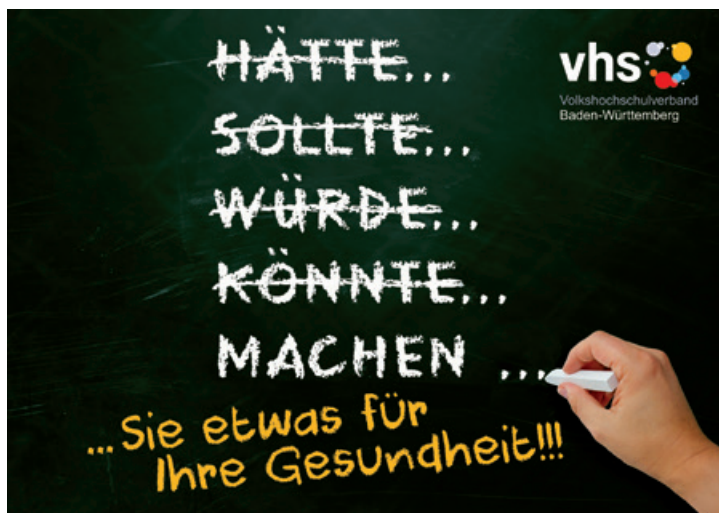
Dieser Kurs ist für alle gedacht, die schmerzhafte Probleme im Wirbelsäulenbereich haben.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Klara Müller, qualifizierte
Fachübungsleiterin

freitags, ab 23. Februar 2024,
08:15 - 09:15 Uhr

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



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.



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. Die Kurse sind nur für Schwimmer.

Der Kurs findet im Schulbad Gingen, Hohensteinschule mit 2 Sammelumkleiden statt. Nach dem Kurs muss das Hallenbad wieder verlassen werden.

Nr. 241340S

Wassergymnastik 1

Cirsten von Carnap-Riether, qualifizierte Fachübungsleiterin

freitags, ab 23. Februar 2024, 13:50 - 14:35 Uhr

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

Nr. 241341S

Wassergymnastik 2

Cirsten von Carnap-Riether, qualifizierte Fachübungsleiterin

freitags, ab 23. Februar 2024, 14:45 - 15:30 Uhr

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

Nr. 241342S

Wassergymnastik 3

Cirsten von Carnap-Riether, qualifizierte Fachübungsleiterin

freitags, ab 23. Februar 2024, 15:30 - 16:15 Uhr

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

Tanz

Nr. 241327S

Zumba®-Fitness

Zumba ist ein effektives, innovatives und anregendes



Tanz- und Fitnessprogramm für Jedermann zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

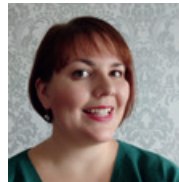
Stefanie Rehm, Qual. Fachübungsleiterin

Mittwoch, 28. Februar 2024, 19:45 - 20:45 Uhr

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

Line Dance Kurse

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.

Nr. 241339S

Line Dance Kurs Anfänger

Wir starten auf einem Einsteiger-Level, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle sind herzlich willkommen.

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

ACHTUNG! Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.

Katrin Skarke

mittwochs, ab 21. Februar 2024, 16:00 - 17:00 Uhr

10 Termine: 71,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 241329S

Line Dance Kurs Fortgeschrittene

ACHTUNG! Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.

Katrin Skarke

mittwochs, ab 21. Februar 2024, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine: 71,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 241344S

Line Dance Event am 1. Mai



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

Der Nachmittag ist für alle Menschen, die Spaß an Line Dance und bereits Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe und gute Laune.

Katrin Skarke

Mittwoch, 01. Mai 2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich
1 Termin: 18,00 € (inkl. 1 Glas Sekt, alkoholfreie Getränke und Snacks)
Zehntscheuer Süßen

Qi Gong

Nr. 241343S

Qi Gong am Vormittag

NEU!

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde versuchen wir mithilfe von Qi Gong aktiv unsere Gesunderhaltung und Heilung zu beeinflussen. In Einklang mit dem Atem kommt man mit jeder Wiederholung tiefer in eine entspannte Ruhe.

In diesem Kurs werden wir die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qi Gong (nach Prof. Jiao Guorui) erlernen. Die Übungen sind meist leicht auszuführen und für jeden eine Bereicherung.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, dicke Socken, bei Bedarf ein Getränk

Katrin Skarke

dienstags, ab 20. Februar 2024, 9:30 - 10:30 Uhr

10 Termine: 69,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Nr. 241349S

NEU!

Qi Gong am Abend

Das Qi Gong in diesem Kurs besteht im Kern aus den Fünf Tierformen des traditionellen Wudang Kung Fu. Beim Ausführen dieser Übungen gewinnen Sie vor allem mentale Stärke. Sie Dehnen, strecken und kräftigen den Körper. Mithilfe der Atemtechniken erlernen Sie sowohl das Entspannen und Loslassen als auch das Bewahren der richtigen Haltung, um den Geist die Seele und den Körper in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Trainingsschuhe, Handtuch und Getränk

Felix Zorn, Fitness- und Kampfkunsttrainer

donnerstags, ab 22. Februar 2024, 19:30 - 20:30 Uhr

10 Termine: 69,00 €
Sporthalle Süßen, Gymnastikraum 3

Entspannung und Meditation

Nr. 241375S

Meditation und Achtsamkeit – zurück zu innerer Ruhe

Meditieren hilft uns den Alltag hinter uns zu lassen, unsere eigene Mitte zu finden.

Durch tiefe Ruhe werden Blockaden und Spannungen aus dem Nervensystem gelöst, dadurch können wir uns gelassener und entspannter fühlen.

Durch geführte Fantasiereise erleben wir eine tiefe geistige Entspannung, und durch sanfte Körperübungen können wir verbrauchte Energie abschütteln.

Der Kurs wird in einer Kleingruppe durchgeführt

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

Giovanna Pfeil

dienstags, ab 20. Februar 2024, 19:00 - 20:30 Uhr

6 Termine: 65,00 €
Kinder- und Familienzentrum Süßen im Kinderhaus Stiegelwiesen

Nr. 241377S

Auszeit: Progressive Muskelentspannung kennenlernen



Fühlen Sie sich oft innerlich angespannt und gestresst oder schlafen Sie unruhig? Die wissenschaftliche fundierte Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson arbeitet mit der bewussten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, mit der ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper und Geist erreicht werden kann. Lernen Sie die Technik in zwei Stunden kennen, indem Sie sie praktisch unter Anleitung üben und sich bewusst Zeit für sich nehmen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Für alle, die die Technik bereits kennen, ergibt sich die Möglichkeit, an Erfahrungen anzuknüpfen.

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

Melanie Koller, zertifizierte Entspannungspädagogin und Kursleiterin für AT und PMR

Samstag, 16. März 2024, 13:00 - 15:00 Uhr

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

Nr. 241367S

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.



Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Irene Lovric, zertifizierte Entspannungstrainerin

dienstags, ab 27. Februar 2024, 17:15 - 18:00 Uhr

8 Termine: 48,00 €
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241374S

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



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

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.

Irene Lovric, zertifizierte Entspannungstrainerin

Samstag, 27. April 2024, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin: 32,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241373S

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

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

Gedacht für Kinder zwischen 7 - 11 Jahren

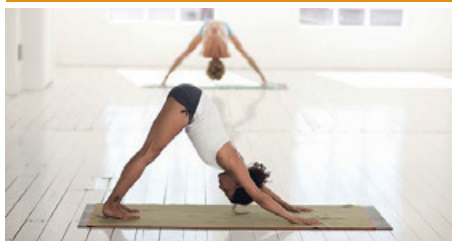
Irene Lovric, zertifizierte Entspannungstrainerin

Samstag, 13. April 2024, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Termin: 32,00 €

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.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Nr. 241350S

Yoga am Nachmittag - montags

Doris Rostan, Yogalehrerin und -therapeutin

Montag, 26. Februar 2024, 16:15 - 17:30 Uhr

13 Termine: 86,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241351S

Yoga am Abend – montags

Doris Rostan, Yogalehrerin und -therapeutin

Montag, 26. Februar 2024, 17:45 - 19:00 Uhr

13 Termine: 86,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241355S

Yoga am Abend – montags

Martina Riedle, Yogalehrerin und -therapeutin

Montag, 04. März 2024, 19:30 - 21:00 Uhr

12 Termine: 92,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241352S

Yoga am Nachmittag – donnerstags

Alin Mertin, Yogalehrerin

Donnerstag, 22. Februar 2024, 16:00 - 17:00 Uhr

9 Termine: 54,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241353S

Yoga am Abend – donnerstags

Alin Mertin, Yogalehrerin

Donnerstag, 22. Februar 2024, 17:15 - 18:30 Uhr

12 Termine: 80,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241360S

Yoga am Vormittag

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

freitags, ab 23. Februar 2024, 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine: 92,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241372S

Yoga: Körper, Geist und Seele im Einklang

Brigitte Lindholz, ausgebildete Yoga- und MBSR-Dozentin

mittwochs, ab 21. Februar 2024, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine: 92,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241356S

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 20. Februar 2024, 19:00 - 20:15 Uhr

8 Termine: 54,00 €

Kindergarten Rabenwiesen – Gymnastikraum

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.

Petra Staudenmaier, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Nr. 241361S

Mittwoch, 06. März 2024, 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine: 92,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241363S

Mittwoch, 06. März 2024, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine: 92,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241364S

donnerstags, ab 07. März 2024,
19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine: 92,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241368S

Chakren Yoga

Chakren Yoga kann dir zu mehr Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden verhelfen. Chakren Yoga kann dir helfen Energie-Blockaden zu lösen.

In diesem Yogakurs lernst du, dich mit den Chakren, den Energiezentren deines Körpers zu verbinden, dich bewusst mit ihnen auseinanderzusetzen, und die Energie in diesen Zentren zu harmonisieren.

Der Kurs besteht aus 8 Kurseinheiten. Jede Einheit behandelt eines der sieben Hauptchakren und in der achten Einheit verbinden wir alle Chakren zu einem harmonischen Ganzen.

Geeignet für alle mit Yogaerfahrung, und wer tiefer ins Thema Chakren eintauchen möchte.

Bitte mitbringen: 1-3 Kissen, Getränk und eine Decke

Petra Pfisterer, Yogalehrerin

dienstags, ab 05. März 2024,
18:30 - 19:45 Uhr

8 Termine: 53,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241369S

Yin Yoga Kurs: Loslassen und Entspannen



Yin Yoga ist eine eher ruhige, meditative Yogapraxis, die tiefere Bindegewebsschichten, 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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decken, mehrere Kissen, evtl. Yoga Bolster und Yogablöcke

Petra Pfisterer, Yogalehrerin

dienstags, ab 05. März 2024,
20:00 - 21:00 Uhr

10 Termine: 59,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241370S

Yoga für den Rücken

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

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Martina Riedle, Yogalehrerin und -therapeutin

Donnerstag, 07. März 2024,
09:00 - 10:30 Uhr

11 Termine: 84,00 €

Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

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



Nr. 241371S

Yoga und Meditation

Im Kurs werden unterschiedliche Meditations- und Entspannungstechniken vorgestellt und zum Abschluss einer jeden Yogastunde geübt.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Martina Riedle, Yogalehrerin und -therapeutin

Freitag, 08. März 2024, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Termine: 92,00 €
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch 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 qualitäts-gesichert: Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

Kochen

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.

Gemüseliebe – bunt, gesund & köstlich



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.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten deshalb täglich 5 Portionen Gemüse und Obst verzehrt werden.

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.

Es werden neue Rezepte sein!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

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

Nr. 241380S

Freitag, 23. Februar 2024
18:30 - 22:00 Uhr

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

Nr. 241384S

Freitag, 15. März 2024, 18:30 - 22:00 Uhr

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

Nr. 241389S

Türkisches Frühstück

An diesem Vormittag kochen wir original türkischen Tee und werden Sesamkringel, Teigtaschen, Brot und Schafskäse-öllchen 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



Ihr Partner für ein blühendes Zuhause!



...da blüh' ich auf!
Pfeffer Blumen



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

berücksichtigt werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

Iris Eraydin-Roßmann

Samstag, 16. März 2024, 9:30 - 12:30 Uhr

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

Nr. 241390S



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!!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

Iris Eraydin-Roßmann

Freitag, 19. April 2024, 18:30 - 22:00 Uhr

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

Frühling in der Küche



Der Frühling darf kommen! Und mit ihm herrliches Obst und Gemüse. Wir kochen uns gemeinsam in die schönste Zeit des Jahres!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen für Reste, Getränk

Eva Kolb, Qualifizierte Fachdozentin

Nr. 241382S

Donnerstag, 25. April 2024, 18:30 - 22:00 Uhr

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

Nr. 241383S

Freitag, 26. April 2024, 18:30 - 22:00 Uhr

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

Backen

Nr. 241395S



Osterfest für kleine und große Naschhasen

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten?

Dann zaubern wir gemeinsam einen Mix aus süßen und salzigen Leckereien.

Bevor wir uns an die Ostertafel setzten, werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit basteln.

Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und verschleißbare Boxen

Melanie Sitter

Samstag, 23. März 2024

09:30 - 13:00 Uhr

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)

Gebühr für 1 Elternteil mit 1 bis max. 2 Kindern

Schulverbund Süßen Realschule, Küche

Nr. 241396S

HILFE Kindergeburtstag – Wie zaubere ich eine tolle Torte für mein Kind?



Wer kennt das nicht, man ist ideenlos und fühlt sich überfordert, dann komme ich ins Spiel!

Gemeinsam gestalten wir eine spektakuläre Geburtstagstorte, die Kinderaugen zum Leuchten bringen.

Die benötigten Böden bringe ich bereits gebacken mit und wir konzentrieren uns voll auf das Ausgestalten und Dekorieren

★★★ S
Hotel-Restaurant
Familie Kellenbenz

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 / info@loewen-hotel.de

der Torte. Egal welches Motiv, ob Einhörner, Pferde, Fußball, Piraten oder z. Bsp, Minecraft, es sind keine Grenzen gesetzt. Ich freue mich schon jetzt auf einen außergewöhnlichen Kurs mit Ihnen. Im Anschluss darf jeder seine spektakuläre Torte mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Tortenbehälter

Melanie Sitter

Donnerstag, 11. April 2024,
18:00 - 22:00 Uhr

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

Nr. 241385S

Mama ist die Beste – Vater-Kind backen zum Muttertag

Wir wollen gemeinsam für die beste Mama eine Torte in Herzform verzieren.



Die von mir bereits gebackenen Böden werden wir dabei mit verschiedensten Füllungen und selbstgemachter Dekoration zu einem Meisterwerk erschaffen. Im Anschluss werde ich gemeinsam mit den Kindern eine Kleinigkeit für die Mama basteln. Ich bin schon jetzt sehr gespannt darauf, was für tolle Kunstwerke entstehen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Tortenbehälter

Melanie Sitter

Samstag, 08. Juni 2024
09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)
Gebühr je Vater mit 1 bis max. 2 Kindern
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

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. 241403S

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 20. Februar 2024,
18:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, 32 UE
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 241401S

Englisch für Junggebliebene und Wiedereinsteiger B1/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. Die Dozentin versorgt Sie mit aktuellen Zeitungsartikeln. Wir haben im letzten Semester das Lehrbuch „Let's Talk Now B1“ beendet und werden zu Beginn des Semesters festlegen mit welchem Buch auf B1- B2 Basis wir weitermachen. In den Kursstunden haben wir immer auch a lot of fun – really important – so macht das Lernen Spaß! Wir freuen uns über neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: wird noch festgelegt

Ursula Weingart-Brodbeck, Qualifizierte Sprachdozentin

montags, ab 19. Februar 2024,
08:45 - 10:15 Uhr

15 Termine, 30 UE
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241404S

Englisch B1

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“.

Wir arbeiten mit einem modernen Lehrbuch, in dem auch die komplette Grammatik gut verständlich erklärt wird. Key B 1, Cornelsen, Unit 10 – Neue Teilnehmer are welcome!

Ursula Weingart-Brodbeck, Qualifizierte Sprachdozentin

dienstags, ab 20. Februar 2024,
18:45 - 20:15 Uhr

15 Termine, 30 UE
Süßener Kulturhaus, BZ DG

Nr. 241405S

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 legt 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 3, Klett

Ursula Weingart-Brodbeck, Qualifizierte Sprachdozentin

dienstags, ab 20. Februar 2024,
17:30 - 18:45 Uhr

15 Termine, 30 UE
Süßener Kulturhaus, BZ DG

Italienisch

Nr. 241420S

Italienisch Grundstufe A1

Und schon geht es mit Freude und Energie weiter in Lektion 8 in unserem Lehrbuch „buongiorno“. Wir üben kleine Dialoge für den Alltag und für die nächste Italienreise. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Dietmar Kriegstötter, Dipl.-Pädagoge

**Dienstag, 20. Februar 2024,
18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, 24 UE
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241421S

Italienisch A1 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 23. Februar 2024,
09:00 - 10:30 Uhr**

12 Termine, 24 UE
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241422S

Italienisch Oberstufe B2

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen
Wiederholung von Grammatik und Sprechübungen.

Carmela Crapanzano, Qualifizierte Sprachdozentin

**montags, ab 19. Februar 2024,
18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, 24 UE
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 241425S

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 „Universitalia 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 21. Februar 2024,
18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, 24 UE
Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Spanisch

Nr. 241431S

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2 von Hueber unidad 1

Wiederholungen von vorangegangenen Themen aus A1“

En este grupo pequeño tenemos la oportunidad de hablar para practicar lo aprendido.

Diálogos y ejercicios en parejas motivan para expresar los pensamientos. Seguimos practicando el pasado y la conjugación de verbos irregulares .

¡Bienvenidos participantes nuevos!

Rosmarie Fischer, Qualifizierte Sprachdozentin

**mittwochs, ab 21. Februar 2024,
19:45 - 21:15 Uhr**

15 Termine, 30 UE
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241433S

Spanisch Niveau B2

Manual: Impresiones B2 von Hueber/unidad 2 lectura: Frontera

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

**mittwochs, ab 21. Februar 2024,
18:00 - 19:30 Uhr**

12 Termine, 24 UE
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

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 €

Arbeit, 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. 241520S

Excel 2019 – Grundlagenkurs

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

Daniel Straub, Qualifizierter IT-Dozent
montags, ab 22. April 2024,
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
3 Termine: 12 Unterrichtseinheiten
Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Rücktritt bis
1 Woche
vor Kursbeginn
möglich!!!

Nr. 241500S

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
dienstags, ab 20. Februar 2024
jeweils 17:30 - 20:30 Uhr
2 Termine: 8 Unterrichtseinheiten
Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17,
BZ 1. OG

Nr. 241501S

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
Dienstag, 05. März 2024,
17:30 - 20:30 Uhr
1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten
Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17,
BZ 1. OG

Nr. 241503S

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
Donnerstag, 14. März 2024,
17:30 - 20:30 Uhr
1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten
Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17,
BZ 1. OG

Nr. 241505S

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
dienstags, ab 9. April 2024,
jeweils 17:30 - 20:30 Uhr
2 Termine: 8 Unterrichtseinheiten
Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17,
BZ 1. OG

Volkshochschule



PC-Treffpunkt des Kreisseniorerats

TIPP: PC-Treffpunkt des Kreisseniorerats 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.

von der VHS zur Verfügung gestellt.

Hans-Joachim Pöverlein, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 23. Februar 2024,
 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten
 Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 241572S

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 dass 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.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

Hans-Joachim Pöverlein, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 01. März 2024,
 09:00 - 12:00 Uhr**

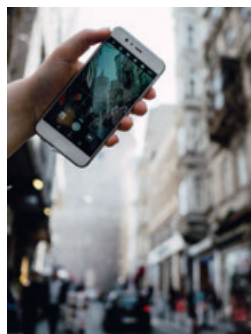
1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten
 Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 241573S

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.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

Hans-Joachim Pöverlein, Qualifizierter IT-Dozent

**Freitag, 08. März 2024,
 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten
 Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Nr. 241574S

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!!!

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet PC sofern vorhanden, Ladekabel

Hans-Joachim Pöverlein, Qualifizierter IT-Dozent

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

1 Termin: 4 Unterrichtseinheiten
 Süßener Kulturhaus, Lesecafé

Smartphone

Nr. 241570S

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 Tablett

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

Schreibzeug und Eingabestift werden Ihnen

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.

TIPP: PC-Treffpunkt des Kreisseniorerats

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

Mit der Anmeldung Ihres Kindes erklären Sie Ihr Einverständnis, dass Ihr Kind an einem 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.

Ein Rücktritt ist bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich – danach ist die volle Kursgebühr zu bezahlen!!!

Nr. 241609S

Excel für Jugendliche in den Ferien



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 Excel kennen.

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

Daniel Straub, Qualifizierter IT-Dozent

Montag, 25. März 2024, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 30,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241606S

Word für Jugendliche in den Ferien



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.

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

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Dienstag, 26. März 2024, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 30,00 €

Süßener Kulturhaus, BZ DG

Vorbereitungskurse für das Abitur in Mathematik in den Faschingsferien bzw. in den Osterferien



Alexander Skarke und die Käpsele Nachhilfe bieten in den Faschingsferien sowie in den Osterferien Vorbereitungskurse für das Abitur in Mathematik an.

Der Kurse erstrecken sich jeweils über 20 Stunden, es werden alle relevanten Themen der beruflichen und allgemeinbildenden Gymnasien in Mathematik behandelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis (8 h), aber auch die Themen Stochastik (4 h), Analytische Geometrie (2h) und Linearen Algebra (2 h) werden wiederholt. Während des Kurses gibt es genügend Zeit zum selbständigen Üben und viel Gelegenheit für Nachfragen und Erklärungen. Die Maximalgröße beträgt 15 Teilnehmende.

Nr. 241607S

Vorbereitungskurs für das Abitur in Mathematik in den Faschingsferien

Alexander Skarke, Gymnasiallehrer

Montag, 12. Februar bis Freitag, 16. Februar 2024, täglich von 14:00 - 18:00 Uhr

5 Termine: 140,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Nr. 241608S

Vorbereitungskurs für das Abitur in Mathematik in den Osterferien

Alexander Skarke, Gymnasiallehrer

Montag, 25. März bis Donnerstag, 28. März 2024, täglich von 08:00 - 13:00 Uhr

4 Termine: 140,00 €

Süßener Kulturhaus, DG, grüner Saal

Unser neuer Dozent: Alexander Skarke



Alexander Skarke ist 38 Jahre jung, verheiratet und hat Mathematik und Chemie auf Gymnasial-Lehramt studiert. Im März 2019 machte er sich selbständig und gründete die Käpsele Nachhilfe in Geislingen. Seit 2020 arbeitet er außerdem an der Ziegelhütte in Ochsenwang, einer Bildungseinrichtung für traumatisierte Jugendliche. Im Winter engagiert er sich ehrenamtlich als Snowboard-Lehrer und im Sommer findet man ihn u.a. in der Ferienstadt.

Nr. 241620S

Kinderkurs: Einrad fahren im Frühling

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, 13. April 2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 20. April 2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 27. April 2024, 15:00 - 17:00 Uhr

3 Termine: 30,00 €

Bizethalle

Nr. 241373S

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 Entspannungstechniken stärken das Selbstwertgefühl und die eigene Stärke für den Alltag. Die Übungen sind leicht erlernbar und sofort umsetzbar und auch ohne Klangschalen durchführbar.



Gedacht für Kinder zwischen 7 - 11 Jahren

Irene Lovric, zertifizierte Entspannungstrainerin

Samstag, 13. April 2024, 15:00 - 16:30 Uhr
1 Termin: 32,00 €
Süßener Kulturhaus, Yogaraum, 3. OG

Nr. 241385S

Mama ist die Beste – Vater-Kind backen zum Muttertag

Wir wollen gemeinsam für die beste Mama eine Torte in Herzform verzieren.



Die von mir bereits gebackenen Böden werden wir dabei mit verschiedensten Füllungen und selbstgemachter Dekoration zu einem Meisterwerk erschaffen.

Im Anschluss werde ich gemeinsam mit den Kindern eine Kleinigkeit für die Mama basteln.

Ich bin schon jetzt sehr gespannt darauf, was für tolle Kunstwerke entstehen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Tortenbehälter

Melanie Sitter, Qualifizierte Fachdozentin

Samstag, 08. Juni 2024, 09:00 - 12:00 Uhr
1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)
Gebühr je Vater mit 1 bis max. 2 Kindern
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

Nr. 241395S

Osterfest für kleine und große Naschhasen



Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten?...

Dann zaubern wir gemeinsam einen Mix aus süßen und salzigen Leckereien.

Bevor wir uns an die Ostertafel setzen, werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit basteln.

Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und verschließbare Boxen

Melanie Sitter, Qualifizierte Fachdozentin

Samstag, 23. März 2024, 09:30 - 13:00 Uhr
1 Termin: 41,00 € (inkl. aller Lebensmittel)
Gebühr für 1 Elternteil mit 1 bis max. 2 Kindern
Schulverbund Süßen Realschule, Küche

Allianz

Schnelle Hilfe

Volles Vertrauen

Immer für Sie da

WhatsApp Kundenservice
0172 – 606 87 24

Hauptvertretung

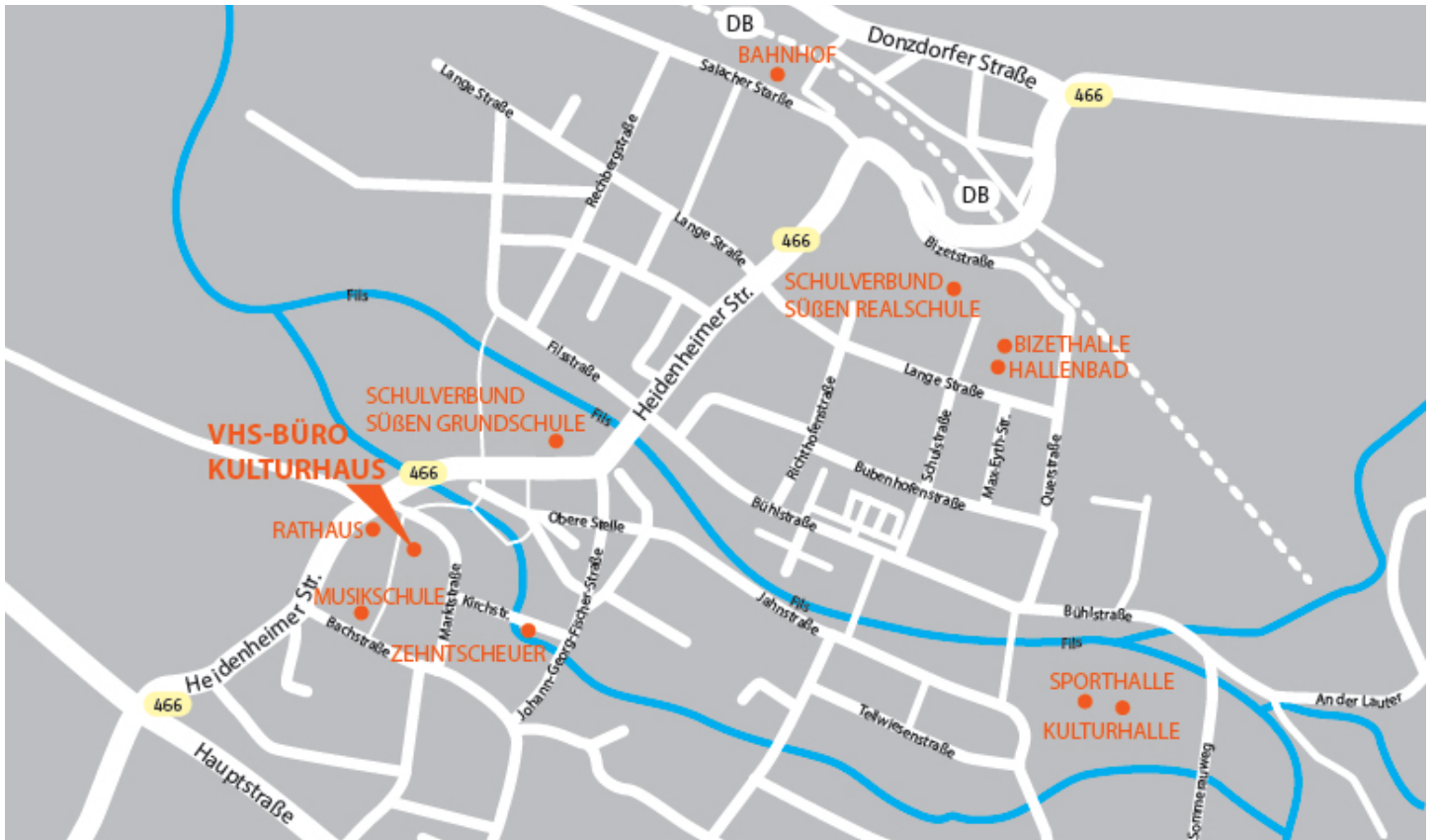
Tobias Funk

07331 – 814 44

Talgraben 42
73312 Geislingen

agentur.funk@allianz.de
www.allianz-tobiasfunk.de

Kursorte VHS Süssen



Volkshochschule

Weiterbildung
beflügelt.

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

Kids & Teens Club

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 ab 2 Jahren und Jugendliche 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
- 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 zur Verfügung.

Änderungen vorbehalten!

Informationen und Anmeldung unter: www.kiss-suessen.de

Präventionskurse

Die Anmeldung zu unseren Präventionskursen erfolgt ausschließlich online unter: 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

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 25.01.2024

10 Abende: 150,- €

donnerstags 20:30-21:30 Uhr

Kursstart am 25.04.2024

8 Abende: 120,- €

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. Die Kursreihe verbessert neben der allgemeinen Fitness auch die Lebensqualität, denn lästige Verspannungen gehören bei regelmäßigem Training bald der Vergangenheit an. Zum Vorbeugen neuer Rückenbeschwerden ist der Kurs ebenfalls ideal! Im Warm-up wird die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule mobilisiert, die Muskeln kommen auf Betriebstemperatur. Darauf folgen hochwirksame 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 22.02.2024

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, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Wir bieten Ihnen ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten 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. Dieses Training wird mit eigenem Körpergewicht und/oder Kleingeräten absolviert und hat somit eine positive Wirkung auf die Kraftfähigkeit 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 30.01.2024 & 09.04.2024

10 Abende: 120,- €

dienstags 16:50-17:50 Uhr

Fitness- und Gesundheitskurse

Anmeldung und Beratung:

Tel.: 07162/6231

E-Mail: info@fitplus.de | Homepage: 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:

Aerobic & Step

BauchBeinePo

BODYART®

FIT-Box

Fit&Roll®

FITplus Rücken-aktiv

Functional FIT

Funktionelles Ganzkörpertraining

FunTone® Cardio

HIIT the Beat®

Indoor Cycling

Langhanteltraining

Pilates

Power Bauch

Qi Gong

Rücken & Co.

Sanftes Rückentraining im Flow

aeroSling - Training

Step-Aerobic

Time out – Nimm Dir Zeit für Dich!

X.Co Shape

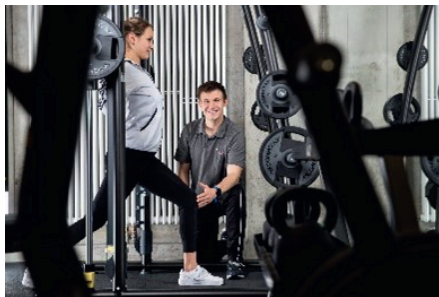
Yin Yoga

Yoga Flow

Zumba

An unseren zahlreichen Kursen des FITplus kann mittels Mitgliedschaftstarif so oft und ganz flexibel – je nach Kapazität – teilgenommen werden.

Änderungen vorbehalten!



Reha-Sport

Anmeldung und Beratung:

Tel.: 07162/6231

E-Mail: 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 Haltungsvermögen 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 Atemspannungstechniken. 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.



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



Kommunikation

vom Fachmann

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



www.tks.de
www.albphone.de



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

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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: 6 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 / 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.

volksbank-goeppingen.de

Beste Bank vor Ort

5x
in Folge



Ihre qualifizierte Beratung ist uns wichtig.

Daher freut es uns sehr, dass wir von der Gesellschaft für Qualitätsprüfung bereits das fünfte Jahr in Folge als „Beste Bank vor Ort“ für unsere Beratungsqualität ausgezeichnet wurden.

Volksbank
Göppingen



IT-Lösungen für die Zukunft

Zuverlässig. Kompetent. Seit 1983.

- » Server & Datensicherung
- » PCs, Notebooks, Tablets
- » Internet-/Cloud-Dienstleistungen
- » Reparatur (auch Fremdgeräte)
- » Multifunktionsgeräte, Drucker
- » DATEV Solution Partner
- » Softwareentwicklung
- » Netzwerktechnik
- » auch für Privatanwender

WIR
SUCHEN
DICH!
ctl.de/karriere

CTL
Computer-
technik
Lang

Im Hart 18 | 89558 Böhmenkirch
07332-9621-0 | info@ctl.de

www.ctl.de



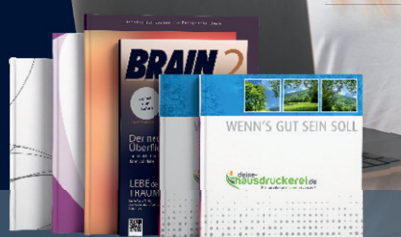
Böhmenkirch

Wir sind vor Ort in Göppingen bei Bader Druck GmbH und Online

deine-
hausdruckerei.de
günstig drucken lassen!

Top-Qualität! ✓
Lieferung frei Haus! ✓

Druckerei-Produkte
in riesiger Auswahl in
unserem Online-Shop
günstig drucken lassen!



UNSEREN GRAFIK-SERVICE! NUTZEN SIE AUCH
professionelle
Druck-Vorlagen
Erstellung

www.deine-hausdruckerei.de
Bader Druck GmbH
Daimlerstraße 15
73037 Göppingen

Telefon 07161 98446-0
Telefax 07161 98446-46
info@deine-hausdruckerei.de
www.deine-hausdruckerei.de

Wir drucken
klimaneutral
mit natureOffice