

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

wieder einmal dürfen wir Sie herzlich begrüßen zum neuen Volkshochschulsemester. Sie, die Bürgerinnen und Bürger der Städte Süßen und Donzdorf und die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Böhmenkirch.

Gemeinsam wollen wir Ihnen ein Programm der Bildung und Weiterbildung offerieren, das alle Sinne, alle Lebenslagen und nahezu alle Bedürfnisse anspricht: Sprachen, EDV, Bewegung, Kreativität und vieles andere mehr können Sie mit qualifizierten Dozentinnen und Dozenten erleben und damit Neues und Gutes für sich und für die Gesellschaft erschließen.

In der Pandemiezeit haben sich die Volkshochschulen herrlich flexibel gezeigt: Was in Präsenz nicht möglich war wurde online angeboten, was in geschlossenen Räumen nicht möglich war im Freien und so wird es auch im neuen Semester sein: Lassen Sie sich ein auf Neues, Innovatives und Begeisterndes und freuen Sie sich auf gemeinschaftliche Bildung von Körper, Geist und Seele.

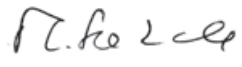
Ihre Bürgermeister.



Marc Kersting
Stadt Süßen



Matthias Nägele
Gemeinde Böhmenkirch



Martin Stölzle
Stadt Donzdorf

Volkshochschule Donzdorf

Intern VHS Donzdorf	4
VHS Unterwegs	5
Veranstaltungen	8
Kunst / Kultur / Kreativität	9
Musik	9
Ausstellungen und Konzerte der Kunst- und Kulturstiftung der Stadt Donzdorf	10
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	11
Feldenkrais	11
Yoga - Workshop	12
Yoga - Kurse	12
Power Yoga	13
Gymnastik / Fitness	14
Tanz	19
Entspannung	20
Aqua-Fitness	21
Kochen	21
Sprachen	22
Englisch	22
Französisch	23
Spanisch	24
Italienisch	25
Arbeit und Beruf	26
Windows/ Outlook/ Explorer/ MS Office	26
Tastaturschulung	27
Junge vhs	29

Kursorte Plan:

Kursorte Donzdorf	31
Kursorte Süßen	69
Programm TSV Süßen	34
AGB der Volkshochschulen	90
Anmeldeformulare	92

Fotos:

privat / Stadt Süßen / VHS Verband Baden-Württemberg / Schauspielbühnen
Stuttgart / pixabay

Volkshochschule Süßen

Intern VHS Süßen	34
24. Süßener Kulturfrühling	35
Schwerpunktthema:	37
VHS draußen unterwegs	37
Gesellschaft und Leben	38
Kultur und Gestalten	47
Kunst und Kreativität	47
Gesundheit	50
Gesund älter werden	50
Prävention und Rehabilitation	50
Gymnastik	51
Aqua-Fitness	53
Yoga und Entspannung	54
Kochen, Backen und Genießen	58
Sprachen	60
Englisch	60
Italienisch	61
Spanisch	62
Beruf und EDV	63
PC	63
Smartphone-Kurse	65
Junge VHS	67

Volkshochschule Böhmenkirch

Intern VHS Böhmenkirch	73
vhs Unterwegs	74
Gesellschaft und Leben	76
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	78
Tanz	85
Kochen	86
Kunst und Kreativität	87
Musik	88
Schwimmkurse	88

Anmeldung und Beratung:

Tel.: 07162/6231

E-Mail: reha-sport@tsv-suessen.de



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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Orthopädie

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

Sport nach Krebs

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

Sport mit Diabetes

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

Neurologie

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

Lunge

Beim Lungensport geht es um vielfältige Übungen zur Atemtechnik, Bewegung und Atemspannungstechniken. Ziel ist es, die Atmung besser kontrollieren zu können und Atemnot zu verringern.

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

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

Reha-Kids

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

INTERN VHS BÖHMENKIRCH

Volkshochschule der Gemeinde Böhmenkirch

Im Rathaus und in der Bibliothek
Hauptstraße 100
89558 Böhmenkirch

Leitung: **Christine Grupp**
Telefon: 07332-9600-31

Andrea Wagner
Telefon: 07332-9600-66

E-Mail: vhs@boehmenkirch.de
Homepage: www.boehmenkirch.de



*gemeinsam
für mehr Bildung*

Unsere Bürozeiten:

Dienstag, Donnerstag, Freitag: 08:00 – 12:00 Uhr
Dienstag, Mittwoch: 14:00 – 17:00 Uhr

Semesterbeginn: Anfang Februar 2022

Semesterende: Ende Juli 2022

Anmeldung

- persönlich, telefonisch oder schriftlich
- E-Mail: vhs@boehmenkirch.de

Bitte notieren Sie sich Ihren Kurstermin.

Wir bestätigen Anmeldungen ausschließlich per E-Mail.

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

Bezahlung

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

Barzahlung oder Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Barzahlung ist bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträgen) vorgesehen.

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses beträgt in der Regel fünf Teilnehmer.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann eine Aufzahlung möglich werden.

Haftung und Versicherung

Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung.

Es besteht keine Unfallversicherung.

Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Teilnahmebescheinigungen

erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer vhs-Geschäftsstelle.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

finden Sie am Ende dieses Heftes.

Ferienregelung: In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt, außer nach besonderer Absprache.

Faschingsferien: 28.02.- 04.03.

Osterferien: 14.04. - 23.04.

Pfingstferien: 07.06. - 18.06.

VHS UNTERWEGS

221-103

feelMOOR Gesundresort Bad Wurzach

Das feelMOOR Gesundresort Bad Wurzach ist eines der führenden Medical Resorts Deutschlands.

Wir helfen Menschen mit Gelenk- und Rückenschmerzen und solchen, die sich tief erschöpft fühlen. Ganzheitlich durch die heilende Tiefenwirkung des Natur-MOORES sowie unserer 3200 m² Thermen- und Saunalandschaft, damit Sie wieder neue Vitalität und Lebensenergie spüren. Das, in über 80 Jahren entstandene, medizinische Konzept aus der Symbiose von Thermalwasser und Natur-MOOR ist eine perfekte Kombination in der Naturheilkunde und verhilft zu einer ganzheitlichen Regeneration von Körper und Seele.

Abschalten, Durchatmen, einfach mal Rauskommen aus dem alltäglichen Trott. Genießen Sie eine kleine Erholungspause und lassen Sie sich vier Tage von uns rundum verwöhnen:

Thermalbaden, Saunieren und Wellness-Anwendungen sind die Zutaten, die Ihre Wellness-Schnuppertage im feelMOOR Gesundresort Bad Wurzach zu einem entspannenden und wohltuenden Erlebnis machen.

Anmeldefrist: 1. Februar 2022

Leistungspaket Verwöhntage

- 1 Orientalisches Rasulbad
- 1 Entspannungsmassage
- 1 Wellnesspackung nach Wahl
- 1 Hydrojet-Massage

Kosten: 500 Euro

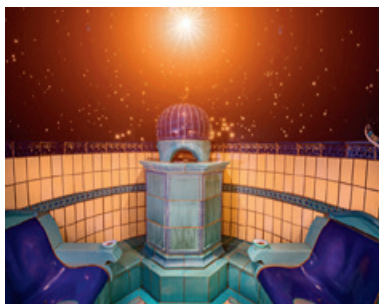
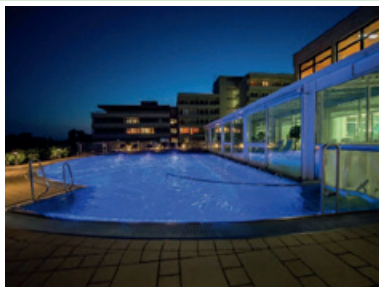
www.feelmoor-therme.de

Kursleitung: VHS Böhmenkirch

Sonntag, 1. Mai 2022

Abfahrt ca. 9.00 Uhr

Bad Wurzach



221-290

Imkerei-Einsteigerkurs 2022

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer*innen in die Lage zu versetzen, selbständig eigene Bienen zu halten. Die Imkerei soll für die Neumker*innen eine interessante Beschäftigung mit der Natur sein, die zudem bei günstigem Wetter, etwas Glück und Erfahrung mit eigenem, unverfälschtem Honig belohnt wird.

Der Kurs wird, wie immer, nicht nur für Anfänger*innen interessant sein, sondern auch für Teilnehmer*innen früherer Einsteigerkurse, die mittlerweile eigene Bienen halten und dabei eine Auffrischung ihrer Kenntnisse und Hilfen bei der praktischen Arbeit gebrauchen können. Manche Fragen kommen erst, wenn man selbst mit Bienen umgeht.

Wir helfen Einsteigern aus früheren Kursen natürlich auch in folgenden Jahren.

Der Kurs besteht aus zwei Teilen:

- Ein Vortrag, bei dem im zeitigen Frühjahr etwas zur Theorie der Honigbienen erläutert wird und die Grundlagen der Bienenpflege erklärt werden
- Im Verlauf der Bienensaison finden jeweils etwa monatlich Praxisveranstaltungen statt, bei denen Bienenvölker geöffnet und die praktischen Seiten der Imkerei gezeigt werden.

Für die Vorträge konnten wir Dr. Pia Aumeier und Dr. Gerhard Liebig gewinnen, die uns auch bei früheren Veranstaltungen tatkräftig unterstützt haben. Die beiden Dozenten sind deutschlandweit als Experten bekannt und haben sehr viel Erfahrung in der Vermittlung imkerlichen Wissens an Einsteiger.

Der Kurs wird von den beiden Bienenzuchtvereinen Alb-Lautertal und Geislingen veranstaltet. Im Jahr 2022 liegt die Federführung beim BV Alb-Lautertal. Die Praxistermine können nach Wahl der Teilnehmer*innen, bei einem der beiden Vereine besucht werden.

Die Praxistermine und die dort behandelten Themen finden sich auf der Homepage des BV Alb-Lautertal

<https://bezirksbienenzuchtverein-alb-lautertal.lwwi.de/vereinsleben/praxistermine>

<https://bezirksbienenzuchtverein-alb-lautertal.lwwi.de/termine>

Teilnehmerzahl:

Einführungsvortrag: 100 TN

Praxisveranstaltungen 30 TN.

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben

Kosten:

Einführungsvortrag 20 €

Praxisveranstaltung 25 €

Anmeldung über die VHS Böhmenkirch oder die Homepage des Vereins. Dort findet sich auch eine Beschreibung des Kursinhaltes.

<https://bezirksbienenzuchtverein-alb-lautertal.lwwi.de/vereinsleben/einfuehrungskurse>

Kursleitung: Uwe Wacker

Samstag, 12. Februar 2022, 10.00 - 17.00 Uhr

Kostenbeitrag 20,00 Euro

Dorfhaus Steinenkirch



vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Aus der Vergangenheit kann jeder lernen. Heute kommt es darauf an, aus der Zukunft zu lernen.

Herman Kahn (1922-1983)
US-amerikanischer Futurologe,
Mathematiker und Physiker

Wir freuen uns, Sie im Rössle begrüßen zu dürfen.

3* Superior Hotel · regionale Küche · Biergarten
Catering · Events · Fitness · Wellness · Tagungen

www.roessle.steinenkirch.de

LANDGASTHOF HOTEL
Rössle

Albstr. 9 · 89558 Steinenkirch · Tel. 07332/923 900 · fahriion@roessle.steinenkirch.de

GESELLSCHAFT UND LEBEN

Betrug / Einbruchschutz - Infoveranstaltung der Polizei

Referat Prävention Polizei Ulm

Das Thema „Betrugsdelikte“, insbesondere falscher Polizeibeamter und Einzeltrick sowie eine erfolgreiche und wirkungsvolle Einbruchsprävention wird immer wichtiger. Das Referat Prävention des Polizeipräsidiums Ulm bietet hierzu eine Informationsveranstaltung zum Thema Betrug und Einbruchschutz an.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Anmeldung über die VHS Gerstetten.

Tel. 07323-919250 und vhs.gerstetten.de

Mittwoch, 06.04.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

Kostenfrei

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Fachanwalt für Erbrecht

Rechtsanwalt Uhrig ist seit vielen Jahren Fachanwalt für Erbrecht und ein erfahrener Dozent.

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.

Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert aus welchem Grunde Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht so wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können. Auch wird dargestellt welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen auch wirksam gefertigt sind.

Christian Uhrig

Anmeldung über die VHS Gerstetten

07323-919250

Vhs.gerstetten.de

Mittwoch, 09.03.2022, 19.00 - 20.30 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

EUR 3,00 Abendkasse

221-291

Erste Hilfe Kurs

Um Verletzte oder lebensgefährlich Erkrankte vor weiterer Schädigung zu bewahren, werden Ihnen die Kenntnisse in der Erste Hilfe-Ausbildung praxisnah vermittelt.

Die Vermittlung erfolgt praxisnah und kompetenzorientiert. Die Maßnahmen werden im Gesamttablauf unter Einfluss der psychischen Betreuung der vom Notfall betroffenen Personen geübt.

Diese Ausbildung wird auch anerkannt bei der Ausbildung zum Referendar, wie auch zum Erwerb der Trainer-Lizenz.

Ebenfalls anerkannt wird die Ausbildung für alle Führerscheinklassen.

Kursleitung: Katja Binder

Samstag, 14.05. 2022,

9.00 - 17.00 Uhr

Kostenbeitrag 65,00 Euro

DRK Raum; Im Hart 15

221-293

Vortrag - Achtsamkeit - Was ist das? Wie erlange ich sie? Was habe ich davon?

Achtsamkeit ist ein Schlagwort, das uns schon seit einiger Zeit in unterschiedlichen Zusammenhängen begegnet. Für Jon Kabat-Zinn, dem es gelungen ist, die Vorzüge der Achtsamkeit für die Gesellschaft bekannt zu machen, geht es darum, „aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben; zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jeden Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen zu lernen. Doch das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.“

Die Referentin beleuchtet die historischen Hintergründe der Achtsamkeitspraxis und berichtet, wie diese ihren Weg in die westliche Welt fand. Sie will erklären, was Achtsamkeit nicht ist, inwiefern sie oft falsch verstanden wird, vor allem aber, wie jeder seinen Achtsamkeits-„Muskel“ trainieren kann und was er davon hat. Zwischendurch leitet sie einfache, kurze Übungen an, die das Phänomen Achtsamkeit erfahrbar machen.

Wer neugierig geworden ist, kann im Anschluss an einer 15-minütigen Achtsamkeits-Meditation teilnehmen, welche die Referentin anleitet.

Kursleitung: Bettina Verheyen

Dienstag, 15. März 2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Kostenbeitrag 5,00 Euro

Bibliothek

221-294

Achtsamkeitstraining

Wer seinen Achtsamkeits-„Muskel“ trainiert, kann mit den Belastungen des Alltags besser umgehen und gerät nicht mehr so schnell „außer sich“. Teilnehmer dieses Kurses lernen, Gedanken und Gefühle im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen – denn nur im gegenwärtigen Moment kann man darauf Einfluss nehmen.

In sechs Unterrichtseinheiten wird die Kursleiterin die wesentlichen Achtsamkeits-Übungen anleiten (Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, „Mindful Moves“) und weitere – theoretische - Hilfestellungen geben, wie man sich bei Stress oder Angst auf achtsame Weise selbst erforschen, dadurch stressfördernde Verhaltensweisen und Denkgewohnheiten entlarven und schließlich seine Einstellung und sein Verhalten ändern kann. Ein weiterer Baustein ist die Entwicklung des (Selbst-) Mitgefühls.

Inbegriffen sind Tonaufnahmen mit den Übungsanleitungen, damit die Teilnehmer auch zuhause üben können, sowie ein Skript, in dem die Inhalte des Kurses übersichtlich und leicht verständlich zusammengefasst sind.

Kursleitung: Bettina Verheyen

Donnerstag, 24. März 2022 bis 12. Mai 2022, 19.15 - 21.15 Uhr, 6 mal

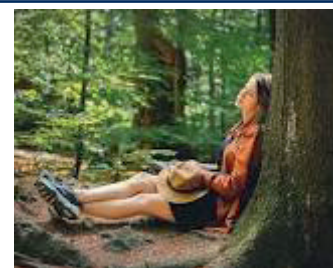
Kostenbeitrag 70,00 Euro

Bibliothek

221-295

Vortrag – Was ist eigentlich „Waldbaden“?

Wer noch nicht genau weiß, was es mit Waldbaden auf sich hat - wer es „erfunden“ beziehungsweise erforscht hat, wie es in der Praxis funktioniert und wie es auf unsere Gesundheit wirkt - erhält an diesem Abend Antworten. Die Referentin ist Achtsamkeitstrainerin und überzeugte Waldbadende und bietet neben jeder Menge Informationen auch erste kleine Übungen an, die Lust auf „ein Bad im Wald“ machen.



Kursleitung: Bettina Verheyen

Dienstag, 17. Mai 2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Kostenbeitrag 5,00 Euro

Bibliothek

221-296

Waldbaden - Shinrin Yoku - Im Wald SEIN

Waldbaden ist im Grunde nichts anderes, als „achtsam und absichtslos“ durch den Wald zu schlendern. Das Konzept und der Name (jap. Shinrin Yoku) stammt aus Japan, denn dort wurde seine positive Wirkung auf unsere Gesundheit erstmals wissenschaftlich erforscht und belegt. Die Kursleiterin, eine überzeugte Waldbadende, möchte die Teilnehmer mit einfachen Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen dabei unterstützen, mit allen Sinnen die wohlthuende Atmosphäre des Bad Boller Waldes zu erleben. Darüber hinaus lässt sie während der zwei Stunden Informationen einfließen, was uns „Dr. Wald“ zu bieten hat.

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

Kursleitung: Bettina Verheyen, Achtsamkeitstrainerin

Samstag, 21. Mai 2022, 14.00 - 16.00 Uhr

Kostenbeitrag 15,00 Euro

Treffpunkt Leispel

221-297

Waldbaden – Shinrin Yoku – Im Wald SEIN

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 296.

Kursleitung: Bettina Verheyen

Samstag, 25. Juni 2022, 14.00 - 16.00 Uhr

Kostenbeitrag 15,00 Euro

Treffpunkt Leispel

GESUNDHEIT / BEWEGUNG / ERNÄHRUNG**Bauch-Oberschenkel-Po (BOP - online)**

Bauch, Oberschenkel und Po, kurz BOP. Für viele Frauen drei magische Buchstaben. Gemeinsam sagen wir den vermeintlichen Problemzonen vieler Frauen den Kampf an. 45 min Power : Kraft und Ausdauer in EINEM.

Meike von Au, Fitnesstrainerin

Montag, 7. März 2022

von 19.00 - 19.45 Uhr, 15 mal

Kostenbeitrag 45,00 EUR

Anmeldung unter vhs@geislingen.de oder auf der Homepage

www.vhs-geislingen.de

221-300

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
- ein Getränk

mitbringen.

Sie können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen.

Kursleitung: Anke Biegert

Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 1. Juni 2022, 18.15 - 19.15 Uhr, 12 mal

Kostenbeitrag 60,00 Euro

Dorfhaus Steinenkirch

221-301

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, 21. Februar 2022 bis 23. Mai 2022, 18.15 - 19.15 Uhr, 12 mal

Kostenbeitrag 60,00 Euro

Dorfhaus Steinenkirch

221-303

Pilates - für Alle

Einen gesunden Rücken spürt man nicht.

Erst wenn sich Beschwerden einstellen merkt man, wie wichtig er für das Wohlbefinden ist.

Dabei ist es ganz einfach sein Rückgrat zu erhalten: es lebt von der Bewegung.

Vorbeugen ist besser als heilen. Wir lernen rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf, Muskeltraining und richtiges Entspannen. Mit funktionellem Rücken-training 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

Dienstag, 22. Februar 2022 bis 28. Juni 2022, 18.30 - 19.30 Uhr, 15 mal

Kostenbeitrag 75,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-304

Fit bleiben – Beweglichkeit erhalten 60+

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

Kursleitung: Sabine Fronz

Dienstag, 22. Februar 2022 bis 28. Juni 2022, 9.30 - 10.30 Uhr, 15 mal

Kostenbeitrag 75,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

Bauchtanz: Weiblichkeit, Leidenschaft und Körperbewusstsein

„Die Seele des Sängers hält sich irgendwo in seiner Kehle auf, doch der Tänzerin Seele fließt in Ihrem ganzen Körper.“

Khalil Gibran

Bauchtanz - der Ur-Tanz des Weiblichen, das Erfahren und Erfühlen des eigenen Körpers, das sich Einlassen auf fremdländische Klänge ... oder auch im sportlichen Sinne ein perfektes Ganzkörpertraining für den Körper.

Wie auch immer wir es sehen wollen, es tut uns einfach gut!



221-309

Bauchtanz für Fortgeschrittene/Wiedereinsteiger

Bauchtanz - eine Erfahrung für Jede

Raqs Sharki - der Orientalische Tanz ist einer der ältesten Tänze weltweit. Weiblich, kraftvoll, erdig, verspielt, frech und unabhängig... so kann er sich anfühlen.

Je nach Stimmung lässt uns die Musik die ganze Gefühlspalette des Lebens ausdrücken. Freude, Liebe, Melancholie

Mitzubringen sind neben guter Laune: bequeme Kleidung, ein großes Hüfttuch und etwas zu trinken. Bei Fragen bitte einfach melden

Kursleitung: Sylvia Schick

Donnerstag, 17. Februar 2022 bis 14. Juli 2022, 17.30 - 19.00 Uhr

15 mal

Kostenbeitrag 90,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-310

Bauchtanz für Anfänger

Lasst euch ein auf das Neue, das Erleben des eigenen Körpers und das „sich selbst bewusst werden“, das Frau sein dürfen ... und auch auf durchaus schweißtreibende Schrittkombinationen

Kursleitung: Sylvia Schick

Donnerstag, 17. Februar 2022 bis 14. Juli 2022, 19.15 - 20.45 Uhr,

15 mal

Kostenbeitrag 90,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-315

Workshop - Yoga zur Stressentlastung und Entspannung

Für viele Menschen werden die alltäglichen Aufgaben immer mehr zur Belastung und verursachen Stress.

Innere Unruhe, Störung des gesunden Schlafs, Konzentrationsmangel und körperliche Beschwerden unterschiedlicher Art, führen zu einer fortschreitenden Einschränkung des Wohlbefindens und der geistigen wie körperlichen Leistungsfähigkeit.

Mit Hilfe von Atemübungen und fließenden Hatha-Yoga-Sequenzen richten wir die Aufmerksamkeit nach innen. Wir nehmen den Körper bewusst wahr und schaffen Distanz zu den Belastungen des Alltags.

Yin Yoga, ein langsamer, passiver Yoga-Stil, in dem Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden, hilft uns, das Bindegewebe gründlich zu dehnen und den Geist zu beruhigen.

Yoga Nidra ist einfach ein Genuss. Wir entspannen komplett und genießen, was man den bewussten yogischen Heilschlaf nennt. Wir sind wach und gehen doch ganz aus der Spannung und Stressbelastung heraus.

In diesem Workshop stärken wir Körper und Geist und gelangen zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Er bietet die Möglichkeit, verschiedene Yoga-Stile kennenzulernen und auszuprobieren.

Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Auf körperliche Einschränkungen, die die Mobilität stark beeinträchtigen, bitte bei der Anmeldung hinweisen, damit am Kurstag Alternativen angeboten werden können.

Wir benötigen eine rutschfeste Yogamatte, lockere, bequeme Kleidung, (rutschfeste) Socken, ein normales Handtuch, ein großes Badetuch und eine Decke. Dem Wetter angepasste Kleidung für draußen.

Optional: Wer hat, gerne ein Yogasitzkissen, Bolster (alternativ Kissen ca. 30 x 60 cm mit fester Füllung), ein großes, dickes Buch.

Kursleitung: Birgit Blankenhorn-Hafner

Samstag, 30. April 2022, 10.00 - 13.00 Uhr

Kostenbeitrag 15,00 Euro

Steinenkircher Dorfhaus

221-316

Workshop - Yoga bei Kopfschmerzen und Nackenverspannungen

Wer kennt das nicht: Wechselhaftes Wetter, Stress zu Hause und im Büro, viele Aufgaben und nicht selten ist der Zeitplan des Alltags eng gesteckt.

Kurz gesagt: Viel zu viel zu tun und zu wenig Zeit dafür.

Oft bleiben der ausgleichende Sport und die Entspannung auf der Strecke.

Unter all diesen Einflüssen verspannen sich oftmals unsere Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich und führen nicht selten zu Kopfschmerzen.

Yoga kann hier schnell helfen und bei regelmäßiger Anwendung zu einer deutlichen Linderung führen.

Wir lernen durch gezielte Atemübungen, Hatha-Yoga-Übungsfolgen, Entspannungssequenzen und Massagetechniken, die Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen und gleichzeitig die entsprechende Muskulatur zu stärken, um so in Zukunft die Belastung des Alltags besser „schultern“ zu können.

Und das Beste: Jeder kann die Übungen einfach in seinen Tagesablauf integrieren und hat im „Notfall“ hilfreiche Sofortmaßnahmen zur Verfügung. Einige Übungen lassen sich auch sehr gut im Büro praktizieren. Eine entspannte Muskulatur wirkt gegen Stress und stärkt die Gelassenheit.

Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt. Auf körperliche Einschränkungen, die die Mobilität stark beeinträchtigen, bitte bei der Anmeldung hinweisen, damit am Kurstag Alternativen angeboten werden können.

Wir benötigen eine rutschfeste Yogamatte, lockere bequeme Kleidung, (rutschfeste) Socken, ein normales Handtuch, ein großes Badetuch und eine Decke. Dem Wetter angepasste Kleidung für draußen.

Optional: wer hat darf gerne ein Yogasitzkissen, Bolster (alternativ Kissen ca. 30x60 cm mit fester Füllung).

Kursleitung: Birgit Blankenhorn-Hafner

Samstag, 14. Mai 2022,

10.00 - 13.00 Uhr

Kostenbeitrag 15,00

Dorfhaus Steinenkirch

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.

221-317**Yoga für Körper, Geist und Seele I**

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

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

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Decke evtl. Kissen

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 24. Januar 2022 bis 4. April 2022, 18.00 - 19.15 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-318**Yoga für Körper, Geist und Seele I**

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 221-317

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 25. April 2022 bis 4. Juli 2022, 18.00 - 19.15 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 44,80 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-319**Yoga für Körper, Geist und Seele II**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 24. Januar 2022 bis 4. April 2022, 19.30 - 20.45 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-320**Yoga für Körper, Geist und Seele II**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 25. April 2022 bis 4. Juli 2022, 19.30 - 20.45 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 44,80 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-321**Yoga für Körper, Geist und Seele III**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 26. Januar 2022 bis 6. April 2022, 08.30 - 09.45 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-322**Yoga für Körper, Geist und Seele III**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 27. April 2022 bis 6. Juli 2022, 08.30 - 09.45 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 45,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-323**Yoga für Körper, Geist und Seele IV**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 26. Januar 2022 bis 6. April 2022, 10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-324**Yoga für Körper, Geist und Seele IV**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 27. April 2022 bis 6. Juli 2022, 10.00 - 11.15 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 44,80 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-325**Yoga für Körper, Geist und Seele V**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 26. Januar 2022 bis 6. April 2022, 17.15 - 18.30 Uhr, 10 mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-326**Yoga für Körper, Geist und Seele V**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 212 317.

Kursleitung: Petra Biegert

Mittwoch, 27. April 2022 bis 6. Juli 2022, 17.15 - 18.30 Uhr, 8 mal
Kostenbeitrag 45,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-327**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.

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

Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 29. Juni 2022, 08.30 - 09.45 Uhr, 15 mal
Kostenbeitrag 84,00 Euro
Dorfhaus Steinenkirch

221-328**Faszien Yoga II / B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221-327



Kursleitung: Marianne Otto**Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 29. Juni 2022, 10.00 - 11.15 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 84,00 Euro
Dorfhaus Steinenkirch**221-331****Sri Sai Prana - Yoga für alle****Sri Sai Prana Yoga ist eine besondere Form des Hatha Yoga.**

Körperliche Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Fluss des Atems, der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung führen bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, Beweglichkeit und emotionaler Stabilität.

Dieser Kurs ist für Einsteiger, Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung: Birgit Blankenhorn-Hafner**Dienstag, 22. Februar 2022 bis 5. Juli 2022, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 90,00 Euro
Dorfhaus Steinenkirch**221-340****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-/ Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden.

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

Es verbessert die Lungenkapazität und erhöht den Stoffwechsel.

Wassertiefe 1,20 Meter

Teilnahme evtl. vorher mit dem Arzt abklären.

Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker**Montag, 21. Februar 2022 bis 4. Juli 2022, 19.05 - 19.50 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Lehrschwimmbecken**221-341****Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 340.

Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker**Montag, 21. Februar 2022 bis 4. Juli 2022, 19.55 - 20.40 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Lehrschwimmbecken**221-342****Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag C**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 340.

Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker**Montag, 21. Februar 2022 bis 4. Juli 2022, 20.45 - 21.30 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Lehrschwimmbecken**221-343****Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch A**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 340.

Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker**Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 6. Juli 2022, 18.15 - 19.00 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Lehrschwimmbecken**221-344****Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch B**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 340.

Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker**Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 6. Juli 2022, 19.05 - 19.50 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Lehrschwimmbecken**221-345****Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch C**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 221 340.

Kursleitung: Tanja Schnötzing, Heilpraktiker**Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 6. Juli 2022, 19.55 - 20.40 Uhr, 15 mal**
Kostenbeitrag 75,00 Euro
Lehrschwimmbecken**Tanz****221-350****Tanzkurs für Paare Anfänger und Wiedereinsteiger Teil 1**

Sie möchten möglichst schnell die wichtigsten Tänze lernen?

An 5 Terminen bringen wir Ihnen den Langsamen Walzer, den Wiener Walzer, den Disco-Fox und den Foxtrott bei, damit sie für Veranstaltungen wie Hochzeiten oder viele andere gesellschaftliche Anlässe gut vorbereitet sind.

Wir beginnen von ganz vorn – ideal für reine Anfänger und für diejenigen, die viel vergessen haben. Entdecken Sie wie viel Spaß tanzen macht.

Bitte ein Getränk mitbringen.

**Kursleitung:** Jochen Schneider**Dienstag, 15. März 2022 bis 12. April 2022, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 mal**
Kostenbeitrag 80,00 Euro
Albsporthalle, Foyer**221-351****Tanzkurs für Paare - Fortgeschrittene**

Sie wollen die bisher erlernten Grundschritte 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 gespannter Atmosphäre sicher auf jedem Parkett zu bewegen. Bei toller Musik erleben Sie in netter Runde viel Spaß bei neuen und bekannten Tanzschritten.

Bitte Getränk mitbringen.

Kursleitung: Jochen Schneider**Dienstag, 15. März 2022 bis 12. April 2022, 20.00 - 21.30 Uhr, 5 mal**
Kostenbeitrag 80,00 Euro
Albsporthalle, Foyer**221-354****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 steht Ihnen den gesamten Abend für Fragen zur Seite. Zu unseren Tanz- und Übungsabenden ist jeder herzlich willkommen.

Bitte Getränk mitbringen!

Kursleitung: Jochen Schneider**Dienstag, 26. April 2022, 20.00 - 21.30 Uhr**
Kostenbeitrag 14,00 Euro
Albsporthalle, Foyer

221-355

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 steht Ihnen den gesamten Abend für Fragen zur Seite.

Zu unseren Tanz - und Übungsabenden ist jeder herzlich willkommen.

Bitte Getränk mitbringen!

Kursleitung: Jochen Schneider

Dienstag, 17. Mai 2022, 20.00 - 21.30 Uhr

Kostenbeitrag 14,00 Euro

Albsporthalle, Foyer

Kochen

221-411

Donnerstags-Männer-Kochclub

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

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen!

Zuzüglich Lebensmittelkosten

Kursleitung: Beate Gösele

Donnerstag, 10. März 2022 bis 24. März 2022, 19.00 - 23.30 Uhr, 3 mal

Kostenbeitrag 40,00 Euro

Altes Schulhaus, Schulküche

221-412

Männer-Kochkurs

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

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen.

Zuzüglich Lebensmittelkosten

Kursleitung: Beate Gösele

Freitag, 1. April 2022 bis 29. April 2022, 19.00 - 23.30 Uhr, 3 mal

Kostenbeitrag 40,00 Euro

Altes Schulhaus, Schulküche

221-414

Wir kochen Vegetarisch und Vegan

Muss es denn wirklich immer Fleisch sein? Eine große Auswahl toller Gerichte ganz ohne Fleisch und Fisch lockt nicht nur eingeschworene Vegetarier. In

einem vegetarischen Kochkurs treffen Sie auf eine Gruppe Gleichgesinnter und bekommen auch noch jede Menge Tipps für eine schmackhafte Zubereitung.

Gleichzeitig erhalten Sie einen kleinen Einblick in die vegane Küche.

Zuzüglich Lebensmittelkosten



Kursleitung: Beate Gösele

Freitag, 18. Februar 2022, 19.00 - 23.30 Uhr

Kostenbeitrag 20,00 Euro

Altes Schulhaus, Schulküche

KUNST UND KREATIVITÄT

221-510

Handletteringkurs für Anfänger**Zauberhaftes Gestalten von Buchstaben**

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

In diesem Anfänger Workshop wollen wir Schritt für Schritt die verschiedenen Materialien, wie Papier und Stifte, sowie die Grundtechniken des Handlettering lernen. Mit Hilfe eines workbooks wirst du Serif & Sans serif, Faux Calligraphy und Brushlettering lernen. Wir werden Buchstaben malen bis dir der Kopf surrt, aber am Ende des Workshops kannst du schon eine hübsche Karte erstellen.

Der Kurs beinhaltet ein ausführliches workbook, mit dem wir arbeiten und ein goody bag mit unseren Materialien, die wir benötigen.

Es wird Gelegenheit gegeben, verschiedene Stifte auszuprobieren, in Büchern zu stöbern, sowie viele Fragen zu stellen.

Ich freue mich auf zauberhafte Stunden mit euch!

Kursleitung: Alexandra Werner

Samstag, 2. April 2022, 10.00 - 14.00 Uhr

Kostenbeitrag 35,00 Euro

Neues Schulhaus, Musiksaal

221-514

Keramik / Töpfern

Jeder Kursteilnehmer kann äußern, was er gerne töpfeln 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

Mittwoch, 23. Februar 2022 bis 6. April 2022, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 mal

Kostenbeitrag 54,00 Euro

Neues Schulhaus, Werkraum



221-524

Spinnen am Spinnrad

Die Teilnehmerinnen sollten bereits ein eigenes Spinnrad besitzen. (Sofern extra eines gekauft werden müsste, stehen wir sehr gerne beratend zur Seite).

Der Spinntreff findet jeweils am 3. Samstag jeden Monats statt.



Kursleitung: Annette Frieß

Samstag, 22. Januar 2022, Samstag, 19. Februar 2022

Samstag, 19. März 2022

14.30 - 18.00 Uhr

Kostenbeitrag 2,00 Euro

Altes Rathaus, Dachgeschoss

221-530

„Mitten ins Herz“

Frische Impulse für den floristischen Alltag.

Liebevoller Ideen zum Legen oder als Türschmuck.

Zur Auswahl stehen verschiedene Techniken und Materialien. Unsere Kursleiterin gibt ihnen ihr Wissen mit viel Leidenschaft weiter.

Zuzüglich Materialkosten (individuell)

Mitzubringen: Schere, Tacker, Drahtzange, Rebschere (falls vorhanden)

Kursleitung: Ulrike Schmid

Montag, 14. März 2022, 19.00 - 21.00 Uhr

Kostenbeitrag 12,00 Euro

In der Blumerei, Böhmenkirch

Musik

221-604

Mundharmonika-F-Kurs 17. Semester

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

Kursleitung: Jochen Reißmüller

Montag, 2. Mai 2022 bis 30. Mai 2022, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 mal
 Kostenbeitrag 35,00 Euro
 Neues Schulhaus, Raum 24

221-605

Mundharmonika-Aufbaukurs 9. Semester

Wieder- und Quereinsteiger sind willkommen!

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



Kursleitung: Jochen Reißmüller

Montag, 2. Mai 2022 bis 30. Mai 2022, 19.45 - 21.15 Uhr, 5 mal
 Kostenbeitrag 35,00 Euro
 Neues Schulhaus, Raum 24

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.

SCHWIMMKURSE

221-660

Schildkröte Wassergewöhnung I

Die Kinder haben bereits Erfahrung mit dem Aufenthalt im tiefen Wasser gemacht und können sich mit einer Schwimmhilfe über Wasser halten.

Auf dieser Grundlage werden einzelne Bausteine des Schwimmunterrichts aufgebaut (z.B. freies Gleiten, untertauchen, methodisches Erlernen des Brustbeinschlages u.v.m.).

Dabei wird viel Wert auf eine spielerische Herangehensweise gelegt.



Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jacqueline Rein

Montag, 21. März 2022 bis 16. Mai 2022, 16.15 - 17.00 Uhr, 8 mal
 Kostenbeitrag 40,00 Euro
 Lehrschwimmbecken

221-661

Nemo Fortgeschrittene I

Die Kinder beherrschen bereits sicher den Brustbeinschlag und erlernen in diesem Kurs den Brustarmzug.

Zudem werden die physikalischen Eigenschaften des Wassers noch einmal näher betrachtet und zu einer sicheren Wassergewandtheit bei den Kindern ausgebaut.

Die Gegenstände nach denen getaucht wird, variieren in Tiefe und Entfernung.



Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jacqueline Rein

Montag, 21. März 2022 bis 16. Mai 2022, 17.00 - 17.45 Uhr, 8 mal
 Kostenbeitrag 40,00 Euro
 Lehrschwimmbecken

221-662

Delphin Schwimmkurs I

Voraussetzung: die Kinder schwimmen eine kurze Seite des Beckens ohne Schwimmhilfe.

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Zusammenspiel der einzelnen Teilschritte: Armzug + Beinschlag + Atmung.

Die Rhythmisierung und Kondition werden weiter ausgebaut bis hin zum sicheren Schwimmer.

Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jacqueline Rein

Montag, 21. März 2022 bis 16. Mai 2022, 17.45 - 18.45 Uhr, 8 mal
 Kostenbeitrag 53,00 Euro
 Lehrschwimmbecken

221-664

Schildkröte Wassergewöhnung II

Die Kinder haben bereits Erfahrung mit dem Aufenthalt im tiefen Wasser gemacht und können sich mit einer Schwimmhilfe über Wasser halten.

Auf dieser Grundlage werden einzelne Bausteine des Schwimmunterrichts aufgebaut (z.B. freies Gleiten, untertauchen, methodisches Erlernen des Brustbeinschlages u.v.m.).

Dabei wird viel Wert auf eine spielerische Herangehensweise gelegt.

Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jacqueline Rein

Montag, 30. Mai 2022 bis 18. Juli 2022, 16.15 - 17.00 Uhr, 6 mal
 Kostenbeitrag 40,00 Euro
 Lehrschwimmbecken

221-665

Nemo Fortgeschrittene II

Die Kinder beherrschen bereits sicher den Brustbeinschlag und erlernen in diesem Kurs den Brustarmzug.

Zudem werden die physikalischen Eigenschaften des Wassers noch einmal näher betrachtet und zu einer sicheren Wassergewandtheit bei den Kindern ausgebaut.

Die Gegenstände nach denen getaucht wird, variieren in Tiefe und Entfernung.

Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jacqueline Rein

Montag, 30. Mai 2022 bis 18. Juli 2022, 17.00 - 17.45 Uhr, 6 mal
 Kostenbeitrag 40,00 Euro
 Lehrschwimmbecken

221-666

Delphin Schwimmkurs II

Voraussetzung: die Kinder schwimmen eine kurze Seite des Beckens ohne Schwimmhilfe.

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Zusammenspiel der einzelnen Teilschritte: Armzug + Beinschlag + Atmung.

Die Rhythmisierung und Kondition werden weiter ausgebaut bis hin zum sicheren Schwimmer.

Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jacqueline Rein

Montag, 30. Mai 2022 bis 18. Juli 2022, 17.45 - 18.45 Uhr, 6 mal
 Kostenbeitrag 53,00 Euro
 Lehrschwimmbecken

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER VOLKSHOCHSCHULEN SÜSSEN, DONZDORF UND BÖHMENKIRCH

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen. Für die Richtigkeit der im vhs-Programmheft abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen. Die Volkshochschulen behalten sich Änderungen des Programms vor.

1. Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Kursbeginn erforderlich (außer bei Vorträgen). Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur, wenn Sie uns Ihre E-Mail Adresse mitgeteilt haben. Sollte jedoch der Kurs bereits belegt sein oder ausfallen werden Sie informiert.

2. Gebühren

Aus organisatorischen Gründen ist nur eine Abbuchung vom Konto durch Lastschriftverfahren möglich. Teilen Sie uns bitte deshalb unbedingt Ihre Bankverbindung (IBAN) mit. Bei Rücklastschriften trägt der /die Teilnehmer/in die dadurch entstehenden Kosten. Die Kursgebühren werden bei Kursbeginn fällig (nach dem zweiten Kurstag).

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Exkursionen wird die Gebühr nach dem Anmeldeschluss abgebucht. Danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

3. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung von Kursen und Seminaren ist die Anmeldung von 10 Personen (vhs Böhmenkirch: 6 Personen). Bei geringerer Teilnehmerzahl entscheidet die VHS-Leitung in Absprache mit der Kursleitung. Es kann der Kurs gekürzt werden oder ein Gebührensuschlag erhoben werden. Dieser wird bei späteren Neuzugängen nicht zurückgezahlt. Bei zu hoher Teilnehmerzahl wird der Kurs nach Rücksprache mit dem/der Kursleiter/ in geteilt.

4. Rücktritt

Ein Rücktritt ist nur bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen kann der Teilnehmer/die Teilnehmerin, einen Arbeitstag nach dem 1. Kurstermin, durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € einbehalten.

Ein Rücktritt aus beruflichen, gesundheitlichen oder privaten Gründen (auch nicht wegen Corona) während des Semesters ist nicht möglich; auch nicht gegen Vorlage eines ärztlichen Attests. Die Gebühr wird nicht, auch nicht teilweise, zurückerstattet.

Der Rücktritt muss schriftlich bei der vhs erfolgen. Eine Erklärung gegenüber dem Dozent/der Dozentin ist unwirksam.

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Eintages-Kursen ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Fahrten und Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angegeben, danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

Bei Koch-Kursen ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einer kurzfristigen Abmeldung ist die komplette Kursgebühr (incl. Lebensmittelkosten) zu entrichten.

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Lehrkraft ausfällt oder bei Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen.

5. Vertragsschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zur Veranstaltung (telefonisch, per E-Mail oder unter www.vhs-donzdorf.de / www.vhs-suessen.de) und der Annahme durch die jeweilige Volkshochschule zustande. Meldet sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin auf dem Formular der Wiederanmeldeliste zu einem Folgekurs an, so ist diese Anmeldung verbindlich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Bestandteil des Vertrages.

6. Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Bei Verlust oder Diebstahl sowie Schäden an Kleidung und anderem Eigentum übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

7. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, und – soweit angegeben Festnetz-/Mobilfunknummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Die umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Es gelten die Datenschutzrichtlinien der jeweiligen Volkshochschule. Sie erhalten diese in schriftlicher Form bei Ihrer Volkshochschule oder auf der Homepage.

8. Hausordnung

Die vhs ist Gast in den von ihr genutzten Gebäuden. Wir möchten deshalb bei Sportkursen auf saubere Turnschuhe hinweisen. Bitte beachten Sie die Hausordnung und rauchen nicht in und vor den öffentlichen Gebäuden.

IMPRESSUM:

Volkshochschule Süßen

Im Süßener Kulturhaus, Marktstraße 13-17
73079 Süßen

Telefon 07162-9616-25/-37

Telefax 07162-9616-95

E-Mail: vhs@suessen.de

Internet: www.vhs.suessen.de

Volkshochschule der Stadt Donzdorf

Schloss 1-4
73072 Donzdorf

Telefon 07162-922-307/-317

Telefax 07162-922-525

E-Mail: vhs@donzdorf.de

Internet: www.donzdorf.de/vhs

Volkshochschule der Gemeinde Böhmenkirch

Im Rathaus und in der Bibliothek
Hauptstraße 100
89558 Böhmenkirch

Telefon: 07332-9600-31

Telefax: 07332-9600-50

E-Mail: vhs@boehmenkirch.de

Internet: www.boehmenkirch.de

Bildnachweis: Alle Fotos privat /
VHS Verband Baden-Württemberg
weheartit.de

Layout / Gesamtherstellung / Anzeigenverwaltung:

Bader Druck GmbH

Daimlerstraße 15a
73037 Göppingen-Ursenwang

Telefon 07161-98446-0

Telefax 07161-98446-46

info@bader-druck.de

www.bader-druck.de

Kurs-Anmeldung der VHS

Ich melde mich zu folgender Veranstaltung bei der Volkshochschule an:

Nr. _____ Thema: _____

Name, Anschrift: _____

Tel. (tags.) _____ privat: _____ E-Mail: _____

Statistik/Altersangabe:

Geburtsjahr _____ männlich weiblich

Ich erkläre mich mit den Allgem. Geschäftsbedingungen der VHS einverstanden.

Ich erteile der Volkshochschule die Ermächtigung zum Einzug der Gebühren.

in Höhe von € _____

bei der _____ Kontoinhaber: _____

IBAN _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte abgeben, senden oder faxen an: **VHS Donzdorf, Fax: 07162/922-525, E-Mail: vhs@donzdorf.de** oder

VHS Süßen, Fax 07162-9616-95, E-Mail: vhs@suessen.de oder

Diese Anmeldung ist verbindlich **VHS der Gemeinde Böhmenkirch, Fax 07332-9600-50, E-Mail: vhs@boehmenkirch.de**

Kurs-Anmeldung der VHS

Ich melde mich zu folgender Veranstaltung bei der Volkshochschule an:

Nr. _____ Thema: _____

Name, Anschrift: _____

Tel. (tags.) _____ privat: _____ E-Mail: _____

Statistik/Altersangabe:

Geburtsjahr _____ männlich weiblich

Ich erkläre mich mit den Allgem. Geschäftsbedingungen der VHS einverstanden.

Ich erteile der Volkshochschule die Ermächtigung zum Einzug der Gebühren.

in Höhe von € _____

bei der _____ Kontoinhaber: _____

IBAN _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte abgeben, senden oder faxen an: **VHS Donzdorf, Fax: 07162/922-525, E-Mail: vhs@donzdorf.de** oder

VHS Süßen, Fax 07162-9616-95, E-Mail: vhs@suessen.de oder

Diese Anmeldung ist verbindlich **VHS der Gemeinde Böhmenkirch, Fax 07332-9600-50, E-Mail: vhs@boehmenkirch.de**