



Programm 1. Semester 2019 Januar – August

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:	vhs@boehmenkirch.de	
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

191 102

Hotel Tyrol**** in Oberstaufen

Samstag, 06. April 2019 bis

Dienstag, 09. April 2019

Die ruhige und doch zentrumsnahe Lage, das vorzügliche Essen, das Hallenbad und der Saunabereich, die sonnigen Zimmer mit Balkon und schönem Blick, sind die eine Seite des Urlaubsgefühls. Für das gesunde Lebensgefühl: Sauna und Dampfbad - die beiden "Schwitzstuben" für's Wohlbefinden und neue Kräfte.

Der Preis für die Busfahrt, 3 Übernachtungen mit 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
(weitere Zustiege auf Anfrage)

Reisebegleitung:

Christine Grupp, VHS Böhmenkirch

191 103

Hotel Förch**** Bad Wörishofen

Sonntag, 17. November 2019 bis

Donnerstag, 21. November 2019

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

Das Pauschalangebot "**Wellness**" für 400,00 Euro p.P. beinhaltet: Fahrt, 4 Übernachtungen mit $\frac{3}{4}$ Verwöhpension, Kurtaxe sowie eine Entspannungsmassage

Das Pauschalangebot "**Beauty**" für 470,00 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 48,00 Euro mehr.

Bei allen Angeboten sind sowohl eine **Reiserücktrittskostenversicherung** als auch das **Trinkgeld** für das Personal mit eingeschlossen.

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
vorbei!

Reisebegleitung:

Christine Grupp, VHS Böhmenkirch

Kooperation mit der VHS Donzdorf
191 105

Die Neue Altstadt in Frankfurt - Das Dom-Römer-Projekt

Freitag, 10. Mai 2019

Wo einst bei Wilhelm Tell das Alte stürzte und neues Leben aus den Ruinen erwuchs, gilt dieser Spruch nun im Umkehrschluss als Leitmotiv für die neue Frankfurter Altstadt: Das in den 1970er Jahren erbaute Technische Rathaus ist einem neuen Altstadt-Quartier gewichen. Im Rahmen des Dom-Römer-Bauprojekts sind zwischen dem

Kaiserdom und dem Frankfurter Rathaus „Römer“ inmitten der Altstadt 35 neue Gebäude sowie das Stadthaus entstanden.

Auf der Grundlage des Stadtplans vor den Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg und während des Wiederaufbaus wurden kleine Gassen und Plätze neu angelegt und umrahmt mit Repliken, genauer “schöpferischen Neubauten”, und moderner Altstadtarchitektur. So manches Originalüberbleibsel, das die Zerstörungen und die Jahrzehnte überdauert hat, hat seinen alten oder einen spannenden neuen Platz gefunden.

Erfahren Sie in einer 2- stündigen Führung mehr über die Hintergründe des Dom-Römer-Projekts und die einzelnen Gebäude der neuen Frankfurter Altstadt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Anmeldungen ausschließlich über die VHS Donzdorf

Tel.: 07162/922-317 oder
per E-Mail: vhs@donzdorf.de

Anmeldeschluss: 10. April 2019

Leistungen für 69,00 Euro: Zugfahrt,
Stadtführung und Begleitung.

Dauer: 07.00 – 22.15 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Süßen

Kooperation mit der VHS Donzdorf
191 106

**City Trip Ulm und
Kloster Wiblingen**

Freitag, 28. Juni 2019

Nach einem gemütlichen
Stadtbummel genießen wir von 12.00
bis 12.30 Uhr den Klang der
Münsterorgel.

Danach fahren wir mit dem Bus ins
Kloster Wiblingen zur Führung in der
Barockkirche und im Bibliothekssaal.

Das imposante Gebäude der
ehemaligen Benediktinerabtei
Wiblingen bildet einen letzten
Höhepunkt der barocken
Kirchenbaukunst in Oberschwaben.

Anschließend bietet sich noch die
Möglichkeit zu einem Abstecher in
den nahegelegenen Biergarten.

Anmeldeschluss: 14. Juni 2019

Leistungen für 45,00 Euro: Fahrt mit
Zug und Bus, Eintritt Münsterkonzert
und Klosterführung, Begleitung.

**Anmeldungen ausschließlich über
die VHS Donzdorf**

Tel. 07162/922-317 oder
per E-Mail: vhs@donzdorf.de
Dauer: 09.00 - ca. 19.45 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Süßen

Kooperation mit der VHS Giengen
191 107

Freilichtspiele Schwäbisch Hall

Freitag, 05. Juli 2019

**Jedermann - Das Spiel vom
Sterben des reichen Mannes**

Schauspiel von Hugo von
Hofmannsthal

Aufführung 20:30 – 22:30 Uhr

Abfahrt:

16.00 Uhr Heidenheim ZOB

Rückkehr gegen 24.00 Uhr.

**Information und Anmeldung
ausschließlich über:**

VHS Giengen/Brenz

Telefon 07322/7758

Email vhs@Giengen.de

Internet www.vhs-Giengen.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 10 - 12 Uhr

Donnerstagnachmittag 15 - 17 Uhr

Kooperation mit der VHS Süßen
191 108

**Theaterfahrt:
"Wie es euch gefällt"
im Alten Schauspielhaus**

Donnerstag, 23. Mai 2019

Komödie von William Shakespeare
Erstaufführung der Fassung und
Übersetzung von Carl Philip von
Maldeghem.

Eine hinreißende Komödie, witzig und
intelligent, uraufgeführt vor einer
Ewigkeit (vermutlich 1603) und immer
noch aktuell! Das schafft nur einer:
William Shakespeare.

Der diktatorische Herzog Frederick
hat seinen Bruder, den rechtmäßigen
Herrscher, vom Hof vertrieben. Der
Verbannte flieht mit einer Schar
Edelleute in den idyllischen Ardenner
Wald. Zu ihnen stößt der junge
Orlando. Er ist auf der Flucht vor
seinem Bruder Oliver, der ihn um sein
Erbeil betrogen hat.

Alles löst sich auf in Shakespeares
zauberhaftem Komödienwald:
unüberwindbare Standesgrenzen,
eindimensionale Liebeskonzepte,
starre Geschlechterrollen und sicher
gegläubte Identitäten. Wer ist wer und
wer liebt wen? Und wie wird das alles
enden? Wie es euch gefällt!

Vor Beginn werden wir mit einem
kleinen Sektempfang im Foyer des
Theaters begrüßt. Die Dramaturgin
der Produktion führt Sie mit
interessanten Informationen ins Stück
ein, erzählt wichtiges über den Autor,
die Hintergründe und die aktuelle
Inszenierung des Abends.

Anmeldeschluss: 23. April 2019

Anmeldung nur möglich bei der VHS Süßen

vhs@suessen.de

Tel 07162 961625

Gebühr 32,00 Euro für Theaterkarte
Preisgruppe II / 36,00 Euro für
Theaterkarte I und Busfahrt

Zustieg möglich:

16.45 Uhr Donzdorf,

17.00 Uhr Süßen

Änderungen vorbehalten, Sie erhalten
von eine schriftliche Anmelde-
bestätigung mit den endgültigen
Daten.

Kooperation mit der VHS Gerstetten
191 109

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

24. Juni – 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 30.01.2019, 19.00 Uhr, im Stucksaal des Bahnhotels in Gerstetten

Nähere **Informationen** und

Anmeldung bei:

VHS Gerstetten,

Tel. 07323-919250

vhs@gerstetten.de

Kursleitung:

VHS Gerstetten, Werner Zimmermann

Kooperation mit der VHS Göppingen
191 110

**Exklusive Führung
Burg Hohenzollern**

29. Juni 2019

**- mit Grillabend im Burghof - und
optionaler Wanderung mit
fantastischen Ausblicken“**

Traumhafte Ausblicke auf der Zollernalb -eine exklusive Burgführung-Schlemmen beim Grillabend im Burghof Hohenzollern! Diese Tour auf der Zollernalb sollten Sie sich nicht entgehen lassen! Nach ca. 1.5 Stunden Fahrt, bei der wir bereits eine Einführung über den Stammsitz des

preußischen Königshauses bekommen und auch einiges Interessantes der Zollernalb erfahren. Von oben haben Sie traumhafte Rundumausblicke. Gemeinsam geht es auf ebenem Weg ca. 20 Minuten zum nächsten herrlichen Aussichtspunkt, dem Trauffelsen. Nun entscheiden Sie, ob Sie gemütlich wieder zurück zum Nägelehaus gehen und Sie mit dem Bus zur Burg Hohenzollern gebracht werden. Jetzt erwartet Sie eine **EXKLUSIV FÜR SIE GEBUCHTE TOUR** durch die Burganlage, welche majestätisch auf einem vorgelagerten Bergkegel der Schwäbischen Alb thront. Bei guter Kondition kann auch der Turm bestiegen werden, der normalerweise nicht für die Öffentlichkeit zur Verfügung steht. Im Biergarten der Burg haben wir exklusiv für Sie einen Grillabend gebucht.

Gegen 22.00 Uhr brechen wir auf und der Bus bringt uns wieder nach Göppingen zur EWS Arena zurück. Für den Fußweg von der Burg bis zum Parkplatz benötigt man ca. 15/20 Minuten (wer kann, bitte Wanderstöcke mitbringen). Am Nachmittag kann man gegen eine Gebühr (ca. 2 Euro) mit dem Shuttlebus zur Burg hochfahren.

Anmeldungen und **kostenfreie Abmeldungen** sind bis zum **28. Mai 2019** möglich. VHS Göppingen, Tel.: 07161 650-9712

Bei Abmeldungen nach diesem Termin ist leider die gesamte Kursgebühr zu bezahlen, da die Leistungsträger wie Bus etc. bezahlt werden müssen.

Abfahrt um 12.00 Uhr an der EWS-Arena, Göppingen

Teilnehmergebühren: 92,00 Euro

EINZELVERANSTALTUNGEN VORTRÄGE

182 290

Einsteigerkurs Imkerei

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 – 17.00 Uhr

Lesungen in Kooperation mit der Bibliothek „Im Kronenhof“

Andreas Föhr: „**Eifersucht**“

Bestseller-Autor "Andres Föhr schreibt mit einer obsessiven Kraft, die atemlos macht"

Freitag, den 22.02.2019 um 20.00 Uhr

Anne Jacobs: „**Das Gutshaus – Stürmische Zeiten**“

Stürmische Zeiten erfordern Mut, Entschlossenheit und den tiefen Glauben an die Liebe...

Mittwoch, den 10.04.2019
um 19.00 Uhr

Womo – Einen Spiegel erwischt es immer

Mit dem Wohnmobil unternehmen Matthias Kehle und seine Frau Anja eine ungewöhnliche Reise.

Eigentlich sind sie Automuffel, doch nun fahren sie drei Wochen lang quer durch Deutschland, um die höchsten Berge aller 16 Bundesländer zu bezwingen.

Von ihren Erfahrungen mit dem »Womo«, von ihren Begegnungen mit Menschen, Landschaften und touristischen Glanzlichtern erzählt Kehle in seinem unterhaltsamen, skurrilen und schrägen Reisebericht, der gewürzt ist mit zahlreichen Bildern, Infos und Tipps. Wie holprig die Reise wird und was alles unterwegs passiert – das ist das Überraschungspaket der Tour.

Mittwoch, 08. Mai 2019, 19.30 Uhr

Karten sind im Bürgerbüro und der Bibliothek im Vorverkauf sowie an der Abendkasse erhältlich.

Nähere Informationen finden Sie rechtzeitig im Mitteilungsblatt.

Kursleitung: Andrea Wagner
Bibliothek Böhmenkirch

191 159

**Krimi Lesung -Blumenrausch-
mit dem Krimiautor Manfred Bomm**

Was hat der Bombenwald bei Merklingen mit einem Mord in Heilbronn zu tun? Mit dieser Frage wird Kommissar August Häberle als Bediensteter des Ulmer Polizeipräsidiums in seinem 19. Fall konfrontiert. Manfred Bomm hat seinen Roman "Blumenrausch" ganz eng an reale Geschehnisse und historische Ereignisse geknüpft. So wird noch einmal die Friedensbewegung der 80er Jahre lebendig, als gegen die Stationierung von Atomwaffen protestiert und eine Menschenkette von Stuttgart bis Neu-Ulm gebildet wurde. Im "Bombenwald" bei Merklingen trifft deshalb Vergangenes auf Gegenwärtiges. Bei seiner Buchpräsentation wird Bomm auch schildern, wie er Fiktion und Wirklichkeit miteinander verbunden hat - und dabei humorvoll-satirische Blicke auf die heutige Gesellschaft werfen. Es darf deshalb auch gelacht werden.

Donnerstag, 11.04.2019,
19.00 - 21.00 Uhr
Bahnhof Gerstetten, Stucksaal
7,00 Euro Abendkasse
Vorverkauf: 6,00 Euro (jeweils in
Gerstetten: Bücherei, VHS, Rathaus)
VHS Gerstetten,
Tel. 07323-919250,
vhs@gerstetten.de

Filmvortrag

191 160

Rundreise durch Nordindiens Rajasthan

**unglaublich, unbegreiflich,
unfassbar, aber faszinierend**



Ein Reise
bericht von
Fritz Merkle
über Land
und Leute

im Großraum Rajasthan im Norden
Indiens, dem Land der Maharajas.

In eindrucksvollen Bildern und Musik
berichtet er über seine Erlebnisse
während einer Rundreise mit Bus und
Bahn zu den Sehenswürdigkeiten
Nordindiens: über arme und reiche,
gebildete und ungebildete Menschen;
Hütten, Häuser, Herrenhäuser,
Bürgen, Schlösser,
Verkehrs(un)wesen, Heilige Kühe,
Religion und Kasten.

Wenn Sie schon immer einen
authentischen Eindruck von diesem
Märchenland bekommen wollten,
dann lassen Sie sich diesen Abend
nicht entgehen.

Kursleitung: Fritz Merkle

**Mittwoch, 20. März 2019,
19.30 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag 5,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal**

191 161

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: 21. März 2019

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

Kursleitung:
Tanja Schnötzingler
Heilpraktiker, Praxis für
Körpertherapie und Osteopathie

**Samstag, 30. März 2019,
18.30 - 20.30 Uhr
Kostenbeitrag 30,00 Euro
Altes Schulhaus, Schulküche**

191 162

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: 16. April 2019

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

Kursleitung:

Tanja Schnötzing

Heilpraktiker, Praxis für

Körpertherapie und Osteopathie

Samstag, 04. Mai 2019,

18.30 - 20.30 Uhr

Kostenbeitrag 30,00 Euro

Altes Schulhaus, Schulküche

191 163

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?

Kursleitung: Sylvia Feyl

Montag, 13. Mai 2019,

19.30 - 21.00 Uhr

Kostenbeitrag 5,00 Euro

Neues Schulhaus, Raum 24

191 164

Pannenkurs für Frauen und Fahranfänger

Schon Kleinigkeiten können ein Auto zum Stillstand bringen.

Häufig können Pannen aber auch leicht behoben werden.

In diesem Kurs lernen Sie, sich bei kleinen Pannen selbst zu helfen. Folgende Themen werden u.a. behandelt:

1.) Theorie

- Absicherung bei einer Panne
- Das Wichtigste in der Betriebsanleitung
- Reifenkunde: Reifenaufbau und Verschleißbilder

2.) Praxis am Fahrzeug:

- Das Wichtigste im Motorraum
- Motor starten mit Starthilfekabel
- Sicherungen überprüfen
- Flüssigkeitsstände und Luftdruck kontrollieren
- Reserverad, Birne, Scheibenwischer wechseln

Bitte mitbringen:
unempfindliche Kleidung

Kursleitung: VHS Gerstetten,
Konstanze Grüner/Otto Jooß

**Donnerstag, 16. Mai 2019,
18.30 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 12,00 Euro
Autohaus Dieterich und Grüner,
Gerstetten**

191 165

**Dezentes Tages-MakeUp
Basiskurs**

Sie möchten frisch und gepflegt, aber nicht "angemalt" aussehen?
Haben aber keine Zeit und keine Idee wie dies gehen soll?

Kein Problem! Mit dem Profi an der Hand lernen Sie selbst, ein typgerechtes Tages- MakeUp unter Berücksichtigung der eigenen Physiognomie zu zaubern. Mit wenig Aufwand und kleinen Tricks wird Ihnen gezeigt, wie Sie in nur kurzer Zeit Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, gut auszusehen.

Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen!

Bitte Schreibzeug für Notizen und eigene Pinsel mitbringen. Wir erklären bei einer Pinselkunde, welcher Pinsel für was verwendet wird. Sollten Sie Pinsel benötigen können diese über die Kursleiterin erworben werden.

Bitte dies bei Kursanmeldung angeben, damit ausreichend Pinsel besorgt werden können.

Zzgl. Materialkosten inkl. Handout: 15,00 Euro bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Kursleitung: VHS Gerstetten,
Claudia Anlauf

**Donnerstag, 14. März 2019,
19.00 - 21.30 Uhr
Kostenbeitrag 8,50 Euro
Bahnhof Gerstetten, 1. OG**

191 201

Französisch für Anfänger Teil 2

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, 15. Februar 2019 bis
12. April 2019,
18.30 - 20.00 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 64,00 Euro
Firma CTL,
Schulungsraum, Im Hart 18**

191 202

Französisch-Nachhilfe

Dieser Kurs ist für Schüler 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, 19. Februar 2019
bis 09. April 2019,
17.00 - 18.30 Uhr, 7 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 19**

191 203

Französisch Konversation

Um Französisch sprechen zu können, reichen nicht nur die vielen Lernbücher und das ständige Vokabelpauken.

So lernst Du zwar die Wörter, kannst sie aber in der echten Konversation nicht gut anwenden.

Eine Sprache musst Du so oft wie möglich sprechen und ständig wiederholen, damit Du in echten Gesprächen den nötigen Wortschatz hast und auch anwenden kannst.

Kursleitung: Isabelle Lannier

**Mittwoch, 20. Februar 2019
bis 10. April 2019,
17.00 – 18.30 Uhr, 7 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 19**

**BEWEGUNG &
GESUNDHEIT**

**191 300
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, 30. Januar 2019
bis 29. Mai 2019,
18.15 - 19.15 Uhr, 14 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus**

**191 301
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
- ein Getränk mitbringen.

Kursleitung: Anke Biegert

**Montag, 28. Januar 2019
bis 27. Mai 2019,
18.00 - 19.00 Uhr, 14 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus**

191 302

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, 28. Januar 2019
bis 08. Juli 2019,
10.00 - 11.00 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 303

Pilates - für Alle

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 302.

Kursleitung: Nicole Süß

**Dienstag, 29. Januar 2019
bis 02. Juli 2019,
18.30 - 19.30 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 305

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

**Montag, 28. Januar 2019
bis 08. Juli 2019,
08.45 - 09.45 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 309 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, 31. Januar 2019
bis 18. Juli 2019,
19.00 - 20.30 Uhr, 19 mal
Kostenbeitrag 114,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 313

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, 06. Februar 2019
bis 03. April 2019,
16.00 - 16.45 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 36,00 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.

**Alle Yoga Kurse von Petra Biegert sind belegt.
Keine Anmeldung möglich!**

191 317

Yoga für Körper, Geist und Seele I / A

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.

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 28. Januar 2019

bis 8. April 2019,

18.00 - 19.30 Uhr, 10 mal

Kostenbeitrag 63,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

191 318

Yoga für Körper, Geist und Seele I / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 6. Mai 2019

bis 15. Juli 2019,

18.00 - 19.30 Uhr, 9 mal

Kostenbeitrag 56,70 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

191 319

Yoga für Körper, Geist und Seele II / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 28. Januar 2019

bis 08. April 2019,

19.45 - 21.15 Uhr, 10 mal

Kostenbeitrag 63,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

191 320

Yoga für Körper, Geist und Seele II / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.
Kursleitung: Petra Biegert

**Montag, 06. Mai 2019
bis 15. Juli 2019,
19.45 - 21.15 Uhr, 9 mal
Kostenbeitrag 56,70 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 321

Yoga für Körper, Geist und Seele III / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.
Kursleitung: Petra Biegert

**Mittwoch, 30. Januar 2019
bis 10. April 2019,
08.30 - 09.45 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 52,50 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 322

Yoga für Körper, Geist und Seele III / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.
Kursleitung: Petra Biegert

**Mittwoch, 08. Mai 2019
bis 17. Juli 2019,
08.30 - 09.45 Uhr, 9 mal
Kostenbeitrag 47,25 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 323

Yoga für Körper, Geist und Seele IV / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.
Kursleitung: Petra Biegert

**Mittwoch, 30. Januar 2019
bis 10. April 2019,
10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 52,50 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 324

Yoga für Körper, Geist und Seele IV / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.
Kursleitung: Petra Biegert

**Mittwoch, 08. Mai 2019
bis 17. Juli 2019,
10.00 - 11.15 Uhr, 9 mal
Kostenbeitrag 47,25 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 325

Yoga für Körper, Geist und Seele V / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.
Kursleitung: Petra Biegert

**Mittwoch, 30. Januar 2019
bis 10. April 2019,
17.00 - 18.30 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 63,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss**

191 326

Yoga für Körper, Geist und Seele V / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 8. Mai 2019

bis 17. Juli 2019,

17.00 - 18.30 Uhr, 9 mal

Kostenbeitrag 56,70 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

191 327

Faszien Yoga I / 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, 30. Januar 2019

bis 10. April 2019,

08.30 - 09.45 Uhr, 10 mal

Kostenbeitrag 50,00 Euro

Steinenkircher Dorfhaus

191 328

Faszien Yoga I / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 327.

Kursleitung: Marianne Otto

Mittwoch, 8. Mai 2019

bis 10. Juli 2019,

08.30 - 09.45 Uhr, 8 mal

Kostenbeitrag 40,00 Euro

Steinenkircher Dorfhaus

191 329

Faszien Yoga II / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 327.

Kursleitung: Marianne Otto

Mittwoch, 30. Januar 2019

bis 10. April 2019,

10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal

Kostenbeitrag 50,00 Euro

Steinenkircher Dorfhaus

191 330

Faszien Yoga II / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 327.

Kursleitung: Marianne Otto

**Mittwoch, 08. Mai 2019
bis 10. Juli 2019,
10.00 - 11.15 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus**

191 340

**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-/ Kreislaferkrankungen 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,
Heilpraktiker

**Montag, 28. Januar 2019
bis 08. Juli 2019,
19.05 - 19.50 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 341

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

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 340.
Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktiker

**Montag, 28. Januar 2019
bis 8. Juli 2019,
19.55 - 20.40 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 342

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

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 340.
Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktiker

**Montag, 28. Januar 2019
bis 08. Juli 2019,
20.45 - 21.30 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 343

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

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 340.
Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktiker

**Mittwoch, 30. Januar 2019
bis 10. Juli 2019,
18.15 - 19.00 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 344

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

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 340.
Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker

**Mittwoch, 30. Januar 2019
bis 10. Juli 2019,
19.05 - 19.50 Uhr, 18 mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 345

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

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 340.
Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker

**Mittwoch, 30. Januar 2019
bis 03. Juli 2019,
19.55 - 20.40 Uhr, 13 mal
Kostenbeitrag 52,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

In allen drei Kursen werden die Kinder ihrem persönlichen Entwicklungsstand gemäß in den sechs Schwerpunkten Springen, Auftreiben, Gleiten, Fortbewegen, Tauchen und Atmen gefördert. Die Kinder lernen als erste Schwimmart Brustschwimmen.

191 660



**Schildkröte
Wassergewöhnung A**

Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise an das Element Wasser herangeführt. Eventuell bestehende Ängste werden nach und nach behutsam abgebaut. Sie lernen verschiedene Schwimmhilfen (wie Schwimmbrett, Schwimmmudel,) kennen und werden mit dem Wasser vertraut.

Mindestalter: 5 Jahre.

Kursleitung: Alexandra Wehle,
Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

**Montag, 28. Januar 2019
bis 25. März 2019,
16.15 - 17.00 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 35,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 662

Nemo

Fortgeschrittene A



Die Kinder vertiefen in diesem Kurs die bereits gemachten Erfahrungen des Anfängerkurses und können sich mit den physikalischen Eigenschaften des Wassers immer besser im Wasser zu Recht finden. Spielerisch werden erste Vorläuferfertigkeiten des Brustschwimmens eingeübt.

Mindestalter: 5 Jahre.

Kursleitung: Alexandra Wehle,
Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

**Montag, 28. Januar 2019
bis 25. März 2019,
17.00 - 17.45 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 35,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 664

**Delphin
Schwimmkurs A**



In diesem Kurs steht das Erlernen der richtigen Arm- und Beinbewegungen des Brustschwimmens im Vordergrund. Anhand einzelner Teillernschritten werden die Kinder mit viel Spaß und Freude an das sichere Schwimmen herangeführt.

Kursleitung: Alexandra Wehle,
Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

**Montag, 28. Januar 2019
bis 25. März 2019,
17.45 - 18.45 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 45,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 666



**Schildkröte
Wassergewöhnung B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 660.
Kursleitung: Alexandra Wehle,
Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

**Montag, 29. April 2019
bis 01. Juli 2019, 16.15 - 17.00 Uhr,
8 mal, Kostenbeitrag 35,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 668

**Nemo
Fortgeschrittene B**



Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 662.
Kursleitung: Alexandra Wehle,
Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

**Montag, 29. April 2019
bis 01. Juli 2019,
17.00 - 17.45 Uhr,
8 mal, Kostenbeitrag 35,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 670

**Delphin
Schwimmkurs B**



Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 664.
Kursleitung: Alexandra Wehle,
Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

**Montag, 29. April 2019
bis 01. Juli 2019,
17.45 - 18.45 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 45,00 Euro
Lehrschwimmbecken**

191 350

**Tanzkurs für Paare Anfänger
und Wiedereinsteiger, Teil 1**

An 6 Terminen bringen wir Ihnen den langsamen Walzer, den Wiener Walzer, Disco-Fox und den Foxtrott bei, damit Sie bei gesellschaftlichen Anlässen (wie Hochzeiten), gut vorbereitet sind. Wir beginnen von ganz vorne, ideal für reine Anfänger und für diejenigen, welche viel vergessen haben. Entdecken Sie, wie viel Spaß Tanzen macht. Kursleitung: Andrea und Jochen Schneider

**Dienstag, 19. Februar 2019
bis 09. April 2019,
18.30 - 20.00 Uhr, 6 mal
Kostenbeitrag 90,00 Euro
Albsporthalle, Foyer**

191 351

**Tanzkurs für Paare
Fortgeschrittene**

Sie wollen die bisher erlernten Grundschriffe 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 bekannten Tanzschritten.

Bitte Getränk mitbringen.

Kursleitung:

Andrea und Jochen Schneider

**Dienstag, 19. Februar 2019
bis 09. April 2019,
20.00 - 21.30 Uhr, 6 mal
Kostenbeitrag 90,00 Euro
Albsporthalle, Foyer**

191 352

**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 an den gesamten Abenden für Fragen zur Seite.

Zu unseren Tanz- und Übungsabenden ist jeder herzlich willkommen!

Die Termine für die Übungsabende sind einzeln buchbar.

Bitte ein Getränk mitbringen!

Kursleitung:

Andrea und Jochen Schneider

Dienstag, 07. Mai 2019

Dienstag, 04. Juni 2019,

19.00 - 20.30 Uhr, 2 mal

**Kostenbeitrag 16,00 Euro je Abend
Albsporthalle, Foyer**

191 659

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!

Am 23.04.2019 feiern wir unser 16-jähriges Jubiläum um 12.30 Uhr im Gasthaus Rose, Böhmenkirch.

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, 15. Januar 2019

Dienstag, 29. Januar 2019

Dienstag, 12. Februar 2019

Dienstag, 26. Februar 2019

Dienstag, 12. März 2019

Dienstag, 26. März 2019

Dienstag, 9. April 2019

Dienstag, 23. April 2019

Dienstag, 7. Mai 2019

Dienstag, 21. Mai 2019

Dienstag, 4. Juni 2019

Dienstag, 25. Juni 2019

191 360

Workshop Beckenboden

Der Beckenboden – Wunderwerk der Natur

Ein Thema....

.... über das (fast) jeder was weiß

... das (fast) jeden unangenehm
betreffen kann

... für Frauen & Männer

... über das man nicht gerne spricht

... für Alt & Jung
... mit (viel) Unsicherheit, Scham,
Verklemmtheit, Verlegenheit und
auch Angst!


Nach einem kurzen Vortag werden wir
einige Übungen gemeinsam
erarbeiten, diese üben und trainieren
bis sie „sitzen“.
Übungsblatt für Zuhause inbegriffen.

Bitte mitbringen:
Matte/Decke, dicke Socken, Handtuch
(evtl. kleines Kissen), Getränk.

Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktiker

**Dienstag, 12. März 2019,
18.00 - 20.00 Uhr
Kostenbeitrag 12,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus**

191 361 Training mit den smovey Vibrationsringen

 „swing & smile“
(schwingen &
lächeln) ist hier Programm.
Das Training mit den smovey
Vibrationsringen

- Aktiviert die Muskulatur=
Fettverbrennung
- Vitalisiert Körperzellen
- Strafft das Bindegewebe
- Mobilisiert das Verdauungssystem
- Fördert den Stoffwechsel

- Stimuliert das Lymphsystem=
Zellreinigung
- Stärkt das Immunsystem
- Kräftigt das Herz-/Kreislaufsystem

Ganzkörpertraining - indoor & outdoor
je nach Wetter.

smovey`s werden für das Training
gestellt.

Bitte bringen Sie Schuhe für den
Innenbereich und den Außenbereich,
eine Matte und ein Getränk mit.

Kursleitung: Tanja Schnötzingler,
Heilpraktiker

**Dienstag, 25. Juni 2019
bis 23. Juli 2019,
18.30 - 19.30 Uhr, 5 mal
Kostenbeitrag 25,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus**

ERNÄHRUNG

191 411 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, 28. Februar 2019
bis 21. März 2019,
19.00 - 23.30 Uhr, 3 mal
Kostenbeitrag 36,00 Euro
Altes Schulhaus, Schulküche**

191 412

Böki-Gussen-Männer-Kochkurs

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 191 411.
Kursleitung: Beate Gösele

**Freitag, 29. März 2019
bis 12. April 2019,
19.00 - 23.30 Uhr, 3 mal
Kostenbeitrag 36,00 Euro
Altes Schulhaus, Schulküche**

191 413

Jugend Kochkurs

Ihr lernt im Kurs, wie man leichte Gerichte zubereitet, welche Euch schon mal darauf vorbereiten, wie Ihr ohne "Mamas Küche" überleben könnt.

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen!
Kursleitung: Beate Gösele

**Freitag, 01. Februar 2019
bis 08. Februar 2019,
19.00 - 22.00 Uhr, 2 mal
Kostenbeitrag 20,00 Euro
Altes Schulhaus, Schulküche**

**KREATIVITÄT UND
KÜNSTLERISCHES
GESTALTEN**

191 514

Keramik / Töpfern

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

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

**Montag, 04. Februar 2019
18.00 - 19.30 Uhr, 6 mal
Kostenbeitrag 54,00 Euro
Neues Schulhaus, Werkraum**

191 518

Spinnen am Spinnrad

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!

2,00 Euro je Nachmittag fallen an.

Kursleitung: Annette Frieß

191 518

Samstag, 19. Januar 2019

191 519

Samstag, 16. Februar 2019

191 520

Samstag, 16. März 2019

jeweils von 14.30 - 18.00 Uhr
Altes Rathaus, Dachgeschoss

MUSIK

191 604

**Mundharmonika-F-Kurs
14. Semester**

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

Kursleitung: Jochen Reißmüller

Montag, 06. Mai 2019

bis 03. Juni 2019,

18.00 - 19.30 Uhr, 5 mal

Kostenbeitrag 35,00 Euro

Neues Schulhaus, Raum 24

191 605

Mundharmonika-Aufbaukurs

6. Semester

Wieder- und Quereinsteiger sind
willkommen!

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

Kursleitung: Jochen Reißmüller

Montag, 06. Mai 2019

bis 03. Juni 2019,

19.45 - 21.15 Uhr, 5 mal

Kostenbeitrag 35,00 Euro

Neues Schulhaus, Raum 24

Kooperation mit der VHS Donzdorf

191 610

TAIKO - japanisches Trommeln

Taiko ist die dicke Trommel aus
Japan.

Diese Trommel wird mit ganzem
Körpereinsatz gespielt und deshalb
auch als Sport bezeichnet werden
kann.

Seit dem letzten Jahrhundert wird
Taiko auch als Gruppeninstrument
eingesetzt, die mit der richtigen
Choreografie und Synchronität eine
beeindruckende Wirkung erzeugt.

Mit Taiko erlebt man Disziplin, den eigenen Körper mit seinen Grenzen kennen zu lernen und in der Gruppe mit viel Spaß, Frust und Ärger in die Trommel abzugeben.

Der Kurs beginnt mit Gymnastik, genauso wie es in Japan unterrichtet wird. Danach geht es erst an die Taiko mit einem ca. 30 min. Aufwärmtraining in dem wir die verschiedenen Schläge kennen lernen.

Der Zweite Teil des Kurses besteht darin aus dem Repertoire von Waraku-kai SHOU ein Stück von Noboru Tanaka zu erlernen.

Bitte unbedingt Sportsachen anziehen, ein Handtuch für den Schweiß und genügend zum Trinken mitbringen.

Mehr Infos unter: www.japantaiko.de

Anmeldungen ausschließlich bei der

VHS Donzdorf:

07162/922-317 oder

per E-Mail: vhs@donzdorf.de

Freitag, 22. März 2019,

17.00 – 19.15 Uhr und/oder

Samstag, 23.03.2019,

14.00-16.15 Uhr

1 Termin: 39,00 Euro,

beide Termine 60,- Euro

Stadthalle Donzdorf

Kursleitung: Donzdorf VHS

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, Studienreisen 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 Durch-

führung 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.

Gemeindeverwaltung Böhmenkirch,
Verantwortlicher nach Art. 4 Nr. 7
DSGVO Bürgermeister Matthias
Nägele, behördlicher
Datenschutzbeauftragter:
ITEOS

Anstalt des öffentlichen Rechts
Krailenshaldenstraße 44
70469 Stuttgart
Tel.: 0711/8108-11397
datenschutzbeauftragte@iteos.de

Die personenbezogenen Daten werden zum Zweck der Durchführung des Volkshochschulprogrammes der Gemeinde Böhmenkirch erhoben und verarbeitet.

Die Daten werden ab sofort gespeichert und nach Ablauf der

gesetzlichen Aufbewahrungsfristen im Volkshochschulprogramm gelöscht.

Die Daten werden nicht weitergegeben.

Sie haben als betroffene Person das Recht, von der Gemeindeverwaltung Auskunft über die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art.15 DSGVO), die Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO), die Löschung der Daten (Art. 17 DSGVO) und die Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) zu verlangen, sofern die rechtlichen Voraussetzungen dafür vorliegen.

Sie können verlangen, die bereitgestellten personenbezogenen Daten gemäß Art. 20 DSGVO zu erhalten oder zu übermitteln. Sie können nach Art. 21 DSGVO Widerspruch einlegen. Die Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit widerrufen. Unbeschadet anderer Rechtsbehelfe können Sie sich beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Postfach 10 29 32, 70025 Stuttgart, poststelle@ldie.bwl.de, beschweren.

Sie sind nicht verpflichtet, die zum oben genannten Zweck erforderlichen personenbezogenen Daten bereitzustellen.

Sind Sie damit nicht einverstanden, kann eine Anmeldung nicht entgegengenommen werden und Sie können nicht an den Kursen der Volkshochschule teilnehmen.