



## Programm 2. Semester 2018 September – Dezember

Die Geschäftsstelle im Rathaus Böhmenkirch,  
Erdgeschoss, Zimmer Nr. E. 02 und E. 03,  
ist zu folgenden Zeiten für Sie geöffnet:

Montag, Dienstag, Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr
Mittwoch	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 Uhr – 16.30 Uhr
Donnerstag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 16.00 Uhr – 18.00 Uhr

Auf diesen Wegen können Sie die Mitarbeiterinnen Ihrer VHS erreichen:

Telefon:	Frau Christine Grupp	Tel.-Nr. 07332 9600-31
	Frau Elke Lenz	Tel.-Nr. 07332 9600-34
Telefax:	07332 9600-50	
E-Mail:	<a href="mailto:vhs@boehmenkirch.de">vhs@boehmenkirch.de</a>	
Postweg:	VHS Böhmenkirch, Hauptstr. 100, 89558 Böhmenkirch	
Persönlich:	Zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle	

### Bankverbindung:

Kreissparkasse Göppingen	IBAN DE48 6105 0000 0006 0128 41
Volksbank Göppingen	IBAN DE58 6106 0500 0084 0860 09

**Anmeldungen sind ab sofort möglich!**

Viel Freude an Ihrem persönlichen Programm wünschen Ihnen:

**Matthias Nägele**  
Bürgermeister

**Christine Grupp**  
VHS-Leiterin

**Elke Lenz**  
Mitarbeiterin

mit allen Kursleiterinnen und Kursleitern.

## STUDIENREISEN EXKURSIONEN

**182 102**

**Sonntag, 18. November 2018 -**

**Donnerstag, 22. November 2018**

Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Fön, Bademantel, Kosmetikspiegel, Fernseher, Radio, Telefon und Regenschirm. Die Benutzung von Schwimmbad, Saunalandschaft und Fitnessraum sind kostenlos.

Das Pauschalangebot "**Wellness**" für **350,00 Euro** p.P. beinhaltet: Fahrt, 4 Übernachtungen mit  $\frac{3}{4}$  Verwöhpension, Kurtaxe sowie eine Entspannungsmassage

Das Pauschalangebot "**Beauty**" für **400,00 Euro** p.P. beinhaltet: siehe Angebot "Wellness", sowie zusätzlich eine Beauty-Spezial-Feuchtigkeitsbehandlung bei "de Crignis"

Die vorgenannten Preise gelten im Einzelzimmer pro Person.

Ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung kostet je Angebot 30,00 Euro mehr.

Bei allen Angeboten sind sowohl eine **Reiserücktrittskostenversicherung**

als auch das **Trinkgeld** für das Personal miteingeschlossen.

Die Teilnahme am Hausprogramm ist kostenlos.

Auf Wunsch können zusätzliche Behandlungen gebucht werden.

### Abfahrtszeiten:

08.40 Uhr Steinheim, Ortsmitte

08.50 Uhr Böhmenkirch, MayerS Cafe und Bäckerei

Rückkehr am Donnerstag gegen 12.00 Uhr.

Schauen Sie doch einfach auf der Homepage

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

vorbei!

Reisebegleitung:  
Christine Grupp, VHS Böhmenkirch

191 102

## Hotel Tyrol\*\*\*\* in Oberstaufen

**Samstag, 06. April 2019**

**bis Dienstag, 09. April 2019**

Oberstaufen und die Umgebung sind ein Paradies für alle, die mit landschaftlichen Schönheiten etwas anzufangen wissen. Lassen Sie die unbeschreiblichen Eindrücke auf sich wirken und Sie werden spüren, wie der Kopf nach und nach frei wird! Spazieren Sie über blühende Bergwiesen, durch schattige Wälder, wilde Flusstäler und erobern Sie die Gipfel unserer Berge.

Die ruhige und doch zentrumsnahe Lage, das vorzügliche Essen, das Hallenbad, der Saunabereich, die sonnigen Zimmer mit Balkon und schönem Blick sind die eine Seite Ihres Urlaubsgefühls.

Für Ihr gesundes Lebensgefühl: Sauna und Dampfbad - die beiden "Schwitzstuben" fürs Wohlbefinden und neue Kräfte.

Das großzügige Hallenbad mit direktem Zugang zur Liegewiese erfreut die Wasserratten und ein Rundum-Verwöhnprogramm erwartet Sie bei Massage und Kosmetik.

Ganztägig steht Ihnen die Physiotherm Kabine zur Verfügung. Im Sommer können Sie auf der

Liegewiese oder im Ruheraum entspannen.

Erlebnisbad Aquaria in Oberstaufen „Baden-Saunieren-Wellness“.

Eine schöne Wasserlandschaft mit viel Abwechslung sorgt für Badespaß bei Groß und Klein.

Sich durch den Wildwasserkanal treiben lassen, bei Massagedüsen und Luftsprudlern entspannen, oder der Unterwassermusik lauschen - im Erlebnisbecken kann man es aushalten.

Danach kann man im Sole-Außen-Becken bei 34°C oder im ganzjährig nutzbaren Außenbecken (31°C) herrlich relaxen.

Der Preis für die Busfahrt, 3 Übernachtungen und Halbpension beträgt:

im Einzelzimmer: pro Person 360,00 Euro
--

im Doppelzimmer zur Alleinbelegung: pro Person 380,00 Euro
---

### Abfahrtszeiten:

08.45 Uhr	Steinenkirch, gegenüber „Rössle“
08.50 Uhr	Böhmenkirch, Neues Rathaus
09.10 Uhr	Steinheim, Ortsmitte

Reisebegleitung:

Christine Grupp, VHS Böhmenkirch

191 158

**Studienreise 2019 –  
Vulkaneifel, Mosel und Trier**

**24. Juni 2019 – 29. Juni 2019**

Vorläufiges Programm:

- „Zwischen Maaren und Schlackenkegeln in der West-Vulkaneifel
- Im „Vulkanpark Laacher See“ in der Osteifel
- Das römische Trier
- Schifffahrt und Wein an der Mittelmosel
- Bitburger Marken-Erlebniswelt und Hopfenhof im „Gutland“
- Die romanischen Dome in Speyer und Worms

Unterkunft:

\*\*\*\*Dorint Seehotel in Biersdorf am See (bei Bitburg)

**Informationsabend:**

Mittwoch 30. Januar 2019,  
19.00 Uhr, im Stucksaal des  
Bahnhotels in Gerstetten

Nähere **Informationen** und  
**Anmeldung** ab ca. Anfang November  
bei::

vhs Gerstetten  
Tel. 07323-919250  
vhs@gerstetten.de

Kursleitung:  
Werner Zimmermann, VHS Gerstetten

**EINZELVERANSTALTUNGEN  
VORTRÄGE**

In Kooperation mit der VHS Donzdorf

**182 105**

**Große Landesausstellung  
Baden-Württemberg  
Hans Baldung Grien und  
Christkindlesmarkt in Karlsruhe**

**Samstag, 01. Dezember 2018**

Die Staatliche Kunsthalle Karlsruhe würdigt mit dieser Ausstellung das Lebenswerk dieses außergewöhnlichen Renaissance-Künstlers.

Hans Baldung, genannt Grien (1484/85 – 1545), schuf unter anderem intime Andachtsbilder und imposante Altarwerke.

Nach einer Mittagspause besteht die Möglichkeit, den traditionellen Karlsruher Christkindlesmarkt auf dem Friedrichs- und Marktplatz zu besuchen.

**Anmeldeschluss: 15. November 2018**

Anmeldungen nur über vhs Donzdorf  
Tel.-Nr. 07162 922-307

Leistungen: Zugfahrt, Eintritt und Führung, 07.30 – 20.15 Uhr  
36,50 Euro, Bahnhof Süßen

## 182 106

### Stuttgarter Citytour: Hop-on Hop-off

**- Zwei abwechslungsreiche  
Erlebnisrundfahrten im  
komfortablen Cabrio-  
Doppeldeckerbus-**

**Freitag, 19. Oktober 2018**

Auf zwei unterschiedlichen Touren, der blauen und der grünen, lernen Sie ganz entspannt die Stadt kennen und gehen mit uns auf Entdeckungsfahrt entlang der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Stuttgarts. Informationen rund um Stuttgart erhalten Sie auf beiden Touren über einen Audioguide - natürlich in erstklassiger Klang- und Erlebnisqualität! An zwei markanten Haltepunkten, Killesberg und Fernsehturm, unterbrechen wir die Tour. Dabei haben wir die Möglichkeit für eine Mittags- und eine Kaffeepause. Fakultativ kann der Fernsehturm besucht werden.

**Anmeldeschluss: 01. Oktober 2018**

Anmeldungen nur über vhs Donzdorf  
Tel.-Nr. 07162 922-307

Leistungen: Zugfahrt, Ticket für beide  
Touren, Begleitung,  
ca. 08:45 – 19:15 Uhr  
42,50 Euro, Bahnhof Süßen

## 182 110

### Seniengerechtes Wohnen im eigenen Umfeld

Immer mehr ältere, immer mehr behinderte Menschen wollen selbstständig wohnen. Dieser Wunsch kann eine Anpassung der Wohnung an die veränderten Fähigkeiten und Wünsche der Bewohner zur Folge haben. Mithilfe eines Wohnberaters können diese Wünsche besprochen und evtl. umgesetzt werden. Wohnberater verfügen über das notwendige Wissen über Anpassungs- und Veränderungsmöglichkeiten in der vertrauten häuslichen Umgebung. Der Referent geht auf folgende Fragen ein:

- Warum ist Wohnberatung heute so aktuell?
- Welcher Personenkreis ist speziell angesprochen (Senioren, behinderte Menschen)?
- Wen spricht man an?
- Wie läuft eine Wohnberatung ab?
- Welche Bereiche der Wohnung sind betroffen?

Außerdem gibt er Hinweise auf den Ablauf von Wohnungsumbauten und deren Finanzierung.

Es können auch konkrete Fragen mit dem Dozenten geklärt werden.

Die Veranstaltung ist **kostenlos**, Spenden werden an die Seniorenarbeit weitergeleitet.

Kursleitung:  
VHS Gerstetten, Klaus Schmidt

---

**Donnerstag, 08. November 2018,  
18.30 - 20.45 Uhr  
Bahnhof Gerstetten, 1. OG**

---

In Kooperation mit der VHS Gerstetten

**182 112**

### **Einfaches Gärtnern für Jedermann**

Ohne grünen Daumen mithilfe der EM-Effektive Mikroorganismen Selbstversorgung betreiben.

- Grundinformationen über die EM-Effektiven Mikroorganismen
- Entstehung und Herkunft der fruchtbarsten Erde der Welt – Terra Preta (Schwarzerde)
- Kompostieren mit EM-Effektiven Mikroorganismen, Pflanzenkohle und Urgesteinsmehl. (Aus organischen Abfällen wie Laub, Gras, Strauchschnitt und Gartenabfällen in nur 2-3 Monaten hohertragreiche Terra Preta (Schwarzerde) herstellen)

- Mit EM - Keramikpulver und EM-Effektiven Mikroorganismen starke Setzlinge ziehen die die Schnecken nicht mehr fressen.
- In 2-3 Wochen, aus Gras, hochwertigsten Dünger herstellen.
- Endlich sind die Schädlinge weg - natürlicher Pflanzenschutz mit EM-Effektiven Mikroorganismen.
- Aus Haushaltsabfällen in nur 3 Wochen einen super Dünger zaubern.
- Frage und Diskussionsrunde.

Kursleitung:  
VHS Gerstetten, Ralph Pappe

---

**Mittwoch, 16. Januar 2019  
19.00 - 20.30 Uhr  
Kostenbeitrag 8,00 Euro  
Bahnhof Gerstetten, Stucksaal**

---

Filmvortrag

**182 150**

### **Willkommen in Siebenbürgen (Rumänien)**

Siebenbürgen, Berge und Burgen, das geheimnisvolle Land, umschlossen vom südlichen Karpatenbogen.

1140 kamen die ersten deutschen Siedler in das menschenleere, waldreiche Land. Im 13. Jahrhundert erfolgte eine weitere Einwanderungswelle.

Die Siebenbürger Sachsen sind eine deutschsprachige Minderheit im heutigen Rumänien, wo aber das Ursprüngliche noch lebendig ist. Wer heute in das Land reist, wird überrascht sein, dass man die archaisch anmutende Lebensart noch vorfindet. Von Pferden gezogene Bauernwagen, riesige Schafherden, einsame Bauerndörfer, werden einem seltsam vorkommen. Wir erleben eine zauberhafte Landschaft, besuchen schöne alte Städte und jahrhundertealte Kirchenburgen, wie z.B. in Heltau. Nicht weit weg davon liegt Paltinis, der älteste Bergkurort der Karpaten.

Hermannstadt, einst Oberzentrum im Siedlungsgebiet der Siebenbürger-Sachsen, ist in unserem Reiseablauf ein besonderes Thema. Dort erleben wir auch ein Maienfest. Zu den schönsten Städten Siebenbürgens zählt Schässburg, man spricht auch vom Siebenbürgischen Rothenburg, seit 1999 Weltkulturerbe. Zum Muss gehört der Törzburg, sie wird als Burg Dracula präsentiert.

Kursleitung: Ulrich Lieber

---

**Mittwoch, 28. November 2018**  
**19.30 - 20.30 Uhr**  
**Kostenbeitrag 5,00 Euro**  
**Neues Schulhaus, Musiksaal**

---

Filmvortrag

**182 151**

## **Rundreise durch den Südwesten der USA**

Dieser Teil Amerikas hat mit seinen Nationalparks und Städten wirklich etwas Besonderes zu bieten. Fritz Merkle besuchte Los Angeles, San Diego, die Yuma Wüste und Phoenix bevor er den Grand Canyon erreichte. Obwohl dieser Anblick unbeschreiblich ist versucht er, Ihnen mit seinen Bildern und Videos einen Eindruck davon zu vermitteln. Nicht minder eindrucksvoll ist der Lake Powell und Monument Valley. Über den Arches Nationalpark und den Capitol Reef Nationalpark kam er zum Bryce Canyon Nationalpark, der ebenfalls seinesgleichen sucht. Nach dem Zion Nationalpark besuchte er Las Vegas, die aufregende und kontrastreiche Stadt in der Wüste. Vorbei am Yosemite Nationalpark erreichte er dann schließlich wieder die Pazifikküste und San Francisco. Entlang der Küste ging es dann über Monterey und Santa Barbara wieder zurück nach Los Angeles.

Über diese beeindruckende und unvergessliche Rundtour berichtet er mit Bildern und Videos, ergänzt um interessante

Hintergrundinformationen.

**DIE VERANSTALTUNG FINDET AUF  
JEDEN FALL STATT!**

Kursleitung: Fritz Merkle

---

**Mittwoch, 14. November 2018**  
**19.30 - 21.00 Uhr**  
**Kostenbeitrag 5,00 Euro**  
**Neues Schulhaus, Musiksaal**

---

In Kooperation mit der VHS Gerstetten

**182 159**

**Der Pfefferle und sein Ernst -  
"Auf am Sündabänkle"**

"Mit Hintersinn und Wortwitz rissen die beiden begnadeten Komiker das Publikum mit in die Untiefen menschlicher Schwächen"

Am Samstag, den 06.10.2018 kommen die Beiden mit Ihrem neuesten Programm: "Auf am Sündabänkle", in das Bahnhofel nach Gerstetten

Freuen Sie sich auf einen schwäbischen Comedy/Kabarett Abend der besonderen Art im Bahnhofel in Gerstetten. Weitere Informationen zum Stück und zu den Künstlern unter:

[www.pfefferleundseinernst.de](http://www.pfefferleundseinernst.de)  
Beginn der Vorstellung: 20.00 Uhr  
Einlass: 19.00 Uhr

---

**Samstag, 06. Oktober 2018**

**Karten im VVK: 12,00 Euro**  
**Karten an der AK: 14,00 Euro**

**Karten erhältlich bei:**

**VHS Gerstetten**  
**Tel.-Nr. 07323 919250**  
**vhs@gerstetten.de**  
**beim Rathaus und in der Bücherei**  
**in Gerstetten.**

**Bahnhofel, Stucksaal**

---

**182 160**

**Übersäuert?**

Der Säure-Basenhaushalt spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Lebensstil, Stoffwechselprozesse und unsere Ernährung beeinflussen unseren Säure-Basenhaushalt.

Was sind säurebildende bzw. basenbildende Faktoren?

Und was kann man tun, um seinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

**Anmeldung erforderlich!**

Kursleitung: Sylvia Feyl

---

**Dienstag, 30. Oktober 2018**

**19.30 - 21.00 Uhr**

**Kostenbeitrag 5,00 Euro**  
**Neues Schulhaus, Raum 24**

---



**182 161**

**Salben und Tinkturen selbst herstellen**  
**- Erkältungskrankheiten -**

Die Heilkraft der Natur ist seit Jahrtausenden bekannt, doch nur noch wenige wissen tatsächlich, wie man sie einfach und wirksam nutzt.

Mit wenigen Hilfsmitteln und den richtigen Zutaten entstehen heilende Salben und Tinkturen zur natürlichen Behandlung von Beschwerden wie Halsschmerzen, Schnupfen oder Husten. (Speziell auch für Kinder geeignet)

**Anmeldeschluss: 15. Oktober 2018**

(In der Kursgebühr sind die Skripte enthalten, sowie Cremedöschen und Salbentiegel um die hergestellten Salben und Tinkturen abzufüllen.)

Kursleitung:  
Tanja Schnötzinger, Heilpraktiker  
Praxis für Körpertherapie und  
Osteopathie

---

**Dienstag, 23. Oktober 2018**  
**18.30 - 20.30 Uhr**  
**Kostenbeitrag 25,00 Euro**  
**Altes Schulhaus, Schulküche**

---

**182 162**

**Salben und Tinkturen selbst herstellen - Gelenke -**

Salben sind eines der ältesten Heilmittel. Sie können der Haut verschiedenste Wirkstoffe zuführen, welche die Wundheilung fördern.

Viele dieser Salben enthalten jedoch schädliche Chemikalien.

Eine Alternative kann eine selbst hergestellte Salbe aus natürlichen Zutaten sein.

Alles, was Sie für das Rezept einer gesunden Muskelsalbe benötigen, können sie zum Teil im eigenen Garten finden.

**Anmeldeschluss: 26. November 2018**

(In der Kursgebühr sind die Skripte enthalten, sowie Cremedöschen und Salbentiegel um die hergestellten Salben und Tinkturen abzufüllen.)

Kursleitung:  
Tanja Schnötzinger, Heilpraktiker  
Praxis für Körpertherapie und  
Osteopathie

---

**Dienstag, 04. Dezember 2018**  
**18.30 - 20.30 Uhr**  
**Kostenbeitrag 25,00 Euro**  
**Altes Schulhaus, Schulküche**

---

"Frau Dr. Aumeier hat zwei Händchen für die Bienen"



In Zeiten, wo andere vom Bienen- und

Insektensterben reden, wollen wir zeigen, wie man Honigbienen selbst betreuen kann. Bienenhaltung ist ein hochinteressantes Hobby, wo man im Einklang mit der Natur, Bienen den ganzen Sommer über intensiv beobachten und dabei sogar noch eigenen Honig ernten kann.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, selbstständig eigene Bienen zu halten. Selbstverständlich wird es auch später Rat und Hilfe von erfahrenen Imkern geben.

Der Kurs umfasst eine theoretische Einführung während des Winterhalbjahres und praktische Vorführungen etwa monatlich während der ganzen Bienenzeit von April bis in den Herbst.

Kursinhalt:

- Das Wichtigste über Honigbienen, Königin, Arbeiterinnen, Drohnen
- Tracht, Honig, Honig Schleudern

- Bienenwachs
- Arbeitsgeräte, Beuten
- Bienengesundheit
- Völkervermehrung
- Imkervereine, weiterführende Literatur, Veranstaltungen
- Praktische Arbeiten an den Bienen im Verlauf der Saison

Die theoretische Einführung wird von Frau Dr. Pia Aumeier und Herrn Dr. Gerhard Liebig, zwei deutschlandweit ausgewiesene Fachleute, präsentiert.

Die praktischen Vorführungen werden an den Bienenständen der Bienenzüchtervereine Alb-Lautertal und Geislingen stattfinden.

Die heutigen Bienen sind seit Jahren auf „Sanftmut“ gezüchtet und stechen nur noch in Ausnahmefällen. Wer allerdings an einer Bienengiftallergie leidet, sollte besser keine Bienen halten.

Kursgebühren:

10,00 Euro für die Teilnahme an der theoretischen Einführung.

35,00 Euro für den ganzen Kurs mit Theorie und praktischen Vorführungen.

**Ort und Zeit der theoretischen Einführung:**

**Dorfhaus Steinenkirch**

**16. Februar 2019**

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

Orte der praktischen Vorführungen:  
Bienenstände in Böhmenkirch,  
Donzdorf und Geislingen.

Die Termine werden an die Witterung  
und an die Entwicklung der  
Bienenvölker angepasst  
(Bekanntgabe im Internet).

Die Themen der praktischen Arbeiten  
im Jahresverlauf finden sich auf der  
Homepage des BV Alb-Lautertal  
unter:

[http://alb-lautertal.lvw.de/vereins-  
leben/praxistermine.de](http://alb-lautertal.lvw.de/vereins-leben/praxistermine.de)

Wir freuen uns, bei diesem Kurs viele  
neue Imker für ein interessantes  
Hobby zu begeistern, und bei der  
theoretischen Einführung auf neue  
Erkenntnisse (auch für Teilnehmer  
früherer Kurse und sogenannte "alte  
Hasen").

Den Kursteilnehmern, die ein  
ernsthaftes Interesse an der Imkerei  
durch einen Eintritt in unseren  
Imkerverein nachweisen, versprechen  
wir, dass sie für einen relativ  
günstigen Preis ein eigenes  
Bienenjungvolk erwerben können.

## SPRACHEN

### 182 200

#### Deutsch als Fremdsprache

Sie möchten die Grundkenntnisse der  
deutschen Sprache erlernen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau  
richtig.

Sie werden grundlegendes Vokabular  
erlernen, mit dem Sie  
Alltagssituationen gut meistern  
können.

Außerdem werden Sie mit der  
deutschen Grammatik vertraut  
gemacht.

Kursleitung: Dipl.-Übers. Georg Beck

---

**Mittwoch, 10. Oktober 2018**

**bis 5. Dezember 2018**

**19.45 - 21.15 Uhr, 8 mal**

**Kostenbeitrag 64,00 Euro**

**Neues Schulhaus, Raum 19**

---

### 182 201

#### Französisch

Bonjour !

Est-ce que vous allez à la France  
pendant vos vacances ? Est-ce que  
vous avez envie d'apprendre le  
français ?

Si les réponses sont «oui» vous êtes  
en bon endroit dans ce cours de  
français.

Wenn Sie Ihren nächsten Urlaub in  
Frankreich planen oder einfach nur

neugierig auf die französische Sprache sind, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden ein grundlegendes Vokabular erlernen mit dem Sie Alltagssituationen gut meistern können. Außerdem werden Sie einen Einblick in die ersten Grammatikthemen des Französischen bekommen. Durch Lernspiele und praktische Übungen wird das Gelernte in lockerer und zwangloser Atmosphäre geübt und gefestigt. À bientôt.

Kursleitung: Constanze Salber

---

**Freitag, 12. Oktober 2018  
bis 7. Dezember 2018**

**18.30 - 20.00 Uhr, 8 mal**

**Kostenbeitrag 64,00 Euro**

**Neues Schulhaus, Raum 20**

---

**182 203**

**Spanisch**

¿Hablas español? Die spanische Sprache gehört zu den meistgesprochenen Sprachen weltweit: Ob in Spanien, Lateinamerika oder der Karibik – mit Spanisch kommt man fast überall weiter! Sie möchten diese Weltsprache auch lernen? Gern!

Spanischkurs für Teilnehmende, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen,

Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

*Für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen*

Kursleitung: Dipl.-Übers. Georg Beck

---

**Mittwoch, 10. Oktober 2018**

**bis 5. Dezember 2018**

**18.00 - 19.30 Uhr, 8 mal**

**Kostenbeitrag 64,00 Euro**

**Neues Schulhaus, Raum 19**

---

**SCHULE**

**182 202**

**Französisch-Nachhilfe**

Dieser Kurs ist für Schüler ab der 7. Klasse Gymnasium sowie für Studenten geeignet.

Die französischen Sprachkenntnisse in Wort und Schrift sollen gefestigt bzw. verbessert werden.

Das Lernverhalten wird nachhaltig optimiert.

Kursleitung: Isabelle Lannier

---

**Dienstag, 09. Oktober 2018**

**bis 4. Dezember 2018**

**17.00 - 18.30 Uhr, 8 mal**

**Kostenbeitrag 64,00 Euro**

**Neues Schulhaus, Raum 19**

---

**182 204**

### **Mathematik Kurs 6. Klasse**

Um in Mathe perfekt in die 6. Klasse zu starten, wiederholen wir Grundlagen der Mathematik mit Hinblick auf den Stoff der 5./6. Klasse. Der Kursinhalt wird vom Wissensstand und vom aktuellen Schulstoff der Kursteilnehmer/innen abhängig gemacht. Geeignet ist der Kurs sowohl für Realschüler/innen als auch für Schüler/innen des Gymnasiums.

Kursleitung: Rebecca Salber

---

**Donnerstag, 11. Oktober 2018**

**bis 6. Dezember 2018**

**18.30 - 20.00 Uhr, 8 mal**

**Kostenbeitrag 64,00 Euro**

**Neues Schulhaus, Raum 24**

---

**182 205**

### **Mathematik Kurs 7./8. Klasse Gymnasium**

Für einen perfekten Start in die 7./8. Klasse wiederholen wir die Grundlagen aus Klassenstufe 5/6, mit Hinblick auf den Stoff der 7./8. Klasse.

Der Kursinhalt wird vom Wissensstand und vom aktuellen Schulstoff der Kursteilnehmer/innen abhängig gemacht.

Kursleitung: Rebecca Salber

---

**Freitag, 12. Oktober 2018**

**bis 7. Dezember 2018,**

**18.30 - 20.00 Uhr, 8 mal**

**Kostenbeitrag 64,00 Euro**

**Neues Schulhaus, Raum 24**

---

### **BEWEGUNG & GESUNDHEIT**

**182 300**

### **Fit mit Musik**

Für Leute, die Spaß an Bewegung haben, ihre Ausdauer mit etwas Aerobic verbessern wollen, Problemzonen bearbeiten und Verspannungen loswerden wollen.

Das ist "Fit mit Musik", denn zu flotten Rhythmen geht's noch mal so gut.

Bitte kommen Sie in Gymnastikkleidung und Turnschuhen. Eventuell

- eine Isomatte
  - ein Handtuch und
  - ein Getränk
- mitbringen.

Sie können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen.

Kursleitung: Anke Biegert

---

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 5. Dezember 2018  
18.15 - 19.15 Uhr, 8 mal  
Kostenbeitrag 32,00 Euro  
Steinenkircher Dorfhaus**

---

**182 301**  
**Step-Aerobic**

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

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

Bauch und Rücken kommen beim anschließenden Workout nicht zu kurz. Bei fetziger Musik ein ideales Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen.

Bitte

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

Kursleitung: Anke Biegert

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 10. Dezember 2018  
18.00 - 19.00 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 40,00 Euro  
Steinenkircher Dorfhaus**

---

**182 302**

**Pilates - am Vormittag**

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

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 17. Dezember 2018  
09.45 - 10.45 Uhr, 11 mal  
Kostenbeitrag 44,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 303**

## **Pilates - für Alle**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 302

Kursleitung: Nicole Süß

---

**Dienstag, 25. September 2018**

**bis 18. Dezember 2018**

**18.30 - 19.30 Uhr, 11 mal**

**Kostenbeitrag 44,00 Euro**

**Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 305**

## **Fitness von Kopf bis Fuß – 55 Plus am Vormittag**

Trotz aller Aufklärung wissen viele ältere Menschen nicht, wie wichtig körperliche Aktivität für sie ist. Sie fühlen sich zu alt oder zu krank und meinen, dass sie ihre Fitness nicht verbessern könnten, obwohl Studien das Gegenteil beweisen. Sie wollen Leute kennen lernen und gemeinsam aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Dann sind sie bei uns richtig. Wir versuchen auf die Bedürfnisse des einzelnen Rücksicht zu nehmen und uns trotzdem aktiv zu bewegen.

Gymnastikübungen nach ganzheitlichen und spiraldynamischen Grundsätzen von Kopf bis Fuß zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, der Koordination und des

Gleichgewichtes. Atem- und Entspannungsübungen zur Harmonisierung des Körpers runden die Stunde ab.

Bitte Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Kursleitung: Nicole Süß

---

**Donnerstag, 27. September 2018**

**bis 13. Dezember 2018**

**09.30 - 10.30 Uhr, 11 mal**

**Kostenbeitrag 44,00 Euro**

**Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 306**

## **Faszien Workout**

**Für Leute, die Spaß an der Bewegung haben.**

Trainiert wird mit fetziger Musik, damit das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht wird. Die Koordination und die Kondition werden mit leichten Schrittkombinationen gefördert. Danach werden die Faszien (Binde-Gewebe) in verschiedenen Varianten mit und ohne Kleingeräte geschult. Es werden die Bänder gedehnt, die Muskeln gekräftigt und die Fettverbrennung optimal angeregt. Somit werden die Faszien wieder in einen optimalen Zustand gebracht. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Kursleitung: Nicole Süß

---

**Freitag, 28. September 2018  
bis 14. Dezember 2018  
17.15 - 18.15 Uhr, 11 mal  
Kostenbeitrag 44,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 308**  
**Bauchtanz für Anfänger und  
Wiedereinsteiger**

Bauchtanz, eintauchen in eine andere Kultur und Musikwelt ...

Den eigenen Horizont erweitern und den ganzen Körper schonend trainieren, einfach mal ausprobieren.

Kursleitung: Sylvia Theiß

---

**Donnerstag, 11. Oktober 2018  
bis 22. November 2018  
17.15 - 18.45 Uhr, 6 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

In allen Kursen lege ich größten Wert darauf, neben Schritten und Choreografien auch kulturelle Grundlagen zu vermitteln. Über allem steht für mich das Fördern der Individualität jeder einzelnen Frau. Lasst euch darauf ein ...

**182 309**

**Bauchtanz für Teenis**

**Bauchtanz –**

**die Welt aus 1001 Nacht.**

Cooler Bewegungen zu heißer Musik - lasst Euch inspirieren!

Kursleitung: Sylvia Theiß

---

**Dienstag, 09. Oktober 2018  
bis 20. November 2018  
16.45 - 18.15 Uhr, 6 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 310**  
**Bauchtanz für Fortgeschrittene**

Wir wiederholen Bekanntes und entwickeln Neues. Ich möchte mit euch an der ganzen Bandbreite des orientalischen Tanzes arbeiten und bisherige sowie neue Schrittkombinationen in die Musik einbinden.

Zu diesem Kurs sind fortgeschrittene Tänzerinnen und Wiedereinsteiger herzlich willkommen.

Kursleitung: Sylvia Theiß

---

**Donnerstag, 27. September 2018  
bis 06. Dezember 2018  
19.00 - 20.30 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 60,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---



**182 313**

## **Kinder Yoga**

Für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren

Angeborene Lebensfreude, Spaß, Spiel und Körperbewusstsein leben und fördern. Sich kräftigen, dehnen, atmen, zur Ruhe kommen und einen Ort bei sich selbst finden...einen geheimnisvollen Ort, den nur "Du" kennst!.....Komm mit...ich helfe dir ihn zu finden...und freue mich auf Dich.

Kursleitung: Petra Biegert

---

**Mittwoch, 10. Oktober 2018  
bis 28. November 2018  
16.00 - 16.45 Uhr, 6 mal  
Kostenbeitrag 27,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

### Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind.

Seit Herbst 2013 schreibt diese ein äußerst zeitaufwändiges Verfahren für unsere Verwaltung, als auch für die Kursleiter vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen

Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Böhmenkirch, 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.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kursauswahl: alle Kurse an der VHS sind qualitätsgesichert.

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

**182 318**

## **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

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 17. Dezember 2018  
18.00 - 19.30 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 63,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 320  
Yoga für Körper, Geist und  
Seele II**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 318.

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 17. Dezember 2018  
19.45 - 21.15 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 63,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 322**

**Yoga für Körper, Geist und  
Seele III**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 318.

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 19. Dezember 2018  
08.30 - 09.45 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 52,50 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 324**

**Yoga für Körper, Geist und  
Seele IV**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 318.

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 19. Dezember 2018  
10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 52,50 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 326**

**Yoga für Körper, Geist und  
Seele V**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 318.

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 19. Dezember 2018  
17.00 - 18.30 Uhr, 10 mal  
Kostenbeitrag 63,00 Euro  
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

---

**182 328**

## **Faszien Yoga A**

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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und evtl. ein Kissen

Kursleitung: Marianne Otto

---

**Mittwoch, 26. September 2018**

**bis 05. Dezember 2018**

**08.30 - 09.45 Uhr, 9 mal**

**Kostenbeitrag 45,00 Euro**

**Steinenkircher Dorfhaus**

---

**182 329**

## **Faszien Yoga B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 328.

---

**Mittwoch, 26. September 2018**

**bis 05. Dezember 2018**

**10.00 - 11.15 Uhr, 9 mal**

**Kostenbeitrag 45,00 Euro**

**Steinenkircher Dorfhaus**

---

**182 340**

## **Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag A**

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

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

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

Es verbessert die Lungenkapazität und erhöht den Stoffwechsel.

Wassertiefe 1,20 Meter

Teilnahme evtl. vorher mit dem Arzt abklären.

Kursleitung:

Tanja Schnötzing, Heilpraktiker

Praxis für Körpertherapie und

Osteopathie

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 10. Dezember 2018  
19.05 - 19.50 Uhr, 9 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

---

**182 341**  
**Herz-Kreislauftraining im  
Wasser, Montag B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 340.

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 10. Dezember 2018  
19.55 - 20.40 Uhr, 9 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

---

**182 342**  
**Herz-Kreislauftraining im  
Wasser, Montag C**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 340.

---

**Montag, 24. September 2018  
bis 10. Dezember 2018  
20.45 - 21.30 Uhr, 9 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

---

**182 343**

**Herz-Kreislauftraining im  
Wasser, Mittwoch A**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 340.

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 12. Dezember 2018  
18.15 - 19.00 Uhr, 9 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

---

**182 344**

**Herz-Kreislauftraining im  
Wasser, Mittwoch B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 340.

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 12. Dezember 2018  
19.05 - 19.50 Uhr, 9 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

---

**182 345**

**Herz-Kreislauftraining im  
Wasser, Mittwoch C**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 340.

---

**Mittwoch, 26. September 2018  
bis 05. Dezember 2018  
19.55 - 20.40 Uhr, 6 mal  
Kostenbeitrag 24,00 Euro  
Lehrschwimmbecken**

---

## 182 350

### Tanzkurs für Paare Anfänger und Wiedereinsteiger, Teil 2

In diesem Grundkurs ist es unser Ziel, Ihnen mit viel Spaß und toller Musik die Grundschrirte und einfache Figuren in den Tänzen Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Tango zu vermitteln.

Selbstverständlich kann der Kurs auch genutzt werden, um Vorkenntnisse aufzufrischen.

Außerdem macht Tanzen nicht nur Spaß, sondern hält auch fit - und zwar Geist, Körper und Seele.  
Das gilt für Jung und Alt!

Bitte Getränk mitbringen!

Kursleitung: Jochen Schneider

---

**Dienstag, 16. Oktober 2018  
bis 27. November 2018  
18.30 - 20.15 Uhr, 6 mal  
Kostenbeitrag 93,00 Euro  
Albsporthalle, Foyer**

---

## 182 351

### Tanzkurs für Paare Fortgeschrittene

Sie wollen die bisher erlernten Grundschrirte festigen und neue

Figuren und Schrittkombinationen lernen?

Hier wird Ihnen geholfen, Ihre Kenntnisse und Ihren Partner wieder in Schwung zu bringen! Lernen Sie mit Gleichgesinnten, sich in entspannter Atmosphäre sicher auf dem Parkett zu bewegen.

Bei toller Musik erleben Sie in netter Runde viel Spaß, bei neuen und alten Tanzschritten.

Bitte Getränk mitbringen!

Kursleitung: Jochen Schneider

---

**Dienstag, 16. Oktober 2018  
bis 27. November 2018  
20.15 - 21.45 Uhr, 6 mal  
Kostenbeitrag 80,00 Euro  
Albsporthalle, Foyer**

---

## 182 352

### Übungsabend für Paare, Standard- und Lateintänze

Nutzen Sie die Gelegenheit an einem oder an mehreren Übungsabenden die Schritte und Figuren der Standard- und Lateintänze aus Ihrem Tanzunterricht auszuprobieren und zu festigen.

Jochen und Andrea stehen Ihnen den gesamten Abend für Fragen zur Seite.

Zu unseren Tanz- und

Übungsabenden ist jeder herzlich willkommen!

Die Termine für die Übungsabende sind einzeln buchbar.

Bitte Getränk mitbringen!

Kursleitung: Jochen Schneider

---

**Dienstag, 09. Oktober 2018**

**19.00 - 20.30 Uhr**

**Kostenbeitrag 14,00 Euro**

**Albsporthalle, Foyer**

---

**182 353**

**Übungsabend für Paare,  
Standard- und Lateintänze**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 352.

Kursleitung: Jochen Schneider

---

**Dienstag, 05. Februar 2019**

**19.00 - 20.30 Uhr**

**Kostenbeitrag 14,00 Euro**

**Albsporthalle, Foyer**

---

**Discofox Workshop für Paare,  
Anfänger**

Der Discofox gehört heute zu den beliebtesten Tänzen, egal ob im Abendkleid auf einem Ball, oder in Jeans auf der Party. Der Tanzschritt lässt sich auf Schlager oder aktuelle

Charthits, egal ob langsam oder Schnell, fast immer tanzen. Der sehr einfache 3er Grundschrift und die unendlichen Figurenvariationen werden Sie als Anfänger mit Spaß begeistern. Es wird während des Workshops eine 15-minütige Pause eingelegt. Bitte Getränk mitbringen.

Kursleitung: Jochen Schneider

**Kurs-Nr. 182 356**

**Dienstag, 25. September 2018**

**Kurs-Nr. 182 357**

**Dienstag, 22. Januar 2019**

**jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr**

**Kostenbeitrag 44,00 Euro je Termin**

**Albsporthalle, Foyer**

---

**Discofox Workshop für Paare,  
Fortgeschrittene**

Der Discofox gehört heute zu den beliebtesten Tänzen, egal ob im Abendkleid auf einem Ball, oder in Jeans auf der Party. Der Tanzschritt lässt sich auf Schlager oder aktuelle Charthits, egal ob langsam oder Schnell, fast immer tanzen.

Mit dem 4er-Grundschrift lässt sich flottere Musik noch besser vertanzen. Die unendlichen Figurenvariationen werden Sie als Könnern mit viel Spaß begeistern.

Es wird während des Workshops eine 15-minütige Pause eingelegt.  
Bitte Getränk mitbringen.

Kursleitung: Jochen Schneider

**Kurs-Nr. 182 358**

**Dienstag, 02. Oktober 2018**

**Kurs-Nr. 182 359**

**Dienstag, 29. Januar 2019**

**jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr  
Kostenbeitrag 44,00 Euro je Termin  
Albsporthalle, Foyer**

---

**182 659**

**Tanzkreis**

**Schwung und Lebensfreude nach  
Noten**

**Offenes Tanzen**

O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit Dir anzufangen (Augustinus).

Tanzen macht Spaß, trainiert das Gedächtnis und ist die ideale Gesundheitsprävention. In froher Runde lernen wir verschiedene Tänze aus aller Welt. Wir sind ein offener Kreis und freuen uns auf weitere Mittänzerinnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Wir treffen uns nach Plan (dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr) im Foyer der

Albsporthalle.

Kostenbeitrag für jedes Treffen:  
3,00 Euro.

Kursleitung: Ursula Cicirko

---

**Dienstag, 25. September 2018**

**Dienstag, 09. Oktober 2018**

**Dienstag, 23. Oktober 2018**

**Dienstag, 06. November 2018**

**Dienstag, 20. November 2018**

**Dienstag, 04. Dezember 2018**

---

In Kooperation mit der Aikido-Abteilung der TG Böhmenkirch

**182 360**

**Selbstbehauptungstraining  
für jederfrau und jedermann**

Ob wir uns selbst behaupten können hängt vor allem ab, von unserer inneren und äußeren Haltung und Ausstrahlung.

Durch ein selbstbewusstes Auftreten mit aufrechter Kopf- und Körperhaltung, sicherem Gang und fester Stimme senden wir Signale, die bei Angreifern bewirken, dass diese ihre Angriffspläne aufgeben.

Erreicht wird dies durch das Erlernen von einfachen Aikido-Techniken.

Aikido ist eine japanische Selbstverteidigungskunst mit natürlichen, körpergerechten Bewegungen.

Entscheidend dabei ist nicht die eigene körperliche Kraft – es wird mit der Kraft des Angreifers gearbeitet.

Deshalb ist Aikido besonders auch für Frauen geeignet.

Ziel ist es, mit schwierigen oder gefährlichen Situationen so umzugehen, dass eine positive Veränderung erreicht wird.

Im Aikido-Training werden Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Konzentration gefördert.

Durch das Bewusstsein, sich in kritischen Situationen effektiv zur Wehr setzen zu können, gelangen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu mehr Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Kursleitung:  
Winfried Klaus, 2. Dan Aikido

---

**Montag, 08. Oktober 2018  
bis 05. November 2018  
19.30 - 21.00 Uhr, 4 mal  
Kostenbeitrag 20,00 Euro  
TG Vereinsheim, Jahnstraße 8  
Übungsraum**

---

**182 411**

### **Donnerstags-Männer-Kochclub**

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

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen!

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen beträgt die Gebühr 45,00 Euro.

Kursleitung: Beate Gösele

---

**Donnerstag, 08. November 2018  
bis 22. November 2018  
19.00 - 23.30 Uhr, 3 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Altes Schulhaus, Schulküche**

---

**182 412**

### **Böki-Gussen-Männer-Kochkurs**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 182 411.

---

**Freitag, 05. Oktober 2018  
bis 19. Oktober 2018  
19.00 - 23.30 Uhr, 3 mal  
Kostenbeitrag 36,00 Euro  
Altes Schulhaus, Schulküche**

---



**182 413**

## **Weihnachtsgebäck**

**Freitag, 30. November 2018,**  
**ab 16.00 Uhr und**  
**Samstag, 01. Dezember 2018,**  
**ab 10.00 Uhr**

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

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

Bitte ein Geschirrtuch, Backgitter und Ausstecherformen mitbringen!

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

Kursleitung: Beate Gösele

---

**Kostenbeitrag 25,00 Euro**  
**Altes Schulhaus, Schulküche**

---

## **KREATIVITÄT UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN**

**182 511**

## **Filzwerkstatt für Erwachsene**

Die ganze Welt des Filzens steht uns offen - von Blumen, Tieren und Fingerringen über einfache oder komplizierte Taschen, Haus- oder Handschuhen, bis hin zu feinen Schals oder Tischläufern reicht die Palette.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen:

1 große Plastikschüssel (1 Liter),

2 Handtücher,

1 Badetuch

Es fallen noch Materialkosten an.

Kursleitung: Claudia Lang-Campbell

---

**Samstag, 20. Oktober 2018**  
**10.00 - 15.00 Uhr**  
**Kostenbeitrag 20,00 Euro**  
**Neues Schulhaus, Werkraum**

---

182 514

## **Keramik / Töpfern**

Jeder Kursteilnehmer kann äußern, was er gerne Töpfern bzw. modellieren möchte.

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

Es können auch Hand- oder Gesichtsabdrücke modelliert werden.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die einzelnen Termine werden im Kurs abgesprochen.

Kursleitung: Uwe Weinmann

---

**Ab Montag, 01. Oktober 2018**  
**18.00 - 19.30 Uhr, 6 mal**  
**Kostenbeitrag 54,00 Euro**  
**Neues Schulhaus, Werkraum**

---

182 517

## **Naturseife selbst sieden (Fortgeschrittene)**

Wir lernen eine weitere Form des Seife-Siedens kennen, bei der die fertige Seife gleich verwendet werden kann und keine Reifezeit braucht.

## **Bitte alte, langärmelige Kleidung und geschlossene Schuhe tragen!**

### Bitte mitbringen:

Altes Handtuch, einen Karton (Grundfläche ca. DIN A4), ausgespülte Joghurtbecher, Silikonmuffinformen, etc.

Die **Materialkosten** liegen bei ca. 6,00 Euro – 8,00 Euro und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kursleitung: Annette Frieß

---

**Samstag, 27. Oktober 2018**  
**14.00 - 17.00 Uhr**  
**Kostenbeitrag 15,00 Euro**  
**Altes Schulhaus, Schulküche**

---

## **Spinnen am Spinnrad**

Die Teilnehmerinnen sollten bereits ein eigenes Spinnrad besitzen.

(Sofern extra eines gekauft werden müsste, stehen wir sehr gerne beratend zur Seite).

Handspindeln zum "mal probieren" stehen in ausreichender Zahl zur Verfügung.

Es sind aber nicht nur Spinnerinnen willkommen.

Wer lieber **strickt, häkelt, klöppelt**  
oder **Handarbeiten** möchte, darf  
natürlich auch sehr gerne dabei sein!

**Die Treffen finden immer im Alten  
Rathaus, Dachgeschoss,  
von 14.30 Uhr – 18.00 Uhr, statt.**

**Kostenbeitrag je Nachmittag:  
2,00 Euro**

Kursleitung: Annette Frieß

**Kurs.-Nr. 182 518**

**Samstag, 15. September 2018**

**Kurs-Nr. 182 519**

**Samstag, 20. Oktober 2018**

**Kurs-Nr. 182 520**

**Samstag, 17. November 2018**

## MUSIK

**182 604**

**Mundharmonika-F-Kurs  
13. Semester**

Wir spielen mit Harps in C-, G-, A-  
und Bb-Dur.

Kursleitung: Jochen Reißmüller

---

**Montag, 10. Dezember 2018  
bis 21. Januar 2019  
18.00 - 19.30 Uhr, 5 mal  
Kostenbeitrag 35,00 Euro  
Neues Schulhaus, Raum 24**

---

**182 605**

**Mundharmonika-Aufbaukurs  
5. Semester**

**Wieder- und Quereinsteiger sind  
willkommen!**

Bitte Bluesharmonikas in Bb-, C- und  
G-Dur mitbringen!

Kursleitung: Jochen Reißmüller

---

**Montag, 10. Dezember 2018  
bis 21. Januar 2019  
19.45 - 21.15 Uhr, 5 mal  
Kostenbeitrag 35,00 Euro  
Neues Schulhaus, Raum 24**

---

**182 610**

**Steirische Harmonika –  
Einsteigerkurs**

**Für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Lernen Sie einfache Lieder und  
Musikstücke auf der Steirischen  
Harmonika.

Es sind keine Notenkenntnisse  
erforderlich.

Für Jung und Junggebliebene jeden Alters.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie ein Leih-Instrument (25,00 Euro) benötigen.

Kursleitung: Ingrid Klingler

---

**Donnerstag, 25. Oktober 2018  
bis 15. November 2018  
19.00 - 20.00 Uhr, 3 mal  
Kostenbeitrag 21,00 Euro  
Neues Schulhaus, Raum 20**

---

### **Allgemeine Hinweise und Teilnahmebedingungen**

#### Teilnehmerzahl bei Kursen

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen sowohl nach oben als auch nach unten begrenzt.

Deshalb ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt in der Regel bei sechs Teilnehmer/Innen. Die VHS behält sich vor, einen Kurs bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abzusetzen oder ggf. Parallelkurse zusammenzulegen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann auf Wunsch der Teilnehmer der Kurs trotzdem stattfinden, wenn Sie einer kostendeckenden Alternative bis zum 2. Kurstermin zustimmen:  
Kürzung des Kurses  
(entsprechend der Unterschreitung)

Gebührenaufschlag/Aufpreis (entsprechend der Unterschreitung) Kombination aus Kürzung und Gebührenaufschlag auf der Basis der vorhandenen Teilnehmerzahl.

Aufpreis Vereinbarungen sind dabei von der Ermäßigungsregelung ausgenommen. Spätere Änderungen wegen Teilnehmerneuzugängen sind nach dieser Vereinbarung nicht mehr möglich.

#### Kursgebühren

Die ausgedruckte Kursgebühr verändert sich, wenn die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird (s.o.): Sie wird von den Teilnehmern, Kursleitern und der VHS nach einem vorgegebenen Modus so korrigiert, dass die Kurskosten gedeckt werden.

Kosten für Lehr- und Arbeitsmittel sind in den Kursgebühren, soweit nicht anders angegeben, nicht enthalten. Sie werden im Einzelfall gesondert ausgewiesen.

#### Gebührenermäßigung

In besonderen Härtefällen kann die VHS-Leiterin eine Ermäßigung gewähren.

#### Abmeldung/Rücktritt

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 1 Tag vor Kursbeginn, bei Tages- und Wochenendveranstaltungen spätestens 7 Tage vor der Veranstaltung gebührenfrei möglich.

Nach diesem Termin wird eine Verwaltungsgebühr von 5,00 Euro erhoben.

Bei einem Rücktritt nach dem 2. Kurstermin ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten.

Abmeldungen müssen schriftlich oder persönlich in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht wirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bei Exkursionen, Theaterfahrten, Studien-reisen muss ein Rücktritt vor Anmeldeschluss erfolgen; danach ist die gesamte Kursgebühr fällig.

Kann ein Nachrücker gefunden werden, ist nur eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 Euro fällig.

### Bezahlung

Die Gebühren sind bei der Anmeldung bar zu entrichten bzw. ist eine Einzugsermächtigung zu erteilen.

Bei Einzugsermächtigung werden die Gebühren erst nach Kursbeginn abgebucht.

Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass die Bankverbindung ggf. der VHS Gerstetten mitgeteilt werden darf, damit von dort die Teilnahmegebühren eingezogen werden können.

Auf Wunsch erhalten die Teilnehmer eine Quittung über die bezahlten Kursgebühren.

### Bankverbindungen:

Kreissparkasse Göppingen  
IBAN DE48 6105 0000 0006 0128 41  
BIC GOPSDE6GXXX

Volksbank Göppingen  
IBAN DE58 6106 0500 0084 0860 09  
BIC GENODES1VGP

### Hausordnung

Die Volkshochschule ist in fast allen Unterrichtsräumen und Gebäuden nur Gast.

Deshalb werden die Kursteilnehmer und Kursleiter nachdrücklich gebeten, Ihren Unterrichtsraum stets so zu verlassen, wie Sie ihn vorgefunden haben.

Das Rauchen ist in den Unterrichtsräumen, den Fluren und Treppenhäusern nicht gestattet.

### Hinweise in der Presse

Die Hörer, Teilnehmer und Kursleiter werden gebeten, die Bekanntmachungen der Volkshochschule im Mitteilungsblatt der Gemeinde Böhmenkirch zu beachten, da das vorliegende Semesterprogramm im Laufe seiner organisatorischen Durchführung unvorhergesehenen Änderungen unterworfen sein kann.

### Haftung

Die Teilnehmer nehmen an VHS-Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil.

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzliche Vorschriften dem entgegenstehen.

Auch für Beschädigungen oder den Verlust von Gegenständen aller Art, einschließlich der Garderobe, übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Dies gilt auch für Druckfehler in diesem Programmheft.