Bitte beachten Sie!

Ab sofort können Sie Ihre Kurse und Veranstaltungen nur noch

➔ bar

oder per

➔ Lastschrift

bezahlen.

Im Programmheft, sowie auf der Homepage der Gemeinde Böhmenkirch (www.boehmenkirch.de), finden Sie das Formular „Volkshochschule - Lastschriftmandat“.

Wenn Sie bar bezahlen möchten, können Sie dies gerne, auf dem Rathaus, Bürgerbüro, tun.

Teilnehmer/Innen, welche der VHS bereits ein Lastschriftmandat erteilt haben, müssen nichts unternehmen.

Wir danken für Ihr Verständnis!

STUDIENREISEN EXKURSIONEN

201 101

Kurhotel "Am Reischberg" ***S in Bad Wurzach

Sonntag, 22. März 2020 - Donnerstag, 26. März 2020

» Entspannen - Genießen – Erholen «

Entspannen, Gesunden, Erfrischen, Wandern, Biken – das Angebot des Kurhotels „Am Reischberg“ sowie dem Bad Wurzacher Kurort ermöglichen aktives Relaxen, ebenso wie gesunden Aktionismus.

Das Hotel liegt am Rande des Wurzacher Naturschutzgebietes – Mitteleuropas größtem aktiven Hochmoor, ca. 40 Autominuten vom Bodensee und den Allgäuer Alpen entfernt.

Das Restaurant, das Höhencafé mit 270° Grad Panoramablick über den Dächern Bad Wurzachs und die Blaue Lagune in der Thermen- und Saunawelt laden zum gemütlichen Verweilen ein.

Web: (www.vitalium-therme.de).

Das Angebot für 500,00 Euro umfasst folgende Leistungen:

4 Übernachtungen mit reichhaltigem Vital-Frühstücksbuffet und Abendessen sowie 1 Welcome-Sekt im Höhencafé und

- 1 orientalisches Rasulbad
- 1 Entspannungsmassage
- 1 Wellnesspackung nach Wahl
- 2 x Sole-Relaxraum

Der vorgenannte Preis gilt im Einzelzimmer pro Person mit Busfahrt

Abfahrtszeiten:

- 08.50 Uhr Böhmenkirch, MayerS Cafe und Bäckerei

- 09.00 Uhr, Steinenkirch, Landgasthof "Rössle"

Rückkehr am Donnerstag gegen 12.00 Uhr.

Schauen Sie doch einfach auf der Homepage

www.kurhotel-am-reischberg.de

vorbei!

Reisebegleitung:
Christine Grupp, VHS Böhmenkirch

202 103
Hotel Förch****
in Bad Wörishofen

Sonntag, 15. November 2020 - Donnerstag, 19. November 2020

Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Fön, Bademantel, Kosmetikspiegel, Fernseher, Radio, Telefon und Regenschirm.

Die Benutzung von Schwimmbad, Saunalandschaft und Fitnessraum sind kostenlos.

Das Pauschalangebot "**Wellness**" für 450,00 Euro pro Person beinhaltet: Fahrt, 4 Übernachtungen mit Verwöhnpension, Kurtaxe sowie eine Entspannungsmassage

Das Pauschalangebot "**Beauty**" für 500,00 Euro pro Person 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 56,00 Euro mehr.

Bei beiden Angeboten („Wellness“ und „Beauty“) miteingeschlossen sind:

- **Reiserücktrittskosten-versicherung**
- **Trinkgeld** für das Personal

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

EINZELVERANSTALTUNGEN VORTRÄGE

Kooperation VHS Gerstetten

201 103
Abnehmen - aber gesund! Mittwoch, 11. März 2020

Warum werden wir immer dicker? Und warum immer kränker? Warum springt ein Frosch nicht aus dem Wasser, wenn man es nur langsam genug erhitzt?
Diäten gibt es wie Sand am Meer! Für Abnehmwillige ist ihre Anzahl unüberschaubar groß - die Ratschläge gehen in alle Richtungen. Es scheint, als sei die Wahl der Diät zum Abnehmen und gesünder werden beliebig... doch dem ist nicht so.
Für was für eine Art von Diät würde sich ein Arzt entscheiden? Was kann man vom Standpunkt der Wissenschaft sagen? Was kann man heutzutage nach bestem Wissen und Gewissen seinem Patienten raten?
Mit diesem Vortrag möchte ich als junger Arzt meine gereiften Überzeugungen über eine Ernährungsform vorstellen, die über eine Gewichtsabnahme hinaus geht, uns nicht nur schlanker, sondern auch in erstaunlichem Maße gesünder werden lässt! Es geht mir darum, Ihnen zu verdeutlichen mit welchen einfachen Schritten Sie ihre Ernährung so verändern können, dass Sie nicht nur

Gewicht verlieren, sondern auch unseren modernen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und manchen Krebsarten nicht nur vorbeugen, sondern sie auch drastisch verbessern, manchmal sogar heilen können.

Es ist eine Ernährung, wie sie Kulturen mit den ältesten Menschen auf unserem Planeten zu sich nehmen - einfach, ohne Kalorien zählen, schmackhaft und zufriedenstellend satt essen, an den richtigen Lebensmitteln...
Seien Sie einer der Frösche, der aus dem heißen Wasser herausspringt und gehen Sie neue Wege...

Anmeldung erforderlich!

Kursleitung:
Dr. med. Sebastian Göbel

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Dauer: 19.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 5,00 Euro
Abendkasse
Bahnhotel Gerstetten, Stucksaal

Kooperation VHS Gerstetten

201 104
Kräuterwanderung
Samstag, 16. Mai 2020

Schon unsere Vorfahren wussten, dass die ersten Kräuter im Frühjahr für die Gesundheit von besonders großem Wert sind.
Wildkräuter begleiten uns auf Schritt und Tritt und gehören zu unserem täglichen Leben.

Bei einer kleinen Wanderung Richtung Erpfenhausen wollen wir die "jungen Wilden" entdecken und kennenlernen und etwas über deren Verwendung erfahren.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Block u. Stift für Notizen

Kursleitung:
Michaela Kohn, Kräuterkundige

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Dauer: 14.00 - 17.00 Uhr
Kostenbeitrag: 12,00 Euro
Treffpunkt: Bahnhotel Gerstetten

Kooperation VHS Gerstetten

201 105
"Frauengold" musikalisch-feministisches Kabarett
Freitag, 24. April 2020

Susanne Geiger, Klavier und Gesang
Birgit Kruckenberg, Gesang und Klavier

" Mit Glanz und Gloria "

Wie soll das enden? Zu viel Frauengold getrunken, das falsche Öl verwendet, die Noten vergessen, das Kleid zu eng, die Schuhe drücken, die Falten immer noch ungespritzt, im Casting durchgefallen, das Märchen aus! Zwei Frauen, die äußerlich und innerlich nicht unterschiedlicher sein könnten, nehmen Sie mit in die Niederungen und zu den Höhenflügen des Lebens. Es verbindet sie die Liebe zu Theater und Tasten, zu Schubert und Schuhen, zu Lindenbaum und Lindenberg, zu Männertreu und Frauengold, zu Glanz und Gloria.

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Dauer: 20.00 - 22.00 Uhr
Kostenbeitrag: 15,00 Euro
Bahnhotel Gerstetten, Stucksaal

Kooperation VHS Gerstetten

201 106
Cajon-Workshop
Samstag, 11. Juli 2020

Bauen des Instruments für Erwachsene
und junge Leute ab 8 Jahren

Eine Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und sie ist ein ideales Instrument für den Unterricht.
Bitte Hammer und einen Akkuschrauber mitbringen. Eventuell auch ein Getränk und ein kleines Vesper.
Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag können Sie dann in einem extra Kurs (von 13.00 Uhr – 16.00 Uhr) die ersten Schlag- und Spielversuche unternehmen.

Kursleitung: Ridha Slimi
Percussion- u. Trommellehrer

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Dauer: 10.00 - 13.00 Uhr
Kostenbeitrag: 18,00 Euro
Kinder und Jugendliche:
10,00 Euro,
zzgl. Materialkosten: 55,00 Euro
Grund-, Werkreal- und Förderschule Gerstetten, Computerraum

Kooperation VHS Gerstetten

201 107
Cajon-Kurs-Workshop
Samstag, 11.07.2020

Spielen des Instruments
Wer am Morgen oder früher schon sein Instrument gebaut hat oder eine Cajon besitzt, hat hier die Möglichkeit, die Grundtechniken aufzufrischen und zu verfeinern. Auch für Anfänger und Kinder ab 8 Jahren geeignet

Kursleitung: Ridha Slimi
Percussion- u. Trommellehrer

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Dauer: 13.00 - 16.00 Uhr
Kostenbeitrag 12,00 Euro
Grund-, Werkreal- und Förderschule Gerstetten, Computerraum

Kooperation VHS Gerstetten

201 108
Krimi-Lesung, Schlusswort
Donnerstag, 26.03.2020

mit dem Krimiautor Manfred Bomm

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.

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Dauer: 19.00 - 21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 9,00 Euro,
Vorverkauf: 8,00 Euro
(Bücherei, VHS und Rathaus, jeweils in Gerstetten)
Bahnhotel Gerstetten, Stucksaal

Kooperation VHS Gerstetten

201 109
SEELE braucht Zeit
Montag, 23. März 2020

"Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Lebensverursachende"
Carl Gustav Jung

An diesem Abend geht es darum, sich wieder Zeit zu nehmen für das eigentlich Lebendige und Lebenswerte - und dafür, was es heißen kann, in vollem Sinne lebendig zu sein.

Anmeldung erforderlich!

Anmeldung ausschließlich über die VHS Gerstetten.
Tel.: 07323-919250
E-Mail: vhs@gerstetten.de

Kursleitung: Sabine Färber
Die Dozentin ist Transaktions-analytikerin, Diplom Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin BDY/EYU

Dauer: 19.00 - 20.30 Uhr
Kostenbeitrag 5,00 Euro
Bahnhotel Gerstetten, 1. OG

Kooperation VHS Donzdorf

201 110
Dinkelsbühl
Freitag, 26. Juni 2020

In Dinkelsbühl empfängt uns keine Kulisse, sondern lebendige Gegenwart. Türme und Tore, verwinkelte Gassen und breite Plätze, die mauerbewehrte Altstadt, Wassergräben und Weiher formen ein Ensemble von europäischem Rang, eine der „am besten erhaltenen mittelalterlichen Städte Deutschlands“.

Es gibt viel zu entdecken: die stillen Winkel und romantischen Ecken, den heiteren Charme der Altstadt und das lebendige Treiben der Märkte. Im Rahmen einer Führung kommen wir zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Altstadt. Wir erfahren viel über die wechselvolle Geschichte der ehemaligen Reichsstadt und erhalten einen Einblick in das Leben im Mittelalter.

Anmeldeschluss: 27. Mai 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Leistungen:
Busfahrt nach Dinkelsbühl,
Stadtführung und Begleitung.

Änderungen vorbehalten.

Reisebegleitung:
Hiltrud und Heinz Zinz,
Annette Hartinger

Dauer: 08.00 – 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 65,00 Euro
Abfahrt am Rathaus Donzdorf

Anmeldungen ausschließlich über die VHS Donzdorf, Tel. 07162/922-317
E-Mail: vhs@donzdorf.de

Bitte beachten:

HAFTUNG und VERSICHERUNG: Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die VHS keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Bei Fahrten und Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angegeben, danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

Kooperation VHS Donzdorf

201 111
Kempten
Samstag, 09. Mai 2020

Kempten –
Doppelstadt im Doppelpack

Kempten im Allgäu ist immer eine Reise wert. Wir erleben einen eindrucksvollen und unvergesslichen Aufenthalt in der ehemaligen Römerstadt! Kempten hat Charme und hohen Unterhaltungswert.
Wir besuchen zwei der bedeutendsten Kemptener Attraktionen: Führung durch die Prunkräume der Residenz in der früheren Stiftsstadt Kempten und Besuch der Multivisionsshow in den mittelalterlichen Gemäuern der ehemaligen Erasmuskapelle im Untergrund der Reichsstadt. Der Stadtführer erläutert auf dem Weg von der Erasmuskapelle zur Residenz die wechselvolle Geschichte der 2000-jährigen Stadt vom römischen "Cambodunum" bis zur heutigen "Metropole des Allgäus".

Anschließend steht der Nachmittag zur freien Verfügung.

Anmeldeschluss: 10. April 2020, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Leistungen: Fahrt mit der Deutschen Bahn, Stadtführung und Begleitung

Reisebegleitung:
Hiltrud und Heinz Zinz,
Annette Hartinger

Dauer: 07.30 – 20.00 Uhr
Kostenbeitrag: 59,00 Euro
Treffpunkt: Bahnhof Süßen

Anmeldungen ausschließlich über die VHS Donzdorf, Tel. 07162/922-317
E-Mail: vhs@donzdorf.de

Kooperation VHS Donzdorf

201 112
Vortrag:
Neuseeland - am Ende der Welt
Donnerstag, 12. März 2020

Neuseeland ist eines der beliebtesten Reiseländer der Welt - und das völlig zurecht. Nirgendwo sonst findet man auf engstem Raum völlig verschiedene Klima- und Vegetationszonen. Vom feuchten Nebelwald der Westküste über die vergletscherten Berggipfel der Südalpen bis zu den azurblauen Traumstränden der Nordinsel.

Der Naturfotograf Fabian Schmid nahm sich 2 Monate Zeit um Neuseeland mit dem Camper zu bereisen, in die Natur und die Seele des Landes einzutauschen und mit vielen Fotos zurück zu kehren.

An diesem Abend nimmt er Sie mit ans andere Ende der Welt und lässt Sie die Reise mit atemberaubenden Bildern und lebendigen Geschichten mit-erleben.

Kursleitung: Fabian Schmid

Dauer: 19.30 – 22.00 Uhr
Abendkasse 5,00 Euro,
KEINE Anmeldung nötig,
Stadthalle Donzdorf

Kooperation VHS Donzdorf

201 113
Yoga –
Wochenende Hofgut Bernstein

Das Wesen der Dinge offenbart sich uns im STILLEN und spiegelt uns unser eigenes Wesen....
(Eckhard Tolle)

Uns erwartet ein erholsames Wochenende im ehemaligen Waldbrüderhaus (jetzt Hofgut) Bernstein, das idyllisch zwischen Schwäbischer Alb und Schwarzwald liegt.

In dieser traumhaften Umgebung finden wir ideale Rahmenbedingungen zum Abschalten und Kraft schöpfen.

Zeit für Yoga, Achtsamkeit, Yoga Nidra, Klangschalen, Monochord, Shen DOIn und Tiefenentspannung. Im Yogaraum und während der Übungen bitten wir um STILLE und ACHTSAMKEIT. Außerhalb des Seminarraumes bleibt viel Zeit für Kommunikation.

Eigene Anfahrt, max. 12 Teilnehmer

<u>Anmeldeschluss</u>: 01. Juni 2020, danach ist keine Abmeldung mehr möglich!

Kursleitung:
Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin BDY/EYU und
Irene Lovric,
Entspannungstherapeutin

Freitag, 19. Juni 2020 (18.00 Uhr), bis Sonntag, 21. Juni 2020 (ca. 13.00 Uhr)

Kostenbeitrag: 299,00 Euro
(incl. 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, vegetarische Vollpension)
Hofgut Bernstein, Sulz am Neckar

Anmeldungen ausschließlich über die VHS Donzdorf, Tel. 07162/922-317
E-Mail: vhs@donzdorf.de

Kooperation VHS Donzdorf

201 114
Vortrag: Achtsamkeit
Montag, 30. März 2020

Achtsamkeit – Vortrag mit kurzen Übungen
- Was ist das? Wie erlange ich sie? Was habe ich davon?
In Kooperation mit dem ökumenischen Frauenkreis Donzdorf
Achtsamkeit ist ein Schlagwort, das uns schon seit einiger Zeit in unterschiedlichen Zusammenhängen begegnet: Es gibt Informationen zum achtsamen Atmen, Essen, Gehen oder Sitzen, zu Achtsamkeit bei der Arbeit, bei der Erziehung, bei der Pflege … Der Eine bringt es mit anderen Schlagwörtern wie Entschleunigen, Meditieren, Stressbewältigung in Verbindung, der Andere denkt, dass Achtsamkeit nur etwas für Buddhisten ist. 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.“ Wer neugierig geworden ist, kann im Anschluss an einer 15-minütigen Achtsamkeits-Meditation teilnehmen, welche die Referentin anleitet. Im Anschluss an diesen Vortrag bietet die vhs Donzdorf einen Kurs über Achtsamkeit an: mittwochs ab 22. April 2020.

Kursleitung: Bettina Verheyen, Entspannungstrainerin

Dauer: 20.00 bis 21.00 Uhr (1. Teil)
bzw. bis
21.30 Uhr (2. Teil mit Meditation)
KEINE Anmeldung erforderlich,
Eintritt frei (Spendenbasis)

Treffpunkt:
Ökumenisches Gemeindezentrum,
Messelbergsteige 17, Donzdorf

Filmvortrag

201 150
Impressionen vom Naturpark Westhavelland
Mittwoch, 11. März 2020

70 km westlich von Berlin liegt der im Juni 1998 eröffnete Naturpark Westhavelland. Er gehört zu den gewässerreichsten Regionen Deutschlands. Im Naturpark finden viele bedrohte und stark gefährdete Tier- und Pflanzenarten ihren Lebensraum. Wir fahren zum „Großen Graben Niederungen“. Das Gelände ist großflächig überschwemmt und tausende von Enten und Limikolen nutzen das reiche Nahrungsangebot. In Havelberg besuchen wir den imposanten Dom Sankt Marien. Das Kirchengebäude wurde 1170 geweiht und mehrmals umgebaut. Wir fahren dann noch weiter in die Hansestadt Werben. Theodor Fontane, geboren 1819, gestorben 1898, bringt in seinen Romanen immer wieder die Verbundenheit zum Havelland zum Ausdruck.

Kursleitung:
Ulrich Lieber

Dauer: 19.30 - 20.30 Uhr
Kostenbeitrag 5,00 Euro
Neues Schulhaus, Musiksaal

---

201 290
Vermehrung von Bienenköniginnen

Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer früherer Anfängerkurse und auch an andere Imker, die ihre Kenntnisse über die Vermehrung von Bienenvölkern erweitern wollen.

Ziel ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, später selbstständig Königinnen zu vermehren.

Teilnehmerzahl: max. 12

Hintergrundwissen, Theorie

Samstag, 25. April 2020

Erster Vortrag:
14:00 Uhr – ca. 15.30 Uhr

- Bienenarten, Bienenrassen
- Zuchtlinien
- Selektionskriterien des Deutschen Imker Bundes
- Belegstellen
- Vererbung und Verwandtschafts-grade bei Honigbienen
- Königinnen Prüfringe

Zweiter Vortrag:
ca. 15.45 Uhr – ca. 17.15 Uhr

- Königinnenvermehrung im Sammelbrutableger

- Zusammenstellung des Sammelbrutablegers
- Umlarven
- Zeitplan
- Begattung der Jungköniginnen
- Varroabelastung der Jungvölker
- Pflege der Jungvölker

Verantwortlich: BV Alb-Lautertal.

Vortragender:
Dr. Uwe Wacker, Böhmenkirch

Treffpunkt:
Neues Schulhaus, Musiksaal

Praxis

Praktische Vorführungen am Bienenstand bei den Heidhöfen

Verantwortlich: BV Alb-Lautertal.

Betreuung: Dr. Uwe Wacker und andere Imker des BV Alb-Lautertal e.V.

Samstag, 02. Mai 2020, 14.00 Uhr
Sammelbrutableger bilden, dazu Brutwaben zwei Tage vorher über Absperrgitter hängen.
Auf Wunsch können Teilnehmer eigene Brutwaben mitbringen und erhalten je Brutwabe später ein Jungvolk.

Samstag, 09. Mai 2020, 14.00 Uhr
Umlarven - Es wird Zuchtstoff von Königinnen aus der Zucht von Dr Horn angeboten.
Auf Wunsch können die Teilnehmer auch eigene Vermehrungsrähmchen mitbringen und Zuchtstoff mitnehmen.

Donnerstag, 14. Mai 2020, 18.00 Uhr
Käfigen der verdeckten Weiselzellen.

Samstag, 23. Mai 2020, 14.00 Uhr
Verschulen: Bilden von Jungvölkern mit den neu geschlüpften Königinnen.

Kosten: 40,00 Euro.
Sind direkt im Kurs zu bezahlen!

Darin enthalten ist die Teilnahme am Kurs sowie ein Jungvolk je Teilnehmer. Die Teilnehmer erhalten einen Vermehrungsfahrplan auf der Basis von EXCEL. Damit kann berechnet werden, wann die einzelnen Arbeitsschritte durchzuführen sind. Die TN erhalten auf Wunsch Zuchtstoff für die eigene Königinnenvermehrung.

Weitere Information zur Königinnen-vermehrung auf der Homepage des BV Alb-Lautertal e.V.:

https://bezirksbienenzuchtverein-alb-lautertal.lvwi.de/vereinsleben/koeniginnenvermehrung/

201 200
Italienisch für Anfänger

Dantes „Inferno“ werden Sie nach dem Kurs noch nicht lesen können.
Sie bekommen aber eine handfeste Grundlage für Unterhaltungen in Italienisch, die ihnen den Aufenthalt in Italien und den anderen italienisch-sprachigen Ländern erleichtern werden.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bald werden auch Sie zu den 65 Millionen Menschen gehören, die Italienisch sprechen.
Der Kurs ist strukturiert aufgebaut, sowohl Aussprache als auch die italienische Grammatik spielen eine wichtige Rolle.

Wir arbeiten nicht nach einem Lehrbuch. Die Unterrichtsmaterialien werden vom Dozenten erstellt.

Kursleitung: Michael Lang

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 22. April 2020,
18.30 – 20.00 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 66,00 Euro
Fa. CTL, Im Hart 18, Multimedia-Schulungsraum

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, welches 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 guttut.

Bewegung & Gesundheit

201 300
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 nochmal so gut.

Bitte kommen Sie in Gymnastikkleidung und Turnschuhen.

Bitte
- eine Isomatte
- ein Handtuch
- ein Getränk

mitbringen.

Sie können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen.

Kursleitung: Anke Biegert

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 20. Mai 2020,
18.15 - 19.15 Uhr, 14-mal
Kostenbeitrag 63,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

---

201 301
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.

Sie können jederzeit in den laufenden Kurs einsteigen.

Kursleitung: Anke Biegert

Montag, 27. Januar 2020
bis 18. Mai 2020,
18.00 - 19.00 Uhr, 14-mal
Kostenbeitrag 63,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

---

201 302
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, 27. Januar 2020
bis 29. Juni 2020,
10.00 - 11.00 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 81,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

---

201 303
Pilates - für Alle

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 302.

Dienstag, 28. Januar 2020
bis 30. Juni 2020,
18.30 - 19.30 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 81,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

---

201 305
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 Entspannungs-

übungen zur Harmonisierung des Körpers runden die Stunde ab.

Bitte Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Kursleitung: Nicole Süß

Montag, 27. Januar 2020
bis 29. Juni 2020,
08.45 - 09.45 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 81,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

---

201 306

Qi Gong Workshop
Samstag, 14. März 2020

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode zur Gesunderhaltung, basierend auf dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM.

Die sanften Atem- und Bewegungsübungen beeinflussen alle körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse.

Sie fördern so die Erholungskompetenz und wirken physischen und psychischen Gefährdungen entgegen.

Ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltung, Bewegung, Selbstmassage, Atemtechnik und Meditation umfasst.

Übende unterstützen ihre Motivation und Konzentration, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.

Es wurde nachgewiesen, dass Ba Duan Jin die Atmungsorgane und die Gliedmaßen kräftigt, die Gelenke biegsamer macht, die Nerven stärkt und das allgemeine Gleichgewichtsempfinden verbessert.

Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und unterstützt die Heilung von Krankheiten wie Arteriosklerose der Koronargefäße und Osteoporose.

Ba Duan Jin stärkt das Immunsystem, verzögert den Alterungsprozess und verlängert dadurch die Lebenszeit und die geistige Gesundheit.

Eintauchen in die Welt des „Qi GONGS“

Kursleitung: Ingrid Schabel

Dauer: 14.30 - 17.30 Uhr
Kostenbeitrag 15,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

Bauchtanz - Der Tanz der Frauen

"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!

201 309
Bauchtanz für Fortgeschrittene / Wiedereinsteiger

Wir erweitern und verfeinern unser Repertoire, erlernen Schritt-kombinationen in verschiedensten Variationen. Tanzen mit und ohne "Handgerät" (Schleier, Stock ...), wer weiß, wohin uns das führen wird…

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, gute Laune und Neugier

Am 30.04.2020 findet kein Kurs statt.

Kursleitung: Sylvia Schick

Donnerstag, 30. Januar 2020
bis 16. Juli 2020,
19.00 - 20.30 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 121,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

---

201 310
Bauchtanz für Anfänger

Lasst euch ein auf das Neue, das Erleben des eigenen Körpers und schweißtreibende Schrittkombinationen.

Bauchtanz ist übrigens auch eine tolle Gelegenheit für Mütter und Töchter, gemeinsam Bewegung zu erleben.

Am 30.04.2020 findet kein Kurs statt!

Kursleitung: Sylvia Schick

Donnerstag, 30. Januar 2020
bis 16. Juli 2020,
17.30 - 18.45 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 101,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

---

201 327
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, 29. Januar 2020
bis 01. April 2020,
08.30 - 09.45 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 50,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

---

201 328
Faszien Yoga B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 327

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 01. April 2020,
10.00 - 11.15 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 50,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

---

201 329
Faszien Yoga II / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 327.

Mittwoch, 22. April 2020
bis 15. Juli 2020,
08.30 - 09.45 Uhr, 11-mal
Kostenbeitrag 61,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

---

201 330
Faszien Yoga B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 327.

Mittwoch, 22. April 2020
bis 15. Juli 2020,
10.00 - 11.15 Uhr, 11-mal
Kostenbeitrag 61,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

Alle Yoga-Kurse von Frau Petra Biegert sind aufgrund von Folgeanmeldungen belegt.

Eine Anmeldung ist daher nicht möglich!

201 317

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.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Decke evtl. Kissen

Kursleitung: Petra Biegert

Montag, 27. Januar 2020
bis 30. März 2020,
18.00 - 19.30 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 61,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 318

Yoga für Körper, Geist und Seele I / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Montag, 20. April 2020
Bis 06. Juli 2020,
18.00 - 19.30 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 68,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 319

Yoga für Körper, Geist und Seele II / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Montag, 27. Januar 2020
bis 30. März 2020,
19.45 - 21.15 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 61,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 320

Yoga für Körper, Geist und Seele II / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Montag, 20. April 2020
bis 06. Juli 2020,
19.45 - 21.15 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 68,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 321
Yoga für Körper, Geist und Seele III / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 01. April 2020,
08.30 - 09.45 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 51,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 322
Yoga für Körper, Geist und Seele III / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Mittwoch, 22. April 2020
bis 08. Juli 2020,
08.30 - 09.45 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 323
Yoga für Körper, Geist und Seele IV / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 01. April 2020,
10.00 - 11.15 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 51,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 324
Yoga für Körper, Geist und Seele IV / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Mittwoch, 22. April 2020
bis 08. Juli 2020,
10.00 - 11.15 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 56,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 325
Yoga für Körper, Geist und Seele V / A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 01. April 2020,
17.00 - 18.30 Uhr, 9-mal
Kostenbeitrag 61,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 326
Yoga für Körper, Geist und Seele V / B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 317.

Mittwoch, 22. April 2020
bis 08. Juli 2020,
17.00 - 18.30 Uhr, 10-mal
Kostenbeitrag 68,00 Euro
Altes Rathaus, Dachgeschoss

201 337
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 Wetterlage.

smovey`s werden für das Training gestellt.

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

Kursleitung:
Tanja Schnötzinger, Heilpraktiker

Dienstag, 23. Juni 2020
bis 21. Juli 2020,
18.30 - 19.30 Uhr, 5-mal
Kostenbeitrag 25,00 Euro
Steinenkircher Dorfhaus

201 340
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-/ Kreislauferkrankungen 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 einem Arzt abklären.

Kursleitung:
Tanja Schnötzinger, Heilpraktiker

Montag, 27. Januar 2020
bis 06. Juli 2020,
19.05 - 19.50 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 341
Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 340.

Montag, 27. Januar 2020
bis 06. Juli 2020,
19.55 - 20.40 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 342
Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag C

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 340.

Montag, 27. Januar 2020
bis 06. Juli 2020,
20.45 - 21.30 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 343
Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch A

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 340.

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 08. Juli 2020,
18.15 - 19.00 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 344
Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 340.

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 08. Juli 2020,
19.05 - 19.50 Uhr, 18-mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 345
Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch C

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 340.

Mittwoch, 29. Januar 2020
bis 08. Juli 2020,
19.55 - 20.40 Uhr, 15-mal
Kostenbeitrag 60,00 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.

201 660

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, Schwimmnudel, ...) kennen und werden mit dem Wasser vertraut.
Der Kurs ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

---

Montag, 27. Januar 2020
bis 23. März 2020,
16.15 - 17.00 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 662

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.

Der Kurs ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Kursleitung: Alexandra Wehle, Kathrin Staudenmaier, Jaqueline Rein

---

Montag, 27. Januar 2020
bis 23. März 2020,
17.00 - 17.45 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 664

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, 27. Januar 2020
bis 23. März 2020,
17.45 - 18.45 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 53,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 666

Schildkröte
Wassergewöhnung B

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 210 660.

Montag, 20. April 2020
bis 22. Juni 2020,
16.15 - 17.00 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Lehrschwimmbecken

---

201 668

Nemo
Fortgeschrittene B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 210 662

Montag, 20. April 2020
bis 22. Juni 2020,
17.00 - 17.45 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 40,00 Euro
Lehrschwimmbecken

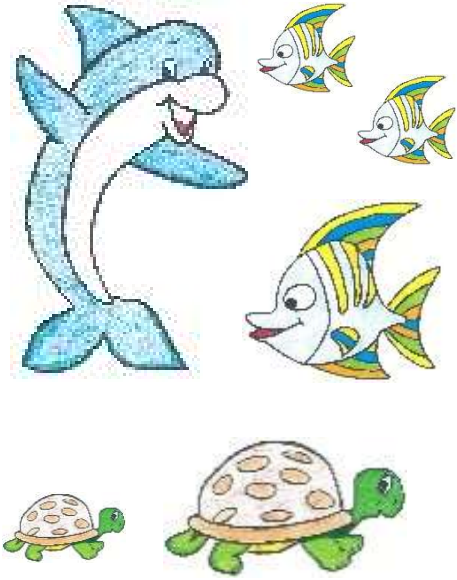
---

201 670

Delphin
Schwimmkurs B

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 210 664.

Montag, 20. April 2020
bis 22. Juni 2020,
17.45 - 18.45 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 53,00 Euro
Lehrschwimmbecken



201 350
Tanzkurs für Paare Anfänger und Wiedereinsteiger, Teil 1

An 6 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 Getränk mitbringen

Kursleitung:
Andrea und Jochen Schneider

Dienstag, 03. März 2020
bis 21. April 2020,
18.30 - 20.00 Uhr, 6-mal
Kostenbeitrag 90,00 Euro
Albsporthalle, Foyer

---

201 351
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 entspannter 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:
Andrea und Jochen Schneider

Dienstag, 03. März 2020
bis 21. April 2020,
20.00 - 21.30 Uhr, 6-mal
Kostenbeitrag 90,00 Euro
Albsporthalle, Foyer

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.

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

Zu den Tanz - und Übungsabenden ist jeder herzlich willkommen.

Bitte Getränk mitbringen!

Kursleitung:
Andrea und Jochen Schneider

Dienstag, 18. Februar 2020,
Dienstag, 28. April 2020
Dienstag, 19. Mai 2020

» jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr

» Kostenbeitrag 16,00 Euro / Abend

» Albsporthalle, Foyer

---

201 355
Discofox Workshop für Paare - Fortgeschrittene

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

Der Tanzschritt lässt sich auf Schlager oder aktuelle Charthits, egal ob langsam oder schnell, fast immer tanzen. Die unendlichen Figur-variationen werden Sie als Könner mit viel Spaß begeistern.

Bitte Getränk mitbringen

Kursleitung:
Andrea und Jochen Schneider

Dienstag, 05. Mai 2020
bis 12. Mai 2020, 19.00 - 20.30 Uhr,
2-mal
Kostenbeitrag 32,00 Euro
Albsporthalle, Foyer

---

201 659
Tanzkreis

Der Tanzkreis muss in diesem Semester leider ausfallen.

Wir bitten um Ihr Verständnis!

ERNÄHRUNG

201 411
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, 05. März 2020
bis 19. März 2020,
19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 36,00 Euro,
zzgl. Lebensmittelkosten
Altes Schulhaus, Schulküche

---

201 412
Böki-Gussen-Männer-Kochkurs

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 201 411.

Freitag, 03. April 2020
bis 24. April 2020,
19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal
Kostenbeitrag 36,00 Euro,
zzgl. Lebensmittelkosten
Altes Schulhaus, Schulküche

KREATIVITÄT UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

201 514
Keramik / Töpfern

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

Es werden verschiedene Techniken besprochen (Gießtechnik, Aufbau-keramik 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, 03. Februar 2020
bis 30. März 2020,
18.00 - 19.30 Uhr, 8-mal
Kostenbeitrag 72,00 Euro
Neues Schulhaus, Werkraum

Spinnen am Spinnrad

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

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

Es sind aber nicht nur Spinnerinnen willkommen.

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

Kursleitung: Annette Frieß

Samstag, 18. Januar 2020
Samstag, 15. Februar 2020
Samstag, 21. März 2020
Samstag, 18. April 2020
Samstag, 16. Mai 2020
Samstag, 20. Juni 2020

» jeweils von 14.30 - 18.00 Uhr

» Kostenbeitrag 2,00 Euro je Nachmittag

Altes Rathaus, Dachgeschoss

MUSIK

201 604
Mundharmonika-F-Kurs 16. Semester

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

Kursleitung: Jochen Reißmüller

Montag, 20. April 2020
bis 18. Mai 2020,
18.00 - 19.30 Uhr, 5-mal
Kostenbeitrag 35,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

---

201 605
Mundharmonika-Aufbaukurs 8. Semester

Wieder- und Quereinsteiger sind willkommen!

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

Kursleitung: Jochen Reißmüller

Montag, 20. April 2020
bis 18. Mai 2020,
19.45 - 21.15 Uhr, 5-mal
Kostenbeitrag 35,00 Euro
Neues Schulhaus, Raum 24

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 in Höhe 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 Durchführung unvorhergesehenen Änderungen unterworfen sein kann.

Haftung
Die Teilnehmer nehmen an VHS-Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil.
Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen.

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

Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

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@lfdie.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.

Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht!

Haben Sie Interesse, sich als Kursleiter/In mit einem Angebot an unserem VHS-Programm zu beteiligen?

**Wir suchen laufend Dozentinnen und Dozenten,
welche mit neuen Angeboten unser VHS-Programm bereichern.**

Kommen Sie auf uns zu!