



Herbstsemester **2020** 

# Verschenken Sie Gutscheine für Ihre Liebsten!





Erhältlich in unserer Geschäftstelle

# Volkshochschule Sulz e.V.

Neckarstraße 6, 72172 Sulz a.N.

Telefon 07454/40295
Fax 07454/40286
E- Mail info@vhs-sulz.de
Internet www.vhs-sulz.de

Öffnungszeiten Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr

Montag: 15:00 – 18:00 Uhr

# Willkommen bei der VHS Sulz

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich heiße Sie herzlich willkommen zum Herbstsemester 2020, dass unter einem besonderen Vorzeichen steht. Die Corona-Pandemie und die daraus resultierenden Beschränkungen haben uns alle getroffen. Somit wird das kommende Herbstsemester ein Kursprogramm, dass auf wackligen Beinen steht. Nichtsdestotrotz, wollen wir den Teilnehmern einen Querschnitt aus bewährtem und einigen neuen interessanten Angeboten anbieten. Bitte beachten Sie stets die aktuellen Hinweise in der Tagespresse, in den Mitteilungsbättern und auf unserer Internetseite vhs-sulz.de. Aufgrund der aktuellen Situation kann es sein, dass es kurzfristig Änderungen am Kursbeginn, der Kursdauer, am Kursort oder in der Art der Durchführung geben kann.

Wir sind bemüht, dass das mit Sorgfalt geplante Programm entsprechend durchgeführt wird. Weiterhin werden wir versuchen, einige Highlights im Laufe des Herbstsemesters zusätzlich anzubieten.

Ganz neu bei der VHS Sulz ist ein Online-Kurs-Angebot in Zusammenarbeit mit diversen Kooperationspartnern. Nun lassen Sie sich von unserem neuen Programmheft mit den Kursen bis Februar 2021 begeistern.



Bleiben Sie gesund! Mit freundlichem Gruß

Ihr Sven Grabowski Leiter der VHS

# **Ansprechpartner**

Die Mitarbeiter der VHS Sulz kümmern sich gerne um Ihr Anliegen



Fax: 0 74 54 / 40 286

E-Mail: sven.grabowski@vhs-sulz.de



Silke Schmid Geschäftsstelle Tel: 0 74 54 / 40 295

Fax: 0 74 54 / 40 286

E-Mail: silke.schmid@vhs-sulz.de



**Der Verein** 

Die VHS Sulz e. V. besteht seit 1971

Der aktuelle Vereinsvorstand besteht aus:

1. Vorsitzender Sven Grabowski 2. Vorsitzender Frank Ruthardt 3. Vorsitzende Simone Plocher Schriftführerin Simone Plocher

# Organisatorische Hinweise

# Anmeldung

Anmeldungen sind verbindlich. Folgendermaßen können Sie sich anmelden:

 Telefon
 07454/40295

 Fax
 07454/40286

 E-Mail
 info@vhs-sulz.de

 Internet
 www.vhs-sulz.de

Persönlich in unserer Geschäftsstelle Volkshochschule Sulz e. V.

Neckarstraße 6. 72172 Sulz a. N.

Öffnungszeiten Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr

Montag: 15:00 - 18:00 Uhr

# Stammkundenanmeldung

In einigen Bereichen ist bereits vor Semesterende eine Anmeldung für die weiterführenden Kurse möglich. Wir bitten um Verständnis, wenn deshalb einige wenige Kurse schon vor Anmeldebeginn belegt sind. Wir beraten Sie jedoch gerne über Alternativkurse.

# Rechtzeitige Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.

Da die Teilnehmerzahl in den meisten Kursen begrenzt ist, empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung. Anmeldungen werden ab Erscheinen des Programmheftes angenommen.

**Die VHS versendet keine Anmeldebestätigungen.** Bei Kursausfall oder Änderungen werden sie rechtzeitig benachrichtigt.

# Kursgebühr/ Abbuchung

Bei Kursen erfolat die Abbuchung in der Regel zu Beginn des Kurses.

Kann die Kursgebühr aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat, nicht abgebucht werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von bis zu 10 Euro erhoben.

# Abmeldung und Rücktritt

Abmeldungen und Rücktritte sind schriftlich bei der VHS- Geschäftsstelle einzureichen. Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht gültig. Ein Rücktritt von der Kursanmeldung ist **bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich.** 

# Teilnahmebescheinigung

Auf Anfrage stellt die VHS eine Bescheinigung über die Kursteilnahme aus, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

# **Bekanntmachung**

Programmänderungen und zusätzliche Veranstaltungen entnehmen Sie der lokalen Presse.

# **Barrierefreier Zugang**

Wir bedauern, dass viele unserer Unterrichtsräume noch keinen barrierefreien Zugang haben. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Besuch eines Kurses befürchten oder haben, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

# **Bankverbindung**

Volkshochschule Sulz e. V.

IBAN: DE71 6425 0040 0000 4023 30 | BIC: SOLA DES 1 RWL | Kreissparkasse Rottweil

#### Inhalt **Kultur-Gestalten-Tanz** Willkommen bei der VHS Sulz......3 Aguarell - Mischtechnik - Collage ......17 Ansprechpartner......4 Der Verein......4 Organisatorische Hinweise ......5 Alte Mühlen, alter Adel, verschwundene Burgen ......18 Kochen Die Schlichem in ihrem abenteuerlichsten Abschnitt......18 Köstliche Bierküche - spannende Rezepte rund um den Gerstensaft 9 Shabby-Chic - Möbelverschönerung......19 Weihnachtsmenü ......9 Junge VHS Workshops Aufbau-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren......20 So stärken Sie Ihr Immunsystem.....10 Speckstein-Workshop für Erwachsene......10 Zaubern lernen mit Diplom für Kinder von 7 - 16 Jahren...... 20 Naturkosmetik und Pflegeprodukte selbst gemacht ......10 Ein kleiner Bauernhof für Kids - Ziegen, Schafe und Hühner ......21 Salbe und Creme selbst gemacht ......10 Ferienspaß mit Ponys in den Herbstferien ......21 Gesundheit aus dem wilden Bauerngarten ......11 Gesundheit Mach Dich fit beim Wellness- und Fitnessnachmittag......11 BodyFit für STARKE Kerle ......11 Progressive Muskelrelaxion und Achtsamkeitsübungen......22 Bier selber brauen ......11 Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene ......22 Tierfotografie mit Hunden ......12 Beckenbodengymnastik mit Vorkenntnissen......22 Oma/Opa lacht wieder ......12 Rustikaler Kerzenständer selbst gebastelt ......12 Mosaik-Kunstwerke gestalten......12 Bewegung und Entspannung mit Hui Chung Gong......23 Räuchern mit den Schätzen der Natur......13 Schulter- und Nackengymnastik......23 Fit und gelenkig bleiben - Gymnastik für Frauen.....24 Pflanzenkraft statt Antibiotika......13 Homöopathie für Tiere ......13 Dance Fitness in Fischingen ......24 Rückentraining an Geräten ......24 Silberschmiedekurs für Frauen ......14 Jonglieren entspannt und macht schlau......14 Vorträge Betrüger unterwegs - wie kann ich mich schützen?......15 Heilende Wickel und andere Anwendungen der Naturheilkunde....15 Sanfte Hilfen aus der Naturheilkunde für Kinder......15 Hühnerhaltung für Hobbyhalter......15 Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und Fit bleiben im Alltag ......27 Freier Kopf, entspannte Augen und ein tiefes Durchatmen ............27 Ein Bild meiner Heimat ......16

Kräftige, elastische und glückliche Füße	28
Lachyoga - ein Abend zum Schnuppern	28
Stressbewältigung durch Lachen	28
Yoga in der Tradition nach Iyengar - Grund- und Aufbaustufe	28
Hatha-Yoga sanft	29
Yoga-Kurs	29
Yoga nach der Methode von Iyengar	29
Prüfungsvorbereitung Wiederholung Klasse 9 im Fach Mathematik für Realschule	30
Sprachen	
Nice to see you - Englisch B1 am Vormittag	32
Englisch A2.2 am Vormittag - Auffrischung	32
Englisch für Fortgeschrittene	32
Englisch am Vormittag mit geringen Vorkenntnissen	32
Englische Konversation mit Grammatik am Vormittag	32
Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag	33
Business English Präsenz oder Online-Kurs	33
Französisch für Anfänger	33
Französisch mit geringen Vorkenntnissen	33
Französisch R1	33

Italienisch für Fortgeschrittene	. 33
Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	. 34
Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse	. 34
Spanisch für Anfänger	. 34
Deutsch als Fremdsprache A1 (keine bzw. geringe Vorkenntnisse)	34
Online-Seminare	
Stand des Wissens: Was steckt hinter der Alzheimer-Krankheit?	. 36
Depression/Burnout	. 36
Chronische Atemwegserkrankungen	. 36
Hypertonie	. 36
Gesundheits-Apps	37
Medizintechnologie in der Pflege	37
Elektronische Patientenakte	37
Zuhause Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung	37
Online-Bastel-Tutorials für die Herbstferien	. 38
Online Geschichten-Adventkranz	. 38
Das Leitbild der VHS Sulz e. V.	. 40
ALLGEMEINE GESCHÄFTSREDINGLINGEN (AGR)	



Kooperationspartner.



# Backen wie die Profis: Weckenmänner und Linzertorte

Martin Fuchs

Im Kurs erfahren Sie vieles über eine fachmännische Herstellung von Adventsgebäck.

Beides sind traditionelle Gebäcke, die aus der Bäckerei nicht wegzudenken sind.

Ziel ist es, dass Sie diese leckeren süßen Varianten danach mit einfachen Kniffen gut herstellen können. Es gibt viele Namen und Formen. Klassisch wird es aus einem süßen Hefeteig geformt und goldgelb ausgebacken. Den Kindern zur Freude und zum Genießen ist das Saisongebäck einmalig in der Adventszeit. Linzertorte/Linzertörtchen:

Jeder kennt sie und doch ist jede anders. Die Linzertorte ist ein Klassiker auf jedem Kuchenbuffet. Wir machen sie in Törtchen-Form zur praktischen Verwendung. Mit welchen Tricks diese optisch ansprechend, aromatisch und fruchtig-frisch werden und welche Zutaten und Gewürze verwendet werden können, wird Sie überraschen!

Mit viel praktischen Übungen erleben Sie direkt, worauf dabei zu achten ist.

#### 202KO-FU1

Dienstag, 01.12.2020, 18:30 - 21:30 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche

Mitzubringen: Backschürze, Geschirrtuch, Korb oder Tasche für fertige Gebäcke

Am Kursabend sind 10€ für die Zutaten direkt beim Dozenten zu bezahlen.

Gebühr: 21.00 €



# NEU Backen wie die Profis: Wurzelbrot, Dinkel-Ruchmehl-Brot oder Schweizer Bürli-Weckli

Martin Fuchs

Ruchmehl ist eine besondere Variante eines Brotmehles. Es gibt dieses aus Weizen- oder Dinkelmehl. Hier wird vor allem der Randbereich des Korns, in der Regel ohne den hellen Mehl-Kern aus dem Korn gemahlen. Dieses Mehl enthält viele Mineralstoffe und kann sehr viel Wasser aufnehmen. Hieraus lassen sich dann sehr saftige Brote und Kleingebäcke mit einer längeren Frischhaltung backen.

Sie erhalten eine Einweisung mit praktischer Übung und Herstellung folgender Gebäcke:

- Wurzelbrot aus Ruchmehl
- Dinkel-Ruchmehl-Brot
- Schweizer Bürli, 4-fach-Weckli, knusprig und gesund

Vieles ist mit einfachsten Mitteln zuhause umsetzbar. Welche Profitricks hierbei helfen, werden gerne gezeigt.

### 202KO-FU2

Dienstag, 09.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche

Mitzubringen: Backschürze, Geschirrtuch, Korb oder

Tasche für fertige Gebäcke

Am Kursabend sind 8€ für die Zutaten direkt beim Dozenten zu bezahlen.

Gebühr: 21.00 €

# Zwiebelkuchen, Gemüsetarte und Co.

Herbert Hua

Regionale und saisonale Zutaten sind angesagt. Ein deftiger Belag aus Zwiebeln und Speck oder sonstige Herbstgemüse auf einem luftigen hefe- oder buttrigen Mürbteia.

Viel mehr braucht es nicht für einen köstlichen Zwiebelkuchen oder andere Blechkuchen.

In diesem Kochkurs gibt es allerlei Gute-Laune-Kuchen und das Beste daran, sie lassen sich ohne viel Aufwand zubereiten

#### 202KO-HU1

Mittwoch, 30.09,2020, 18:30 - 21:30 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche Mitzubringen: Für Zutaten müssen ca. 10€ am Kursabend direkt an den Dozenten bezahlt werden Gebühr: 22.00 €

# Hinweis!

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise in der Tagespresse, in den Mitteilungsblättern und auf unserer Internetseite vhs-sulz.de.

Aufgrund der aktuellen Situation, kann es sein, dass es kurzfristig Änderungen am Kursbeginn, der Kursdauer, am Kursort oder in der Art der Durchführung geben kann.

Wir sind bemüht, dass das mit Sorgfalt geplante Programm entsprechend durchgeführt werden kann. Ihre Volkshochschule Sulz

# Köstliche Bierküche - spannende Rezepte rund um den Gerstensaft

Herbert Hua

Vor hundert Jahren noch gab es kein Rezeptbuch, in dem nicht Bier verwendet wurde. In der Küche galt es als Nahrungsmittel, weil kräftig und nährend. Eine Zeitlang verschwand es dann aus den Kochbüchern. feiert jedoch zunehmend wieder seinen Einzug. Und tatsächlich lässt es sich ganz wunderbar zum Kochen verwenden. Sie zaubern heute ein Vier-Gänge-Menü mit in Bier gebackenem Brot, einer altdeutschen Biersuppe, Schweinegeschnetzeltem an Bier-Kümmel-Soße mit grünen Klößen und Bierkraut, sowie als Dessert in Bierteig ausgebackene Apfelkrapfen.

Alles Rezepte, bei denen Sie bei ihrer nächsten Einladung bestimmt auftrumpfen können.

#### 202KO-HU2

Mittwoch, 18.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche Mitzubringen: Für Zutaten müssen ca. 10€ am Kursabend direkt an den Dozenten bezahlt werden Gebühr: 22.00 €

# Weihnachtsmenü

Herbert Hua

Die Festtage nahen mit großen Schritten und Sie haben noch keine Idee für Ihr Weihnachtsmenü? Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie ihre Familie und Ihre Gäste mit einem köstlichen Drei-Gänge Weihnachtsmenü (Suppe, Hauptgang und Dessert) überraschen können. Vieles lässt sich bereits im Vorfeld zubereiten, so dass Sie an Weihnachten ganz entspannt Ihr Menü servieren können.

Das gemeinsam gekochte Menü wird im Anschluss an den Kochkurs zusammen in geselliger Runde verspeist.

#### 202KO-HU3

Samstag, 21.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche Mitzubringen: Für Zutaten müssen ca. 10.00€ am Kursabend direkt an den Dozenten bezahlt werden Gebühr: 22,00 €

# Kochen mit dem Thermomix

Melanie Susan

In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam ein kreatives Menü mit frischen, der Jahreszeit entsprechenden Zutaten, die teilweise in Sekundenschnelle verarbeitet sind. Lassen Sie sich inspirieren mit Tipps und Tricks rund um den Thermomix. Alles ist einfach nachzukochen. Beim gemeinsamen Kochen und Speisen können Erfahrungen und Ideen ausgetauscht werden.

Der Kochabend ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern dient dem Kennenlernen des Thermomix für Neulinge und Kenner und dem Ausprobieren neuer Rezepte.

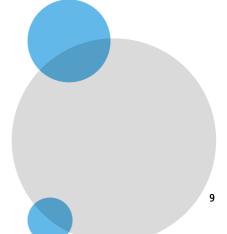
Dieser Kurs ist für alle Interessierte, mit oder ohne Thermomix, die den Umgang mit dem Thermomix kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Lebensmittelkosten von 8,00€ sind bereits in den Gebühren enthalten.

#### 202KO-SU1

Donnerstag, 22.10.2020, 18:00 - 20:30 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche Gebühr: 26.00 €





# So stärken Sie Ihr Immunsystem....

Mit heimischen Kräutern und Lebensmittel gesund durch eine besondere Zeit

### Elke Beiter

2020 ist für uns alle ein ganz besonderes Jahr. Nie war es wichtiger unser Immunsystem zu stärken und gesund zu bleiben.

Erfahren Sie mit welchen Kräutern und Lebensmittel Sie Ihre Familie gesund und fit halten. Zudem erlernen Sie die Anwendung von Wickeln und Auflagen, die aus Zutaten hergestellt werden, die in jedem Haushalt zu finden sind.

Für das Skript sind 2 € direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

#### 202WO-BE1

Montag, 12.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8

Gebühr: 15.00 €



# NEU Speckstein-Workshop für **Erwachsene**

### Erna Breuninger

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und finden Sie die Begegnung zu Ihrer künstlerischen Kreativität, in einer Umgebung mit Wäldern und Wiesen.

Manchmal braucht man Zeit und Raum für sich selbst. um Abstand zu bekommen. Kraft zu tanken, um widerstandsfähiger für den Alltag zu werden.

Sie möchten ganz entspannt künstlerische Fähigkeiten ausprobieren oder weiterentwickeln?

Am Anfang steht die Lust, auch die Aufregung, vielleicht auch die Angst aus dem Nichts etwas zu erschaffen. Dann hört man oft den Satz: "Das kann ich nicht"! Es ist nicht wichtig etwas Perfektes zu machen. Geben Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, in dem Sie Ihrer Inspiration und Fantasie eine Gestalt geben.

Kunst kann als neue Erfahrung in Zeiten erhöhter Anforderungen Entspannung bringen und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse fördern.

## 202WO-BN1

Samstag, 10.10.2020, 10:00 - 17:00 Uhr Galerie Breuninger, Reinau 2, 72172 Sulz-Hopfau Gebühr: 95.00 €

# Naturkosmetik und Pflegeprodukte selbst gemacht

Salben rühren leicht gemacht - Alte Hausmittel wiederentdecken

#### Anneliese Braitmaier

Sie lernen im Kurs die Herstellung von Salben auf Öl Basis und die wunderbare Welt der Kräuter, Wildkräuter und Blüten oder Wurzeln kennen. Auch wie vielfältig man daraus verschiedene Salben herstellen kann. Lassen Sie sich bei dem Workshop von dieser Vielfältigkeit überraschen!

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt. Materialkosten inkl. Rezeptscript 10€ sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen

#### 202WO-BT1

Donnerstag, 15.10.2020, 19:00 - 22:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: 2-3 mittelgroße Edelstahlschüsseln, Geschirrtuch, 1 kl. Schöpflöffel, 1 Messer, Schneidebrett, 1 kl. Löffel, 1 kl. Teller, Papier, Kugelschreiber, Klebeettiketten, 3-4 leere Cremedosen oder kleine Gläschen, 1-2 Gläser mit Schraubdeckel Gebühr: 16.00 €

# Salbe und Creme selbst gemacht



Alte Hausmittel wiederentdecken

#### Anneliese Braitmaier

Sie lernen im Workshop die Herstellung einer Wildkräutersalbe auf Ölbasis und Cremes mit Pflanzenölen, Pflanzenwasser usw. kennen.

Dadurch wissen Sie genau was für Inhaltsstoffe Ihre Creme enthält, stellen Sie sich Ihre eigene Creme selbst her.

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt. Materialkosten inkl. Rezeptscript 10€ sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen

#### 202WO-BT2

Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 - 22:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: 2-3 mittelgroße Edelstahlschüsseln, Geschirrtuch, 1 kl. Schöpflöffel, 1 Messer, Schneidebrett, 1 kl. Löffel, 1 kl. Teller, Papier, Kugelschreiber, Klebeettiketten. 3 leere Cremedosen oder kleine Gläschen, 1-2 Gläser mit Schraubdeckel Gebühr: 16.00 €



# **NEU** Gesundheit aus dem wilden **Bauerngarten**

**Barbara Danner** 

Auf dieser Wurzelkräuterführung lernen Sie die Vielfalt unserer heimischen Pflanzen kennen: Meerrettich. Zwiebeln, Brennnesseln, Eibisch und weitere werden erkundet.

Kräuterpädagogin Barbara Danner vermittelt Wissenswertes über Anbau, Ernte, Lagerung, Wirkstoffe und erläutert Anwendungsmöglichkeiten der Wurzelkräuter.

Wer das Gehörte zu Hause praktisch erproben möchte kann Wurzelkräuter vor Ort erwerben.

#### 202WO-DA1

Mittwoch, 30.09.2020, 16:00 - 18:30 Uhr Naturhof Danner, Altoberndorf, Höhingen 21 Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung die auch schmutzig werden darf Gebühr: 21,00 €



# NEU Mach Dich fit beim Wellness- und Fitnessnachmittag

**Bernhard Fieler** 

Bei fetziger Musik und viel Bewegung einen Nachmittag lang Spaß haben, sich wohl fühlen und die Muskeln guerbeet lockern. Mit dem Flexi-Bar, Übungen aus dem Funktional Training und den neuesten Erkenntnissen aus der Faszienforschung werden wir dem "inneren Schweinehund und schlechten Gewissen" ein Schnippchen schlagen.

Geeignet für Frau und Mann.

Keine Altersbeschränkung und keine Vorkenntnisse notwendig!

#### 202WO-FL1

Samstag, 07.11.2020, 15:00 - 18:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: Sportschuhe, begueme Kleidung und Handtuch

Gebühr: 26.00 €



# NEU BodyFit für STARKE Kerle

Einstiegsworkshop für XXL-Typen

**Bernhard Fieler** 

In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die alle Gewichtsklassen schaffen....

Im Fokus stehen an diesem Termin Übungen, die die

Tiefenmuskulatur stärken für einen schmerzfreien Rücken sorgen und zu einer starken Körpermitte führen. Er ist geeignet für Frau und Mann.

Es gibt keine Altersbeschränkung und es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

#### 202WO-FL2

Samstag, 23.01.2021, 16:00 - 18:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: Getränk, Handtuch, begueme Kleidung und Sportschuhe

Gebühr: 22.00 €

# Bier selber brauen

Peter Görsch

In diesem Kurs wird nicht nur das Bier selbst gebraut. Es gibt auch jede Menge Hintergrundwissen und Tricks rund ums Bier brauen. Auf Ihre speziellen Fragen wird ebenso eingegangen.

Ganz nach dem Motto: Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen. Doch zuerst fängt es mit Malz schroten an.

Für Speis und Trank ist gesorgt, einschließlich Verkosten von unterschiedlichen Biersorten.

Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen daheim sind inbeariffen.

Am Ende des Kurses nehmen Sie ca. 2-3 Liter Würze mit nach Hause und nach 3-6 Wochen genießen Sie ihr selbst gebrautes Bier.

15€ Materialkosten (Bierverkostung, Essen, Trinken) sind am Kurstag beim Dozenten direkt zu bezahlen

#### 202WO-GP1

Samstag, 26.09.2020, 14:00 - 20:00 Uhr Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche Mitzubringen: lebensmittelechtes, verschließbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen Gebühr: 46,00 €

# Tierfotografie mit Hunden



Linda Look

Dieser Workshop richtet sich, in kleiner Gruppe, an ambitionierte Hobbyfotografen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen, die lernen möchten, ihre vierbeinigen Freunde ins rechte Licht zu setzen.

Zusammenhänge zwischen Blende/ISO/Verschlusszeiten, Perspektive, Hintergrund, Bildaufbau, optimale Kameraeinstellungen für Portrait und Actionbilder werden dabei, leicht und für jedermann verständlich, im theoretischen Teil erklärt.

Im großen Praxisteil werden die theoretischen Kenntnisse direkt umgesetzt und mit vielen praktischen Übungen, sowie Tipps und Tricks bei schwierigen Fellfarben (schwarz, weiß), gefestigt und vertieft.

Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Bildbesprechung. Die erlernten Kenntnisse können selbstverständlich auch auf andere Bereiche der Fotografie angewandt werden. Eigene Hunde dürfen natürlich mitgebracht werden, sofern sie mit anderen verträglich sind und eine gültige Haftpflichtversicherung besteht. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit oder ohne Hund teilnehmen.

#### 202WO-LL1

Kleiduna

Samstag, 31.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, genügend Akkus und Speicherkarten Getränke und kleines Vesper, wetterfeste, robuste

Isomatte oder sonstige Unterlage.

Gebühr: 70,00 €

# Oma/Opa lacht wieder

Gesundheit und Lebensfreude im Alter

Martina Maier

Mit Lachen- und Atem-Übungen trainieren wir das körperliche und seelische Wohlbefinden und eine positive Grundeinstellung. Wir wenden uns den schönen und heiteren Seiten des Lebens zu.

- » Verspannungen werden gelockert, der Körper wird mobilisiert.
- » Mit Lachen gewinnen Sie neue Perspektiven, mehr Abstand zu Sorgen und Problemen
- » Das Schmerzempfinden lässt nach
- » Sie schlafen besser
- » Stresshormone werden abgebaut
- » Lachen vertreibt trübe Gedanken
- » Glückshormone fluten unseren Organismus
- » Lachen öffnet die Herzen und verbindet die Menschen

#### 202WO-MA3

mittwochs, ab 20.01.2021, 15:00 - 16:00 Uhr, 2 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ausreichend Getränke

Gebühr: 18,00 €

# Rustikaler Kerzenständer selbst gebastelt

**Beate Metzger** 

Sie sind kreativ und möchten sich ihren eigenen Kerzenständer aus Holzscheit selbst gestalten? Unter Anleitung gestalten Sie einen modern-rustikalen Kerzenständer durch verschiedene Techniken.

Ein schönes Werkstück, um sich auf die Advents- und Weihnachtszeit einzustimmen oder Sie fertigen ein wunderschönes Geschenk für ihre Liebsten an.

Im Kurs erhalten Sie sämtliches Material über die Dozentin. Die Kosten hierfür sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

#### 202WO-MR1

Donnerstag, 05.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: ein Fön, Pinsel in verschiedenen Stärken, Schere und wenn vorhanden ein Holzscheit Gebühr: 15.00 €

# Mosaik-Kunstwerke gestalten

**Beate Metzger** 

Sie gestalten mit Glas und Keramik ganz individuelle Mosaikkunstwerke, die auch als Geschenke viel Freude machen. Möglich sind Holzboxen, z.B für Tee, Steine, Kugeln, kleine Tischchen usw. (gerne wenn vorhanden mitbringen).

Es können auch bunte Fliesen, altes Porzellan, Steinchen, Glasnuggets etc. mitgebracht werden.

Sonstige Materialien können im Kurs erworben werden. Alle Werkzeuge sind vorhanden.

## 202WO-MR2

donnerstags, ab 22.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 2 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 22.00 €

# Räuchern mit den Schätzen der Natur

Regina Nerz

Das Räuchern mit Pflanzenbestandteilen hat eine sehr alte Tradition ist aber in unserer westlichen Welt fast in Vergessenheit geraten.

Dieser Workshops befasst sich mit der Geschichte des Räucherns, der Einführung in das Räuchern und der Wirkung des Räucherns.

Wir werden heimische Pflanzen und Baumbestandteile

NEU

verräuchern, um so mit dieser alten Form der Heilkunst wieder in Verbindung zu kommen und sie in unseren Alltag zu integrieren.

Materialkosten in Höhe von 4,00€ werden am Kursabend erhoben.

#### 202WO-NE1

Mittwoch, 07.10.2020, 18:30 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 17.00 €



# NEU Pflanzenkraft statt Antibiotika

Regina Nerz

Viele Pflanzen entwickeln Stoffe, um sich vor Viren, Bakterien und Pilzen zu schützen.

Diese Pflanzenkraft sich auch der Mensch zu Nutze machen. Antibiotisch wirkende Pflanzenarzneien sind sehr viel milder und besser verträglich aber mindestens genauso wirkungsvoll und effektiv wie synthetisch hergestellt Antibiotika. Einen Einblick in die antibiotische Wirkkraft der Pflanzen verschafft Ihnen dieser Abend. Wir stellen eine antibiotisch wirkende Tinktur her und jeder Teilnehmer erhält ein Skript.

Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden am Kursabend erhoben.

## 202WO-NE2

Montag, 02.11.2020, 18:30 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 17.00 €



# NEU Homöopathie für Tiere

Regina Nerz

"Similia Similibus Curentur - Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt", so lautet der Leitsatz von Samuel Hahnemann, dem Begründer der klassischen Homöopathie. Die Homöopathie hält dem Körper einen Spiegel vor und regt so die körpereigenen Funktionen und Selbstheilungskräfte an. Dieser Impuls hilft dem Körper sich selbst zu heilen. Gerade bei Tieren hat die Homöopathie oft verblüffende Erfolge. Sowohl in akuten Fällen als auch bei chronischen Krankheitsgeschehen kann sie eingesetzt werden.

Homöopathie benötigt immer eine sorgfältige Anamnese zur individuellen Mittelfindung. Jedoch gibt es die "typischen Erste-Hilfe-Mittel" mit denen auch ein Laie seinem Tier bei einer Verletzung helfen kann. Dieser Vortrag soll einen kleinen Einblick in die Homöopathie für Tiere geben. Wir lernen die wichtigsten Frste-Hilfe-Mittel kennen sowie die verschiedenen

Verabreichungsformen beim Tier. Es werden aber auch die Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung aufgezeigt.

Jeder Teilnehmer erhält ein Skript.

Die Kosten dafür in Höhe von 3.00€ werden am Kursabend erhoben.

## 202WO-NE3

Mittwoch, 02.12.2020, 18:30 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 17.00 €

# Erste Hilfe am Kind

Sven Lotze

Das Lehrgangsangebot "Erste Hilfe am Kind" behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Kindernotfälle vom Neugeborenen bis zum etwa achtjährigen Schulkind. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen werden intensiv geübt.

- » Was ist ein Notfall?
- » Erlernen des Unterschieds zwischen Lebensbedrohlichen und "harmlosen" Situationen
- » Akute Atemwegserkrankungen: z.B. Asthma, Pseudokrupp, Ersticken durch Ertrinken oder Fremdkörper
- » Erlernen und Einüben der Herz-Lungen-Wiederbelebung an Säuglings- und Kinderphantomen
- » Häufige Verletzungsmuster: z.B. Verbrennung, Stromunfall, Stürze, Verätzungen, Knochenbrüche, starke Blutungen
- » Innere Erkrankungen: z.B. Fieberkrampf, Vergiftungen
- » Vorbeugen von Erkrankungen und Unfällen

Pausen werden individuell je nach Wunsch der Teilnehmer gehalten.

#### 202WO-RK1

Samstag, 14.11.2020, 08:30 - 16:30 Uhr Sulz - Rathaus, Bürgersaal

Mitzubringen: Begueme Kleidung, festes Schuhwerk

Gebühr: 35.00 €

# Silberschmiedekurs für Frauen

"Wir schmieden traumhafte Schmuckstücke aus Silber"

# Michael Uhlig

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Alle Teilnehmer können im Kurs zwei Streifen verarbeiten. Anfängerinnen fertigen zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. In die Anhänger können Sie Edelsteine in allen Farben versenken.

Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen, aber bitte nicht zum Umarbeiten! Silberpreisliste und weitere Infos www.uhlig-silberschmiedekurs.de

Die Werkzeugverschleißkosten über 4€ und Materialkosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

#### 202WO-UH1

Sonntag, 18.10.2020, 10:00 - 18:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mund- und Hörschutz (Ohrenstöpsel) Gebühr: 70,00 €

# Jonglieren entspannt und macht schlau

Raphael Bantle

Jonglieren zu lernen, ist ganz einfach, wenn Ihr Spaß habt am Spielen, rechtzeitig Pausen beim Üben einlegt, die Sache locker angeht, die Schwerkraft als freundliche Herausforderung anseht und Euch von einem Profi helfen lasst. Mit 3 Bällen fing alles an. Lange vor Newton wurde die Schwerkraft schon außer Kraft gesetzt. Tapfere Männer des Orients bewiesen: "Nichts ist unmöglich!"

Erst lernt Ihr die technischen Grundlagen der Jonglagekunst kennen, um dann mit verschiedenen Übungen und Spielen Körperwahrnehmung und Koordination zu steigern. Wer 3 Bällen beherrscht, kann später auch andere Gegenstände aus dem Repertoire des Jongleurs ausprobieren.

Jonglieren macht schlau, wach und konzentrierter. Zugleich entspannt es, denn durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Also, nichts wie los!

#### 202WO-BA2

Samstag, 20.02.2021, 16:00 - 20:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 30,00 €

# Aus der Region - für die Region



Mo. – Fr. 7.00 – 12.30 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr Sa. 7.00 – 12.00 Uhr

Mittwochnachmittag geschlossen

regional - frisch - preiswert - kundennah

NEU



# NEU Betrüger unterwegs - wie kann ich mich schützen?

Kriminalhauptkommissar Josef Bronner

Falsche Polizeibeamte - Enkeltrick - Gewinnversprechen sind nur einige Stichworte, die zeigen, mit welchen Methoden heute Betrüger arbeiten. Hinter solchen Aktivitäten stecken vielerlei Betrügereien. Auch an der Haustür und unterwegs werden Sie mit betrügerischen Machenschaften konfrontiert. Umfassende Kenntnis der aktuellen Betrugsmaschen ist der beste Schutz, um nicht selbst Opfer zu werden.

Kriminalhauptkommissar Josef Bronner vom Polizeipräsidium Konstanz, Referat Prävention, gibt Tipps, wie man sich schützen kann.

Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr Sulz - Rathaus, Bürgersaal Gebühr: kostenlos



# NEU Heilende Wickel und andere Anwendungen der Naturheilkunde

Annette Elben

Wickel sind eine wirksame Alternative zur medikamentösen Therapie. Sie eignen sich zur Selbstbehandlung und können problemlos zuhause durchgeführt werden. Die Wirkung von Wickeln beschränkt sich nicht auf die Körperteile an dem sie angelegt werden, sondern ganzheitlich auf dem gesamten Organismus, auf körperlicher und geistiger Ebene.

Wickel sind Zuwendung, Nähe und Berührung. Wickel vermitteln Geborgenheit. Gebühren inkl. Skript/Handout.

## 202VO-EL1

Mittwoch, 11.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 12.00 €



# NEU Sanfte Hilfen aus der Naturheilkunde für Kinder

Annette Flhen

Helfen Sie Ihren Kindern auf natürliche Weise - mit Wickeln und anderen naturheilkundlichen Anwendungen können Sie viele kleinere Beschwerden lindern, das Immunsystem stärken und die ärztliche Therapie unterstützen.

Naturheilkundliche Anwendungen sind vor allem für

Kinder geeignet, da sie immer mit Zuwendung und Entspannung verbunden sind.

Eigenschaften, die in der modernen Medizin oft zu kurz kommen

Gebühren inkl. Skript/Handout.

#### 202VO-EL2

Mittwoch, 25.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: Gebühren inkl. Skript/Handout

Gebühr: 12.00 €

# Hühnerhaltung für Hobbyhalter

NEU

Larissa Killguss

Eier aus dem eigenen Garten, artgerecht und garantiert Bio.

Der Trend geht immer weiter zur Selbstversorgung und zu den eigenen Hühnern. Die eigenen Eier zu erwirtschaften kann nicht nur das Produkt, sondern auch sehr viel Spaß bringen. Trotzdem gehört zu der eigenen Hühnerhaltung auch einiges an Wissen.

Wie sind die Hühner artgerecht zu halten? Welches Futter brauchen sie? Und auf welche Gegebenheiten im Stall muss geachtet werden?

Das alles und noch einiges über Hühner und deren Haltung erfahren Sie an diesem Abend der perfekt für Hobbyhalter oder die, die es gerne werden wollen, geeignet ist.

### 202VO-KL1

Mittwoch, 14.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 8.00 €

# Höflicher Umgang mit modernen Kommunikationsmedien

Richard Weinzierl

Gute Manieren sind im Allgemeinen verloren gegangen oder zumindest zur individuellen Entscheidung geworden. Da ein Großteil der Kommunikation nicht mehr von Angesicht zu Angesicht oder förmlich per Brief verläuft, spielt der so wichtige "Erste Eindruck" auch bei den neuen bzw. sozialen Medien eine große Rolle. Beispielhafte Fragen, auf die Sie im Vortrag garantiert Antwort bekommen:

- » Haben die sozialen Medien einen Anteil daran. dass die Distanz zum Mitmenschen größer wird?
- » Gibt es eine Art von "Sprachhygiene", die ich beachten kann?

# Vorträge

- » Welche Höflichkeitsregeln gelten für WhatsApp-Nachrichten, Tweets, Mails, etc.?
- » Ist es unhöflich im Restaurant mit dem Smartphone zu hantieren?

Als Mitglied des erweiterten Vorstandes der Deutschen-Knigge-Gesellschaft, arbeitet der Vortragende daran mit, dass gute Umgangsformen und Benimmregeln den gesellschaftlichen Veränderungen angepasst werden. In diesem Vortrag werden wir versuchen, im Dialog zu klären, was sich in den Umgangsformen verändert hat und welche Regeln uns mehr Verlässlichkeit im Alltag gewährleisten.

#### 202VO-WR1

Donnerstag, 01.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 5.00 €



# Ein Bild meiner Heimat

Richard Weinzierl/Paul Müller

Viele zugezogene Sulzer Bürger/innen haben ein Bild in ihrem Familienschatz, das sie an ihre ursprüngliche Heimat erinnert. Wir wollen Gelegenheit geben, dieses Bild den "Nachbarn" zu zeigen, seien es eine Zeichnung, ein Foto, ein Aquarell oder Ölgemälde, alles ist willkommen. Dazu gibt es oft eine kleine interessante Geschichte, die es wert ist, erzählt zu werden.

Über das VHS-Programmheft und unterstützt durch die Presse wollen wir die Bevölkerung aufrufen, bei dieser Heimat-Aktion mitzumachen.

Bei der Ausstellungseröffnung wäre es wünschenswert, dass die Leihgeber persönlich ihre Geschichte und die Erklärung zum Bild mitteilen. In einer Sonderausstellung werden wir die Werke der breiten Öffentlichkeit zugänglich machen und nach der Ausstellungseröffnung über 4 Wochenenden im Bauernfeind-Museum aushängen.

# 202VO-WR2

Donnerstag, 15.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr Sulz - Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: kostenlos



# Hinweis!

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise in der Tagespresse, in den Mitteilungsblättern und auf unserer Internetseite vhs-sulz.de.

Aufgrund der aktuellen Situation, kann es sein, dass es kurzfristig Änderungen am Kursbeginn, der Kursdauer, am Kursort oder in der Art der Durchführung geben kann.

Wir sind bemüht, dass das mit Sorgfalt geplante Programm entsprechend durchgeführt werden kann. Ihre Volkshochschule Sulz

# Aquarell - Mischtechnik - Collage

**Brigitte Vosseler** 

Entdecken Sie Ihre Fähigkeit und Lust zu malen! Ist die Lust einmal geweckt, werden Sie überrascht sein, welche malerischen Fähigkeiten Sie in sich entdecken. Die künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten mit Aquarell-, Gouache- oder Temperafarben sind immer wieder faszinierend.

Ziel des Kurses ist es, die Sensibilität für Bildausschnitte, Kompositionen und Farbkontraste zu entwickeln bzw. zu verfeinern. Der Ausgangspunkt ist die jeweilige künstlerische Position des einzelnen Kursteilnehmers. Auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Der Kurs findet 14-tägig statt.

#### 202MA-V01

dienstags, ab 06.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr, 9 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 7

Mitzubringen: Aquarellpinsel Nr.22, Farben, Aquarellblock, Bleistift B2, Wasserbecher und Stofflappen

Gebühr: 64,00 €

# **Grundkurs - Line Dance -**

**Nelly Billes** 

Tanzen ist nicht nur Spaß an der Bewegung und Musik, sondern auch eine Sportart, mit der Sie Ihrem Körper auf Dauer etwas Gutes tun. Sehnen und Bänder werden durch die rhythmische Bewegung kräftiger durchblutet. Die Bewegung sorgt dafür, dass Ihr Herz leistungsfähiger

wird. Ihre Durchblutung verbessert sich. Tanzen stärkt das Immunsystems und kann die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.

Wenn Sie gerne tanzen möchten und keinen Partner dazu haben, dann ist Line Dance für Sie die Lösung! Line Dance wird in Gruppen und wie der Name schon sagt, in Linien neben und hintereinander getanzt. Niemand muss Angst haben seinem Partner auf die Füße zu treten. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schritte und Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Line Dance tanzt man zu allen möglichen Rhythmen.

In jedem Kurs werden 8 - 10 Tänze mit intensiver Schritt-für-Schritt Anleitung unterrichtet.

Jeder Tanz hat eine einfache Choreografie, so dass alle Tänze für jeden Teilnehmer leicht erlernbar sind.

#### 202TA-BI1

montags, ab 05.10.2020, 20:00 - 21:30 Uhr, 8 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 61.00 €

# Fit durch Tanz

Tanzen ab der Lebensmitte

**Renate Seidel** 

Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund, sondern auch für den Geist. Was Wissenschaftler mit verschiedenen Studien über diese Art der sportlichen Betätigung herausfanden, lässt sich auf eine einfache Formel bringen: Tanzen macht schlau! Wir üben alte und neue Tanzformen aus aller Welt ein, Volks- und Gesellschaftstänze, getanzt im Kreis, als Paar, im Block



oder in der Gasse. Diese Art des Tanzens ist besonders geeignet für Frauen und Männer die keinen Tanzpartner haben, da in der Gruppe getanzt wird und meistens der stetige Partnerwechsel choreografisch vorgesehen ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Freude an der Bewegung zur Musik.

#### 202TA-SE1

montags, ab 21.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

#### 202TA-SE2

montags, ab 18.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x Vöhringen - Evang. Gemeindehaus - Gartenstr. 6 Gebühr: 65,00 €

# Ukulele-Workshop mit Vorkenntnissen

Bernhard Fieler

Die Ukulele (auf Deutsch: hüpfender Floh) ist ein Gitarre ähnliches Instrument mit 4 Saiten, das sich in Amerika und Europa immer größerer Beliebtheit erfreut. In diesem Workshop geht es um das Kennenlernen und Einsetzen weiterer Akkorde und Schlagmuster und Vertiefung der bisherigen Spielerfahrung.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen!

## 202WO-FL3

Samstag, 19.09.2020, 09:30 - 12:30 Uhr

#### 202WO-FL4

Samstag, 28.11.2020, 15:00 - 18:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: Ein eigenes Instrument sollte vorhanden sein.

Bei Fragen zur Anschaffung ist der Kursleiter gerne behilflich, seine Telefonnummer/Email-Adresse kann über die VHS erfragt werden.

Gebühr: 30.00 €

# Alte Mühlen, alter Adel, verschwundene Burgen

Auf Spurensuche im Bubenhofer Tal

Karl Götz

Dank kräftiger Zuflüsse und beachtlichem Gefälle trieb die Stunzach schon im Mittelalter zahlreiche Mühlen, die auch den Herren aus dem Geschlecht der Bubenhofener reiche Einnahmen bescherten. Von der damals erbauten Burganlage, Kirche und Mühle gibt nur noch die Mühle ein eindrucksvolles Zeugnis historischer Pracht. Nur noch wenige Hinterlassenschaften lassen uns ahnen, wie es in früheren Zeiten hier ausgesehen hat.

Wir begeben uns auf Spurensuche und erfahren dabei Wissenswertes über vergangene Adelsgeschlechter, alte Mühlen, verschwundene Burgen und die Kraft des Wassers.

Aber nicht nur die Vergangenheit wollen wir beleuchten; wir beschäftigen uns auch mit der aktuellen Situation im Buhenhofer Tal.

Wanderung mit anschließender Einkehr.

#### 202WO-GÖ1

Sonntag, 27.09.2020, 13:30 - 16:30 Uhr Parkplatz Helixor bei der Fischermühle Mitzubringen: Festes Schuhwerk Gebühr: 4.00 €

# Die Schlichem in ihrem abenteuerlichsten Abschnitt

Eine heimatgeschichtliche Wanderung durch die Schlichemklamm

## Karl Götz

Unsere Wanderung beginnt am Durchbruch der Schlichem in das Neckartal. Dem Fluss entlang passieren wir historische Mühlen und treten dann ein in die abenteuerlichen Formationen der steil in den Muschelkalk eingeschnittenen Schlichemklamm.

Ein besonderes Naturerlebnis sind die kräftig springenden, wild schäumenden Kaskaden im engsten Abschnitt der Klamm, und am Ausgang bestaunen wir den historischen Triebwerkskanal des kleinen Wasserkraftwerkes und genehmigen uns anschließend eine wohlverdiente Rast. Gestärkt steigen wir auf schmalem Pfad auf einen in grauer Vorzeit von der Schlichem ausgespülten Umlaufberg.

Stolz thronte oben die Burg der Herren von Urslingen. Auf der Burgruine erfahren wir den Werdegang der späteren Grafen von Urslingen und genießen die Aussicht auf den Weiler Butschhof mit seiner wechselvollen Geschichte. Treffpunkt: Gemeinde Dietingen, Ortsteil Böhringen, Parkplatz an der Schlichembrücke

## 202WO-GÖ2

Sonntag, 18.10.2020, 13:30 - 16:30 Uhr Parkplatz an der Schlichembrücke

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk und ggf. Gehstöcke,

Vesper

Gebühr: 4.00 €



# 🚾 Stricken für Anfänger

Lvdia Robotka

Du wolltest schon immer stricken lernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam stricken wir in einer kleinen Gruppe einen Schal mit Mustermix. Ob in einer Farbe oder verschiedene Farben ist jedem selbst überlassen.

An sechs Abenden werden die Grundlagen vom Stricken und verschiedene Strickmuster erlernt:

- 1. Abend = allgemeine Info über Stricken, Beginn des Strickens, Aufnehmen der Maschen, rechte Maschen stricken, "Rippenmuster"
- 2. Abend = linke Maschen stricken, "glatt stricken"
- 3. Abend = rechte und linke Maschen im Wechsel für Bündchen
- 4. Abend = verschieden Perlmuster
- 5. Abend = aufnehmen und abnehmen der Maschenzahl
- 6. Abend = Lochmuster und abketten = Beenden der Strickarbeit

#### 202WO-R01

mittwochs, ab 30.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen sind Stricknadeln Nr. 4 und dazu passende Wolle

Gebühr: 55.00 €



# NEU Stricken für Socken-Fans

Lvdia Robotka

Würden Sie gerne Socken stricken und es fehlen Ihnen die Kenntnisse fürs "Käpple" (die Ferse) stricken und das Abnehmen?

An diesem Abend wird Ihnen das in einer kleinen Gruppe gezeigt.

Bringen Sie ihre eigene Sockenwolle und Stricknadeln Nr. 3 mit und schon kann es los gehen.

#### 202WO-RO2

Mittwoch, 18.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen sind Sockenwolle und Stricknadeln Nr. 3

Gebühr: 14,00 €

# Shabby-Chic - Möbelverschönerung



Tania Röhse

Shabby Chick ist eine Kombination aus Altem, Neuem und Kuriosem. Genau diese Mischung macht den Shabby Chic aus. Du magst diesen Stil und willst es selbst mal ausprobieren?

Du hast ein Erbstück, z.B. Stuhl, Tisch, Schrank oder Kommode, welches Kratzer, Gebrauchsspuren hat und möchtest diesem zu neuem Charme verhelfen? Dann darfst Du diesen Kurs nicht verpassen! Wir bearbeiten deine Kleinmöbel mit Kreidefarbe und

Zusätzliche Bordüren und andere Accessoires können vor Ort erworben werden.

#### 202WO-RT1

Samstag, 07.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr Fuß-Fit, Freudenstädter Str. 1, Sulz am Neckar Mitzubringen: Möbelstück das bearbeitet werden

Gebühr: 120,00 €

# Anfänger-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Kinder die bereits Wassersicherheit haben und tauchfest sind

## Heike Kipp

Der Kurs richtet sich an Kinder, die bereits einen Wassergewöhnungskurs gemacht haben oder für Kinder die bereits Spaß im Wasser haben; das bedeutet mit dem Wasser bereits sehr vertraut sind, sich sicher mit Schwimmhilfen fortbewegen, jedoch noch unsicher schwimmen können.

Neben Spaß im Wasser mit den Kernelementen Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten und Antreiben richtet sich das Hauptaugenmerk auf die kindgerechte Vermittlung der Schwimmbewegungen wie Brust-, Kraulund Delphintechniken und Teil- oder Einzelbewegungen der Arme und Beine.

Am Ende des Kurses soll sich jedes Kind sicher im Wasser ohne Schwimmhilfe fortbewegen können.

Während der Schulferien finden keine Termine statt! Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse statt.

Bitte sprechen Sie uns an!

#### 202SC-KP1

dienstags, ab 29.09.2020, 14:15 - 15:00 Uhr, 10 x

#### 202SC-KP2

dienstags, ab 29.09.2020, 15:00 - 15:45 Uhr, 10 x Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -Rob.-Bosch-Str. 4

Gebühr: 150.00 €

# Aufbau-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Kinder die bereits einen Schwimmkurs gemacht haben und tauchfest sind

#### Heike Kipp

Der Kurs richtet sich an Kinder die bereits einen Schwimmkurs gemacht haben und mit dem Wasser bereits sehr vertraut sind, sich sicher mit Schwimmhilfen fortbewegen, jedoch noch unsicher schwimmen können. Neben Spaß im Wasser mit den Kernelementen Atmen. Tauchen, Schweben, Gleiten und Antreiben richtet sich das Hauptaugenmerk auf die kindgerechte Vermittlung der Schwimmbewegungen wie Brust-, Kraul- und Delphintechniken und Teil- oder Einzelbewegungen der Arme und Beine. Am Ende des Kurses soll sich jedes Kind sicher im Wasser ohne Schwimmhilfe fortbewegen können.

Während der Schulferien finden keine Termine statt! Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse statt. Bitte sprechen Sie uns an!

## 202SC-KP3

dienstags, ab 29.09.2020, 15:50 - 16:35 Uhr, 10 x 202SC-KP4

dienstags, ab 29.09.2020, 16:40 - 17:25 Uhr, 10 x Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -

Rob.-Bosch-Str. 4 Gebühr: 150.00 €

# Zaubern für Kinder ab 8 Jahren - Das 🚾 Wunder der Illusion - Schnupperkurs

Raphael Bantle

Eine Einführung in die Welt der Magie. Was ist Illusion und wie kommt sie zustande?

Wie ist ein Zauberkunststück aufgebaut und in welchem Verhältnis steht der Effekt zur Präsentation?

Wie wird aus einem einfachen "Trick" - "Magie" und was ist "Staunen"?

Diese und mehr Fragen werden vom Kursleiter beantwortet und veranschaulicht. Wir vereinen Wissen und Fertiakeit, lernen Geheimnisse kennen und üben die Vorführung. Schon nach der ersten Stunde gelingen die ersten Tricks. Requisiten werden vor Ort ausgehändigt und können zusätzlich erworben werden.

# 202WO-BA1

Samstag, 20.02.2021, 10:30 - 14:00 Uhr

Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 15

Mitzubringen: Materialkosten: 5 €

Gebühr: 30.00 €

# Zaubern lernen mit Diplom für Kinder von 7 - 16 Jahren

Fred Bossie

Zaubern können, wer will das nicht?

In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberlehrlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! Durch das "Zaubern Lernen" wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.





Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung - und schon kann es losgehen.

Pfiffige Tricks mit Alltagsgegenstände, manche einfach, manche anspruchsvoll, lassen die jungen Zauberkünstler\*innen ganz groß rauskommen. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sowie einer umfangreichen Zauberbroschüre sind die Zaubertricks eingängig und leicht nachvollziehbar. Für die letzten 30 Minuten, also ab 14:30 Uhr, sind die Türen geöffnet, für Mama, Papa, Opa und Geschwister..., schließlich brauchen wir für unsere abschließende "Zauberschau" auch Publikum.

Ein Zauberprogramm, das die Kinder in den Mittelpunkt stellt und bei dem auch die "großen Kinder" noch staunen können. Zu guter Letzt gibt es ein Zauberdiplom.

#### 202WO-B01

Samstag, 17.10.2020, 10:00 - 15:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Mitzubringen: Schere, Klebestift und ein buntes Tuch (Herrentaschentuch)

ausreichend Essen und Trinken

Gebühr: 49.00 €



# KEU Ein kleiner Bauernhof für Kids -Ziegen, Schafe und Hühner

Larissa Killguss

Tiere sind eure große Leidenschaft? Ihr möchtet in den Ferien gern mal raus und einen Nachmittag mit Ziegen, Schafen und Hühnern verbringen?

Dann seid ihr hier richtig! Wir verbringen drei Stunden zusammen bei den Tieren. Hier lernt ihr was Ziegen gerne mögen, wie sich so ein echtes Schaf anfühlt und was man alles braucht, wenn man gerne eigene Tiere halten will. Tiere unterstützen in vielfältiger Weise die sozialen Kompetenzen von Kindern. Sei es die Kommunikation, Achtsamkeit im Umgang mit anderen oder die eigene Verantwortung eine Aufgabe selbstständig zu übernehmen.

Hier lernen die Kinder die Tiere kennen und spielerisch Wissen über die Natur vermittelt. Für alle kleinen Naturentdecker geeignet, im Alter ab 6 Jahren.

#### 202WO-KL2

Mittwoch, 28.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr Fam. Killgus, Bauernhof, Im Dorf 29, 72175 Weiden Mitzubringen: Trinken, dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe, die auch schmutzig werden dürfen

Gebühr: 18.00 €

# Ferienspaß mit Ponys in den Herbstferien - Ponys pflegen, füttern und reiten

Isabel Pittroff

Ihr wolltet schon immer mal wissen, wie man Ponys und Pferde richtig pflegt?

Was ist alles zu beachten, wenn man Ponys und Pferde halten möchte?

Euer Traum ist es, auf dem Rücken eines Ponys den Sommer-Sonnenstrahlen entgegen zu reiten?

Dann seid Ihr hier genau richtig:

Eine Woche lang erfahrt ihr, was es heißt eigene Tiere zu haben. Ihr dürft die Ponys pflegen, füttern und natürlich reiten.

# 202WO-PI1

montags - freitags, 26.10.2020 - 30.10.2020.

09:00 - 12:00 Uhr. 5 x Sulz - Bippus Hof, Viehweg

Mitzubringen: Getränk und Vesper

Gebühr: 125.00 €

# Hinweis!

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise in der Tagespresse, in den Mitteilungsblättern und auf unserer Internetseite vhs-sulz.de.

Aufgrund der aktuellen Situation, kann es sein, dass es kurzfristig Änderungen am Kursbeginn, der Kursdauer, am Kursort oder in der Art der Durchführung geben kann.

Wir sind bemüht, dass das mit Sorgfalt geplante Programm entsprechend durchgeführt werden kann. Ihre Volkshochschule Sulz

# Progressive Muskelrelaxion und Achtsamkeitsübungen

Catrin Schwind

Die Selbstwahrnehmung für Spannungszustände wird durch bewusstes Anspannen und Entspannen definierter Muskelgruppen gestärkt. Sie lernen den Spannungszustand der Muskeln und die Muskelspannungen gezielt aufzulösen.

Ziele des Kurses sind:

- » allgemeine, gesundheitliche Vorsorge
- » Stressbewältigung/Stressreduktion
- » Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- » Förderung der körperlichen und seelischen Selbstregulation

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Bei der Achtsamkeit geht es darum im "Hier" und "Jetzt" aufmerksam Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Kursziel ist es, ihren Alltag entspannter, konzentrierter und lebendiger meistern zu können.

#### 202AE-SD1

montags, ab 05.10.2020, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Gebühr: 65,00 €

# Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Elke Laubig

Der Beckenboden der Frau ist das Fundament des Beckens, der Wirbelsäule und der Haltung insgesamt. Als innerer Muskel stützt und trägt er die inneren Organe. Das Nachlassen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodens mit seinen unangenehmen Auswirkungen braucht nicht hingenommen zu werden. Gründe für dieses Nachlassen können ein schwaches Bindegewebe, Schwangerschaften und schweres Arbeiten sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen, vertieft den Atem, stabilisiert den Rücken und hilft bei Wirbelsäulenproblemen. Durch gezielte Übungen werden eine Verbesserung der Haltefähigkeit und eine Stärkung des Bewusstseins für den Beckenbodenmuskelring erlangt.

#### 202BE-LA2

dienstags, ab 29.09.2020, 08:00 - 09:00 Uhr, 10 x Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18

Gebühr: 48,00 €

# Beckenbodengymnastik mit Vorkenntnissen

**Elke Laubig** 

Der Beckenboden der Frau ist das Fundament des Beckens, der Wirbelsäule und der Haltung insgesamt. Als innerer Muskel stützt und trägt er die inneren Organe. Das Nachlassen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodens mit seinen unangenehmen Auswirkungen braucht nicht hingenommen zu werden. Gründe für dieses Nachlassen können ein schwaches Bindegewebe, Schwangerschaften und schweres Arbeiten sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen, vertieft den Atem, stabilisiert den Rücken und hilft gegen Wirbelsäulenprobleme.

Durch gezielte Übungen werden eine Verbesserung der Haltefähigkeit und eine Stärkung des Bewusstseins für den Beckenbodenmuskelring erlangt.

#### 202BE-LA3

dienstags, ab 29.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18 Gebühr: 48.00 €

# Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept

Infoabend

**Andrea Frick** 

Unverbindlicher und kostenloser Infoabend zum Folgekurs "Fasten mit Concept" Keine Anmeldung erforderlich.

#### 202FA-FR1

Dienstag, 13.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: kostenlos

# Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept

Wohltat für Körper-Geist-Seele. Neue Lebensfreude und mehr Wohlbefinden.

**Andrea Frick** 

Eine Wohltat für das Immunsystem! Gerade jetzt in Zeiten von Corona ist es sinnvoll das Immunsystem zu stärken, um gut über den Winter zu kommen. Es ist eine Wohltat für Körper-Geist-Seele... Es hebt die Stimmung, bringt neue Lebensfreude, mehr Wohlbefinden, beweglichere Gelenke und ist die beste Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten.

Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten - gepaart mit Stress, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen - lassen uns zunehmend in die Übersäuerung geraten. Gesundheitsstörungen bzw. Befindlichkeitsstörungen sind die Folge.

Basenfasten ist eine alltagstaugliche Form des Fastens, um den Körper zu entsäuern, entgiften, entfetten und um zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu gelangen. Sie ist geeignet für alle, die schon immer einmal fasten wollten, es sich aber nicht vorstellen können, eine Woche lang nichts zu essen.

Beim Basen-/Fasten-mit Concept wird (je nach Fastenart) zwar gegessen, aber nur 100%basisch und dies unter fachkundiger Anleitung. Je nach persönlicher Konstitution Suppen, Säfte oder Gemüse und Früchte. Ganz nach dem Motto: "So wenig wie möglich, soviel wie nötia!"

Eine Woche Basenfasten, bzw. Fasten mit Concept hebt die Stimmung, macht die Gelenke beweglich, senkt den Blutdruck, verbessert die Blutzucker- und Blutfettwerte, senkt Entzündungen, wirkt wohltuend bei Wechseliahresbeschwerden... und ist die ideale Gelegenheit die Abwehrkräfte zu stärken und einen "Frühjahrsputz" im Körper zu machen.

Die Kursleiterin ist staatlich gepr. Diätassistentin/ DKI/DGF

## 202FA-FR2

dienstags, ab 10.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x Sulz - Seminarraum Apotheke am Rathaus, Obere Hauptstr. 1

Gebühr: 75,00 € inkl. Scripte, Rezepte....



# NEU Bewegung und Entspannung mit Hui Chung Gong

**Ute Heckele** 

Haben Sie ausreichend Bewegung und Entspannung und möchten Sie was für Ihre Gesundheit tun? Dann ist es Zeit für eine Veränderung.

Hui Chun Gong ist eine Atem- und Bewegungstherapie zur Steigerung der Lebensenergie, des Stoffwechsels, des Wohlbefindens, der Entspannung sowie der Stärkung des Immunsystems.

#### 202GY-HE1

montags, ab 05.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x

#### 202GY-HE2

montags, ab 05.10.2020, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: Begueme Kleidung, Wollsocken oder Gymnastikschuhe

Gebühr: 90.00 €

# Schulter- und Nackengymnastik

Elke Laubig

Sehr viele Menschen leiden unter Verspannungen von Schulter und Nacken, was lästige oder gar schwerwiegende Beeinträchtigungen zur Folge haben kann. Gezielte Übungen, die leicht in den Alltagsablauf eingebaut werden können und für alle Altersgruppen geeignet sind, sollen die Verspannungen lindern bzw. lösen.

#### 202GY-LA1

montags, ab 28.09.2020, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18

Gebühr: 33.00 €

Die Veranstaltungen der Volkshochschule verstehen sich als Angebot, mit dem Sie als Teilnehmer selbstverantwortlich umgehen.

Bestimmte Kurse – z. B. im Bereich Körperarbeit, Psychologie, Meditation usw. richten sich an durchschnittlich gesunde Personen. Sie sollten sich im Zweifelsfalle vor der Anmeldung bei Ihrer Therapeutin oder Ihrem Arzt vergewissern, ob der Kurs Ihrer Wahl für Sie geeignet ist.

Für die Teilnahmefähigkeit trägt die Teilnehmerin/ der Teilnehmer die alleinige Verantwortung.

# Fit und gelenkig bleiben - Gymnastik für Frauen

**Doris Leucht** 

Bei diesem Gymnastikkurs werden die Rücken- sowie die Bauchmuskulatur mit kleinen Handgeräten gestärkt. Somit wird die Gelenkigkeit nicht nur verbessert, sondern auch dauerhaft erhalten.

#### 202GY-LE1

dienstags, ab 15.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr, 20 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 3

Gebühr: 80.00 €

# **Dance Fitness in Fischingen**

Petra Schnell

Dance Fitness ist ein wirksames Ganzkörperworkout mit einer Kombination aus Aerobic, Fitness und Tanzen, daß den ganzen Körper mit moderner Musik in Schwung bringt. Die rhythmischen Dance Moves fördern die Ausdauer und Koordination, stärken alle Muskelpartien, verbessern die Körperwahrnehmung und sorgen für ein neues Körpergefühl. Als weiteres Plus hilft Dance Fitness effektiv beim Stressabbau und macht qute Laune.

## 202GY-SH1

donnerstags, ab 01.10.2020, 18:15 - 19:15 Uhr, 11 x Fischingen - Turnhalle - Im Herrengarten 20 Gebühr: 60.00 €

# Rückentraining an Geräten

**Physio Plus Schirle** 

Mangelnde Bewegung, belastende Arbeitsbedingungen, Stress im Alltag, Unfall, Krankheit, chronische Schmerzen, u.a. sind Ursachen für muskuläre Defizite, unter denen heute immer mehr Menschen leiden.

Mit dem Rückentraining an Geräten können diese Defizite und der gesamte Bewegungsapparat gezielt gestärkt werden. Nicht nur Ihr Muskelapparat wird gestärkt, Sie können auch Ihre Koordination verbessern und damit Ihre Mobilität entscheidend erhöhen. Ein weiterer Effekt des Trainings an Geräten ist die Gesundung des gesamten Bewegungs- und Stoffwechselapparates. Sie erreichen mit Hilfe des Trainings mehr Lebensqualität und können Ihr Wohlbefinden steigern.

Wir bieten Ihnen ein, jeweils auf Ihre individuellen Beschwerden und physischen Voraussetzungen abgestimmtes Training nach wissenschaftlichen Kriterien der Trainingslehre unter unserer physiotherapeutischen Aufsicht, an eigens zu diesem Zweck konstruierten Trainings- und Hilfsgeräten an.

Diese Geräte erlauben eine genauere Belastungsdosierung, als dies bei Eigenübungen möglich wäre. Außerdem ermöglicht uns die Medizinische Trainingstherapie, Ihnen Ihre Leistungsfortschritte zu veranschaulichen. Ein für Sie nicht zu vernachlässigender Motivationsschub.

#### 202GY-SR1

donnerstags, ab 17.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x Sulz - Physio Plus Schirle - Bahnhofstr. 40

Gebühr: 89.00 €

# Rückentraining an Geräten

Physio Plus Schirle

Mangelnde Bewegung, belastende Arbeitsbedingungen, Stress im Alltag, Unfall, Krankheit, chronische Schmerzen, u.a. sind Ursachen für muskuläre Defizite, unter denen heute immer mehr Menschen leiden.

Mit dem Rückentraining an Geräten können diese Defizite und der gesamte Bewegungsapparat gezielt gestärkt werden. Nicht nur Ihr Muskelapparat wird gestärkt, Sie können auch Ihre Koordination verbessern und damit Ihre Mobilität entscheidend erhöhen. Ein weiterer Effekt des Trainings an Geräten ist die Gesundung des gesamten Bewegungs- und Stoffwechselapparates. Sie erreichen mit Hilfe des Trainings mehr Lebensqualität und können Ihr Wohlbefinden steigern.

Wir bieten Ihnen ein, jeweils auf Ihre individuellen Beschwerden und physischen Voraussetzungen abgestimmtes Training nach wissenschaftlichen Kriterien der Trainingslehre unter unserer physiotherapeutischen Aufsicht, an eigens zu diesem Zweck konstruierten Trainings- und Hilfsgeräten an.

Diese Geräte erlauben eine genauere Belastungsdosierung, als dies bei Eigenübungen möglich wäre. Außerdem ermöglicht uns die Medizinische Trainingstherapie, Ihnen Ihre Leistungsfortschritte zu veranschaulichen. Ein für Sie nicht zu vernachlässigender Motivationsschub.

#### 202GY-SR2

donnerstags, ab 14.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x Sulz - Physio Plus Schirle - Bahnhofstr. 40 Gebühr: 89.00 €

# Pilates in Fischingen

Katja Dorner

Die Pilates- Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Koordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

#### 202PI-D01

donnerstags, ab 17.09.2020, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x

#### 202PI-DO2

donnerstags, ab 17.09.2020, 20:30 - 21:30 Uhr, 10 x Fischingen - Turnhalle - Im Herrengarten 20 Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke Gebühr: 58,00 €

# Faszien-Pilates Training am Vormittag

Katja Dorner

Faszien-Pilates ist ein dynamisches Training, dass unser Bindegewebe mobilisiert, kräftigt und dehnt.

Durch die rotatorische Komponente der Bewegung wird zeitgleich die Wirbelsäule mobilisiert. Das ganzheitliche Training kräftigt die Muskulatur und das Bindegewebe von innen.

# 202PI-DO3

dienstags, ab 15.09.2020, 09:15 - 10:45 Uhr, 10 x Sulz - Neckarhalle - Jahnstr. 4, NH3 Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke Gebühr: 92.00 €

# Pilates am Vormittag 1

Kirstin Jaschkowitz

Pilates ist eine ruhige und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist mit Atem-, Dehn- und Kräftigungs- übungen. Sie sprechen vor allem die tief liegenden Muskeln und den Beckenboden an und sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit auszuführen. Sie tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und des Körperbewusstseins bei. Die

Körperhaltung verändert sich positiv. Mit Mobilisationsübungen können Blockaden in den Gelenken gelöst und Rückenproblemen vorgebeugt werden.

# 202PI-JA1

dienstags, ab 15.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x 202PI-JA2

dienstags, ab 15.09.2020, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 x 202PI-JA3

dienstags, ab 01.12.2020, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x 202PI-IA4

dienstags, ab 01.12.2020, 10:00 - 11:00 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Gebühr: 69,00 €

# Wassergymnastik

Verena Krespach

Im Kurs Wassergymnastik wird mit verschiedenen, abwechslungsreichen Hilfsmitteln im warmen Wasser gegen den Wasserwiderstand gearbeitet.

Durch intensives Ausdauertraining werden Herz und Kreislauf angeregt, die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt gekräftigt und aufgebaut, Gelenke mobilisiert, sowie der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt.

Die Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet. Die Wassergymnastik kann nur unter bestimmten Voraussetzungen stattfinden, das heißt, wenn die aktuelle Corona-Verordnung dies zulässt.

#### 202WA-KR1

montags, ab 05.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x **202WA-KR2** 

dienstags, ab 06.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 202WA-KR3

dienstags, ab 06.10.2020, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 202WA-KR4

donnerstags, ab 08.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 202WA-KR5

donnerstags, ab 08.10.2020, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x 202WA-KR6

freitags, ab 09.10.2020, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x

202WA-KR7

freitags, ab 09.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 202WA-KR8

freitags, ab 09.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -Robert-Bosch-Str. 4

Gebühr: 93.00 €

# Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik in Dürrenmettstetten

Lore Eberhardt

Ein gut trainierter Körper ist die beste Vorbeugung gegen Haltungsschäden. Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig für Alltagsbeschwerden werden.

#### 202WI-EB1

dienstags, ab 22.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 16 x Dürrenmettstetten - Gemeindehalle - Nießleweg 5 Gebühr: 64.00 €

# Wirbelsäulengymnastik

**Brigitte Gaiser** 

Rückenschmerzen und Verspannungen kennt heute fast jeder. Funktionelle Gymnastik, ausgewählte Dehnübungen (Stretching), isometrische Übungen sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen vorzubeugen oder Dysbalancen wieder in den Griff zu bekommen. Den Schwerpunkt bildet eine sanfte Wirbelsäulengymnastik.

#### 202WI-GA1

dienstags, ab 22.09.2020, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x

## 202WI-GA2

dienstags, ab 12.01.2021, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 3

Gebühr: 47.00 €

# Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag in Sigmarswangen

Gabriele Kutz

In dieser Bewegungsgruppe zur Vorbeugung von Wirbelsäulenschäden sollen u.a. Haltungsschwächen durch die Kräftigung des Muskelapparates, insbesondere der Rückenmuskulatur, ausgeglichen werden.

Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

#### 202WI-KU1

montags, ab 28.09.2020, 15:30 - 16:30 Uhr, 15 x Sigmarswangen - Bürgerzentrum, obere Halle -Weilertalstr. 6

Gebühr: 75,00 €

# Wirbelsäulengymnastik in Sigmarswangen

Gabriele Kutz

In dieser Bewegungsgruppe zur Vorbeugung von Wirbelsäulenschäden sollen u.a. Haltungsschwächen durch die Kräftigung des Muskelapparates, insbesondere der Rückenmuskulatur, ausgeglichen werden.

Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

#### 202WI-KU2

mittwochs, ab 30.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x Sigmarswangen - Bürgerzentrum, obere Halle -

Weilertalstr. 6 Gebühr: 75.00 €

# Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Aufbaukurs

**Christine Sommermeyer** 

Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig für "Alltagsbeschwerden" werden.

Der ganze Körper wird auf gesunde Art durchgearbeitet. Kursinhalt: Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik mit Schwung und Rhythmus.

Nicht geeignet für Menschen mit akuten Wirbelsäulenproblemen.

#### 202WI-SM1

montags, ab 21.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x

#### 202WI-SM2

mittwochs, ab 23.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x Sigmarswangen - Bürgerzentrum, obere Halle -

Weilertalstr. 6 Gebühr: 59,00 €

# Intensiv- Rückentraining an medizinischen Kraftgeräten

**Team Springwald** 

Für eine beschwerdefreie Wirbelsäule ist vor allem die Rückenmuskulatur von zentraler Bedeutung.

Mit Hilfe von medizinischen Kraftgeräten werden wir diese Rückenmuskulatur gezielt aufbauen und kräftigen, um so Rückenproblemen und den damit verbundenen Schmerzen vorzubeugen bzw. abzuhelfen.

#### 202WI-SP1

montags, ab 28.09.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmsheimer Str.

Gebühr: 85,00 €

# Wirbelsäulengymnastik - Beweglich und Fit bleiben im Alltag

Margot Weik

Dieser Kurs ist für alle, die etwas gegen Rückenbeschwerden tun oder diesen vorbeugen möchten. Gezielte Gymnastik zur Muskelkräftigung und Flexibilität, Spaß an lockerer Bewegung und Entspannungsübungen schaffen eine Grundlage für rückengerechtes Verhalten im Alltag.

## 202WI-WE1

montags, ab 14.09.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x

#### 202WI-WE2

montags, ab 14.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 3

Gebühr: 60,00 €

# Freier Kopf, entspannte Augen und ein tiefes Durchatmen

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

#### Irmgard Sasvari

Angeboten werden Yogaübungen, die dafür sorgen, müde angestrengte Augen zu entspannen und gleichzeitig zu beleben, dies immer in einem ganzheitlichen Kontext auf die gesamte Körperhaltung ausgerichtet. Dies ist sehr gut für Menschen, die an Kopfschmerzen, müden, angestrengten Augen leiden.

Wäre es nicht schön, sich frei und leicht zu fühlen, mit einem entspannten, freundlichen Gesicht wohlwollend zu sich selbst und in die Welt zu blicken.

Willkommen sind Anfänger und Yoga-Erfahrene aller Altersgruppen.

# 202WO-SV4

Samstag, 10.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, genügend Wasser zum Trinken

Gebühr: 22,00 €

# Relaxt ins Wochenende

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

# Irmgard Sasvari

Es geht um den Beckenboden, schließlich haben wir ALLE, Frauen und Männer einen.

Der Beckenboden beeinflusst unser inneres Körpergefühl, unser Selbstbewusstsein, sogar unser äußeres Erscheinungsbild. Dynamische und auch sanfte Übungen wecken die Kraft im Beckenboden. So kann aus einer schlafenden Kraft wieder eine tragende Kraft werden. Willkommen sind Anfänger und Yoga-Erfahrene aller Altersgruppen.

#### 202WO-SV5

Samstag, 07.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird
auch barfuß, evtl. warme Socken,
genügend Wasser zum Trinken
Gebühr: 22.00 €

# Zeit zum Regenerieren und Aufatmen

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

### Irmaard Sasvari

Angeboten werden Yogaübungen, die den Körper öffnen für ein bewusstes tiefes Aufatmen und Yogaübngen, die den Körper in eine tiefe Ruhe führen und vorbereiten für einfache Pranayama-Formen, dies sind geführte Atemformen.

Sie wirken sehr harmonisierend auf das gesamte Körpersystem.

Willkommen sind Anfänger und Yoga-Erfahrene aller Altersgruppen.

#### 202WO-SV6

Samstag, 05.12.2020, 10:00 - 13:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, genügend Wasser zum Trinken

Gebühr: 22.00 €

# Kräftige, elastische und glückliche Füße

Yoga-Workshop nach der Methode von lyengar

# **Irmgard Sasvari**

Mitten in der Winterzeit, eingetaucht und verschwunden in Stiefeln, stehen die Füße und die Beine im Mittelpunkt. Die Füße und die Beine bilden zusammen mit den Hüften das Fundament worauf wir stehen, womit wir gehen. Oftmals fühlen sich die Beine so schwer an. Es werden Yoga-Übungen angeboten, die uns trittsicher und leichtfüßig durchs Leben gehen lassen. Es ist wie ein Vorfrühlingsfest für beschwingte und leichte Beine. Willkommen sind Anfänger und Yoga-Erfahrene aller Altersgruppen.

#### 202WO-SV7

Samstag, 30.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, genügend Wasser zum Trinken

Gebühr: 22,00 €

# Lachyoga - ein Abend zum Schnuppern

Lach mal wieder - Schluss mit "frustig"!

Martina Maier

An diesem Abend erlernen Sie die Kraft des Lachens. Wie durch Lachen das Selbstbewusstsein gestärkt und die Konzentration gefördert wird. Sie entspannen sich und bauen gleichzeitig Stress ab. Die Schmerzempfindlichkeit wird gesenkt und die Entschlackung angeregt.

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Heute ist Lachyoga eine anerkannte Methode, die in Firmen, Institutionen, Kliniken, Schulen usw. eingesetzt wird. Durch die Kombination von pantomimischen Lachübungen mit Yoga-Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn.

#### 202YO-MA1

Freitag, 23.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: ausreichend Getränke

Gebühr: 9.00 €

# Stressbewältigung durch Lachen

Lach mal wieder - Schluss mit "frustig"!

Martina Maier

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Heute ist Lachyoga eine anerkannte Methode, die in Firmen, Institutionen, Kliniken, Schulen usw. eingesetzt wird. Durch die Kombination von pantomimischen Lachübungen mit Yoga-Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn. Nutzen Sie die Kraft des Lachens, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, die Konzentration zu fördern, zu entspannen, Stress abzubauen, die Schmerzempfindlichkeit zu senken, ja sogar die Entschlackung anzuregen.

#### 202YO-MA2

freitags, ab 13.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung

Gebühr: 36,00 €

# Yoga in der Tradition nach Iyengar - Grund- und Aufbaustufe

Sarah Schäfer

Im Mittelpunkt dieses Kurses liegt die präzise und achtsame Ausführung der Yoga-Übungen. Ist die Ausrichtung von Muskeln, Gelenke, Knochen korrekt, kann die Energie im Körper fließen. Hilfsmittel, wie bspw. Gurte oder Blöcke werden bei Bedarf individuell eingesetzt, damit die Teilnehmer korrekt in der Haltung stehen oder diese länger gehalten werden kann. Dies macht es möglich tieferliegende Schichten des Körpers zu erreichen.

Die Arbeit mit dem Körper ist der Ausgangspunkt, der auf einen inneren Weg führt. Abschließende Tiefenentspannung fördert die Regeneration.

### 202YO-SÄ1

freitags, ab 16.10.2020, 09:15 - 10:45 Uhr, 8 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke Gebühr: 67,00 €

# Hatha-Yoga sanft

## Karin Schlipf

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, Gesundheit und das Lebensgefühl zu aktivieren und zu verbessern. Es erwartet Sie eine Mischung aus Kraft, Balance und Entspannung. Die Stunde beginnt mit einem "Ankommen" und legt danach den Schwerpunkt auf das Erlernen und Üben von Asanas (Körperhaltung). Der Atem spielt dabei eine wichtige Rolle und wird in Einklang mit der Bewegung gebracht.

Die Stunde wird mit einer Entspannung abgerundet.

#### 202YO-SF1

dienstags, ab 22.09.2020, 16:45 - 17:45 Uhr, 13 x dienstags, ab 22.09.2020, 17:50 - 18:50 Uhr, 13 x Vöhringen - Kindergarten - Friedrichstr.11 Mitzubringen: dicke Socken, eine Decke und Matte Gebühr: 85.00 €



# NEU Yoga-Kurs

Speziell bei Einschränkungen im Bewegungssystem

# Irmgard Sasvari

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit körperlichen Beschwerden, die schon fast gewohnheitsmäßig mit Schmerzen im Bewegungssystem leben. Dadurch schränkt sich der Bewegungsraum sehr ein oder wird einseitig belastet. Zum Beispiel nach einer Hüft-OP, Bandscheibenprobleme oder auch chronische Schmerzen im Kreuz.

Mit diesem Kurs wird eine besondere Form der Körperarbeit angeboten, welche auf Beschwerden im Bewegungssystem ausgerichtet ist.

Voraussetzung ist die Bereitschaft körperlich aktiv an sich zu arbeiten, sowie eine Portion Mut und Zuversicht mitzubringen, im Hinblick auf eine Linderung und eine verbesserte Lebensqualität.

Die Leiterin weist darauf hin, dass unbedingt eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen muss. Die Kursteilnahme erfolgt in Eigenverantwortung.

#### 202YO-SV1

mittwochs, ab 07.10.2020, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: zwei Decken, falls vorhanden Yoga-Matte, geübt wird auch barfuß, warme Socken Gebühr: 78.00 €

# Yoga nach der Methode von Iyengar

# Irmgard Sasvari

Die Yoga-Übungen/Asanas dienen dazu, den Körper da wo er schwach ist, zu kräftigen und dort wo Verspanntes ist, Weichheit entstehen zu lassen. So kann jeder über seine körperlichen Begrenztheiten hinauswachsen. Gleichzeitig entwickelt sich mehr Beweglichkeit und mehr Kraft.

Yoga ist ein Weg der Mitte, damit wird es möglich auch tieferliegende Schichten zu erreichen und seelische Stimmungen auszugleichen. Ein achtsames Üben bringt uns auch durchaus zum Schwitzen, zum befreiten Lachen, zum Durchatmen und führt abschließend in ein wohliges "Sich-Fallen-lassen" in der Entspannungsphase.

Willkommen sind Anfänger und Yoga-Erfahrene aller Altersgruppen von ganz jung bis immer noch jung und wieder jünger werden-wollend.

## 202YO-SV2

mittwochs, ab 07.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x

#### 202YO-SV3

mittwochs, ab 07.10.2020, 19:45 - 21:15 Uhr, 15 x Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, (eigenes Yogazubehör, wenn vorhanden) geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken Gebühr: 135.00 €

# Prüfungsvorbereitung



# NEU Wiederholung Klasse 9 im Fach Mathematik für Realschule

Volker Tietze

Im Fach Mathematik ist eine vorausschauende Vorbereitung die Grundlage für eine gute Note in der Abschlussprüfung. In dem Kurs werden alle prüfungsrelevanten Themen aus Klasse 9 wiederholt und gefestigt. Wenn Du dir noch nicht sicher bist, was alles auf dich zukommt, dann bist du bei diesem Kurs genau richtig.

Folgende Inhalte werden durchgenommen:

- » Quadratische Gleichungen
- » Lösungsformel
- » Potenzen
- » Wurzeln
- » Satz des Pythagoras in ebenen Figuren und im Körper
- » Quadratische Funktionen
- » Modellieren
- » Zvlinder
- » Pyramide
- » Kreis
- » Zufall und Wahrscheinlichkeit

#### 202MA-TI1

montags - mittwochs, 07.09.2020 - 09.09.2020,

13:30 - 16:30 Uhr, 3 x

Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6 Mitzubringen: falls vorhanden das Schulbuch mit-

Gebühr: 105,00 €

# VHS-KURS BUS-FAHRSCHULE FÜR KINDER...



... bieten wir nicht an, und trotzdem:

# **WIR BRINGEN** SIE WEITER!

Mehr Infos: Tel. 0741 17 57 57 14

www.vvr-info.de

# Zertifikat



Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der



# Volkshochschule Sulz

ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelgerechtes Qualitätsmanagement und verleiht ihr das

# Qualitätszertifikat ZBQ.

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit nach drei Jahren. Die umseitigen Regeln des Prozessmodells der Qualitätsentwicklung sind Bestandteil des Zertifikats.

Leinfelden-Echterdingen, den 21. März 2018

Prof. Dr. H. G. Ehner

K. Kelulu

T. Sommerfeld

1000

rot Dr. N. Vogel

# Nice to see you - Englisch B1 am Vormittag

Margaret Bartel

Mit Englisch B1 in kleiner Runde starten Sie in den nächsten Urlaub.

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse in gemütlicher Atmosphäre, Erlernen Sie das Sprechen, die Grammatik und erweitern ihren Wortschatz.

Here is your chance to practice your English speaking skills, touch up your grammar and learn new vocabulary in a friendly atmosphere. We will talk about a wide range of topics and play games to improve your fluency.

Die Kurssprache ist Englisch!

#### 202EN-BL1

mittwochs, ab 23.09.2020, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6 Gebühr: 80.00 €

# Englisch A2.2 am Vormittag -Auffrischung -

**Margaret Bartel** 

Dieser Kurs ist geeignet, wenn Sie bereits einige Vorkenntnisse in Englisch haben, sich aber noch unsicher sind zu sprechen. Wir üben Redemittel, Vokabeln, Aussprache und Grammatik, Ebenso lesen und diskutieren wir kurze Texte.

This course is for those who have some knowledge of the English language but are unsure of speaking it. We will be concentrating on expressions, vocabulary. pronunciation and some grammar.

We will also read and discuss short texts.

Die Kurssprache ist Englisch!

#### 202FN-BL2

mittwochs, ab 23.09.2020, 11:10 - 12:40 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6 Gebühr: 80.00 €

# Englisch für Fortgeschrittene

Marion Potucek

Dies ist der ideale Kurs für Fortgeschrittene Englisch-Lernende, auch für Quereinsteiger mit B2 Niveau. Der Schwerpunkt liegt auf dem kommunikativen Unterricht mit echten Diskussionsanlässen.

Vielseitige und interessante Themen wechseln sich ab mit Grammatikinhalten und dem Erlernen der natürlichen Alltagssprache.

Lehrbuch: Great B2 - Klett

## 202EN-P01

dienstags, ab 22.09.2020, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,

Gebühr: 108,00 €

# Englisch am Vormittag mit geringen NEU Vorkenntnissen

Marion Potucek

Sie haben schon Englisch - A1 - Grundkenntnisse und möchten Sie weiter vertiefen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In entspannter Atmosphäre gehen wir gemeinsam die nächsten Schritte und üben leichte Gespräche im Alltag, nützliche Redewendungen für die Reise und vieles mehr.

Lehrbuch: Easy English

Der Kurs findet 14-tägig statt.

freitags, ab 25.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6 Gebühr: 90.00 €

# **Englische Konversation mit Gram**matik am Vormittag

Marion Potucek

Sie haben schon Englisch A2/B1 Kenntnisse und möchten Sie weiter vertiefen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam lesen wir verschiedene Texte aus Zeitungen, Spotlight, Kurzgeschichten oder Lektüren und diskutieren darüber. Auch die Grammatik wird wiederholt und vertieft.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

#### 202EN-PO3

freitags, ab 25.09.2020, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6 Gehühr: 90.00 €

# Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag

Karin Rödler

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre einfache Gespräche zu führen, um sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. Dabei erweitern Sie ihren Wortschatz und ihre Grammatik-Kenntnisse.

Neueinsteiger sind willkommen!

#### 202EN-RÖ1

donnerstags, ab 01.10.2020, 09:00 - 10:30 Uhr, 14 x Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6 Gebühr: 122.00 €

# Französisch für Anfänger

Günter Ischebeck

Möchten Sie auch zu den Millionen Menschen gehören, die sich - neben Englisch - in einer wichtigen Sprache unterhalten können?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Es wird Ihnen in leichter, verständlicher Weise Französisch erklärt. Es ist doch großartig die Sprache des Landes sprechen zu können und sich in einfachen Sätzen in verschiedenen Situationen verständigen zu können. In einer kleinen Gruppe und lockerer Atmosphäre erlernen Sie die Sprache und das Wichtigste ist, die Grammatik wird in Deutsch erklärt.

#### 202FR-IG1

donnerstags, ab 24.09.2020, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 15

Gebühr: 135,00 €

# Französisch mit geringen Vorkenntnissen

Günter Ischebeck

Frankreich, das Land der Seen, Schlösser, Burgen, Flüsse... und natürlich Paris die Stadt der Liebe. Doch ist es schwer, das schöne Frankreich, ohne die nötigen Sprachkenntnisse zu genießen.

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Sprachvorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die vor Jahren die französische Sprache erlernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten.

Der Vorteil dieses Kurses ist, dass die Grammatik auf Deutsch erklärt wird und sich der Kurs an das Lernniveau der Teilnehmer anpasst.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

#### 202FR-IG2

donnerstags, ab 24.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 15

Gebühr: 135,00 €

# Französisch B1

Michelle Schührer

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die über Vorkenntnisse mittleren Niveaus B1 verfügen und diese wiederauffrischen bzw. vertiefen möchten.

Ein Schwerpunkt wird die französische Lektüre (franz. Literatur oder Krimis) sein, ebenso werden bei Bedarf Grammatikprobleme behandelt. Auch das Sprechen und Hören wird geübt.

Es wird mit dem Buch Reprise B1 gearbeitet. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit französischer Lektüre, wie z.B. Kurzgeschichten oder Romane.

Neueinsteiger sind willkommen.

#### 202FR-SÜ1

dienstags, ab 29.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 8

Gebühr: 75,00 €

# Italienisch für Fortgeschrittene

Piera Fabbri-Kranz

Dieser Italienisch-Folgekurs A2 eignet sich für alle Teilnehmer, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen wollen und Spaß an der Sprache haben!

Kursbuch "INSIEME A2", ISBN: 978-3-06-020161-7, Cornelsen ab Lektion 2-3

Ziel des Kurses ist es, dass Sie in der Lage sind, sich in einfachen Sprachsituationen ausdrücken zu können. Die Lektionen werden gestaltet:

- » 15 20 Minuten Wiederholung/Korrektur
- » 30 Minuten neue Texte
- » 30 40 Minuten Konversation in Alltagsitalienisch

#### 202IT-FA1

dienstags, ab 29.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

#### 202IT-FA2

dienstags, ab 29.09.2020, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 5

Gebühr: 110,00 €

# Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Marina Bachmann

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen: Spanisch! Lustig, leidenschaftlich, ernst, schön, humorvoll: Spanisch kann so vieles sein! Diese Vielfalt macht sich der Spanisch-Kurs zum Thema - mit einer kommunikativen und handlungsorientierten Ausrichtung und vielfältigen Aufgaben, die alle Lerntypen motivieren.

15 Termine und transparente Lektionen präsentieren den zentralen Lernstoff in überschaubaren Einheiten. Das sichert einen strukturierten Unterrichtsablauf und motiviert durch viele kleine Lernerfolge.

Die Grammatik wird schrittweise eingeführt. Die kommunikativen und motivierenden Aktivitäten sorgen für Spaß beim Lernen, fördern den Teamgeist im Kurs und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Vorkenntnisse mindestens ein Semester Spanisch. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

¡Bienvenidos al curso de Español!

#### 202SP-BA1

donnerstags, ab 24.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 115,00 €

# Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Marina Bachmann

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen: Spanisch! Lustig, leidenschaftlich, ernst, schön, humorvoll: Spanisch kann so vieles sein! Diese Vielfalt macht sich der Spanisch-Kurs zum Thema - mit einer kommunikativen und handlungsorientierten Ausrichtung und vielfältigen Aufgaben, die alle Lerntypen motivieren.

15 Termine und transparente Lektionen präsentieren den zentralen Lernstoff in überschaubaren Einheiten. Das sichert einen strukturierten Unterrichtsablauf und motiviert durch viele kleine Lernerfolge.

Die Grammatik wird schrittweise eingeführt. Die kommunikativen und motivierenden Aktivitäten sorgen für Spaß beim Lernen, fördern den Teamgeist im Kurs und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. ¡Bienvenidos al curso de Español!

#### 202SP-BA2

donnerstags, ab 24.09.2020, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 115.00 €

# Spanisch für Anfänger

Erika Braun

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen: Spanisch!

Lernen der spanischen Sprache, Hören und Verstehen, Sprechen über den Alltag und den Urlaub. Beschreibung von einem Ort, einem Weg, Hotelzimmer buchen, mit Bus, Metro, Zug und Schiff fahren.

Kursbuch: Perspectivas i YA!

#### 202SP-BR1

dienstags, ab 12.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 49.00 €

# Deutsch als Fremdsprache A1 (keine bzw. geringe Vorkenntnisse)

Sabine Landmann

Sie leben in Deutschland, beherrschen aber kaum die deutsche Sprache? Sie würden gern dazu gehören und wissen, dass das Erlernen der Sprache eine wichtige Voraussetzung dafür ist. Der Kurs richtet sich an alle, die die deutsche Sprache erlernen möchten und über keine oder sehr geringe Vorkenntnisse verfügen.

Er bietet einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache. Spielerisch üben wir das Hören, Lesen und Schreiben. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, einfache Alltagssituationen selbständig zu bewältigen. Das erforderliche Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Melden Sie sich bei Interesse in unserer Geschäftsstelle. Kurse starten je nach Nachfrage laufend.

#### 202DE-SL1

dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 x

Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gehühr: 135.00 €

# Business English Präsenz- oder Online-Kurs



**Marion Potucek** 

Business English richtet sich speziell nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Gerne auch für Betriebe, welchen Ihren Mitarbeiter einen Sprachkurs anbieten möchten. Melden Sie sich bei Interesse bei unserer Geschäftsstelle. Volkshochschule Sulz, Tel.-Nr. 07454/40295 oder E-Mail an: Info@yhs-sulz de

# Live-Online-Seminare

Die vhs.Web-Vorträge sind **Live-Online-Seminare**. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der 'Konserve' sitzen hier die Dozenten exklusiv für die Volkshochschulen bzw. ihre Teilnehmer live vor der Webcam.

Sie haben die Möglichkeit, an den Web-Vorträgen live in Ihrer Volkshochschule teilzunehmen. Die Teilnehmer können am Ende der Vorträge den Referenten Fragen über einen Chat stellen. Die Referenten, entweder UniversitätsprofessorInnen oder MitarbeiterInnen anderer wissenschaftlicher Einrichtungen, halten die Vorträge live aus ihrem jeweiligen Institut, teilweise sogar aus dem Ausland.

Sollte die aktuelle Corona-Verordnung diese Veranstaltung nicht zulassen, kann der Vortrag bequem von zu Hause an Ihrem eigenen Rechner verfolgt werden.

# Stand des Wissens: Was steckt hinter der Alzheimer-Krankheit?

Prof. Dr. Roland Brandt - Neurobiologie der Universität Osnabrück

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

#### 202VO-VS1

Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 16.00 €

# **Depression/Burnout**

Eine tatsächliche Erkrankung oder ein New Age Trend?

Prof. Dr. Rainer Rupprecht - Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland?

Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen.

#### 202VO-VS2

Donnerstag, 05.11.2020, 19:00 - 20:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 16.00 €

# NEU

# Chronische Atemwegserkrankungen

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals -Direktor der Klinik für Innere Medizin V, Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Universitätsklinikum des Saarlandes

Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beim Asthma bronchiale besteht oft eine Allergie, hier wurden in den letzten Jahren neue Therapien entwickelt, so dass bei den meisten Betroffenen ein guter Therapieerfolgt erreicht werden kann. Die chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) ist die Folge des Rauchens, auch Umwelteinflüsse spielen hier eine Rolle. Grundpfeiler der Therapie bilden die Einatmung von Medikamenten, die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich das Beenden des Rauchens.

# 202VO-VS3

Montag, 25.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 16.00 €

# Hypertonie

Dr. med. Bettina Heidecker - Leitung Sprechstunde für Herzinsuffizienz und Kardiomyopathien Charité, Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen überhaupt. Vor allem in der westlichen Welt gilt: Je älter ein Mensch, desto größer ist sein Risiko, unter hohem Blutdruck zu leiden. Gefährlich ist das vor allem, weil Bluthochdruck nicht nur unangenehme Beschwerden mit sich bringt, sondern auch Schäden an Organen wie Nieren, Augen oder dem Herzen nach sich ziehen kann. Doch worum handelt es sich bei Bluthochdruck eigentlich genau? Und was für ein Zusammenhang besteht zwischen Hypertonie und Herzinsuffizienz?

## 202VO-VS4

Donnerstag, 04.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8 Gebühr: 16.00 € Sie verfolgen die Veranstaltung live zu Hause vor ihrem eigenen PC oder mobilen Endgerät und können ihre Fragen in die Veranstaltung einbringen.

## **Gesundheits-Apps**

Die Digitalisierung wirkt in allen Lebensbereichen. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger\*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler. Mit Hilfe von Apps die eigenen Vitaldaten erfassen oder seine ärztlich verordneten Trainingserfolge dokumentieren? Heute, kein Problem. Gesundheits-Apps halten immer mehr Einzug in das tägliche Leben.

## 202VO-VHV1

Dienstag, 20.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr Onlineseminar

Gebühr: kostenlos

## NEU Medizintechnologie in der Pflege

Die Digitalisierung wirkt in allen Lebensbereichen. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger\*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Die Entwicklung neuer technischer Hilfsmittel in der Pflege schreitet schnell voran. Neben der Unterstützung von Pflegekräften in Dokumentation und Materialmanagement, können technische Geräte zunehmend direkte Pflegeaufgaben übernehmen. Der Einsatz von Technologie in der Pflege wirft viele Fragen auf, die nicht nur pflegebedürftige Personen und deren Angehörige, sondern auch Pflegende und die gesamte Gesellschaft betreffen.

Der Vortrag zeigt, was aktuell an technischen Lösungen in der Pflege möglich ist und nimmt gleichzeitig ethischen Fragen und sozialen Herausforderungen durch die Digitalisierung in der Pflege in den Blick.

## 202VO-VHV2

Donnerstag, 19.11.2020, 16:00 - 17:30 Uhr Onlineseminar

Gebühr: kostenlos

## Flektronische Patientenakte

Die Digitalisierung wirkt in allen Lebensbereichen. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger\*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist das zentrale Element der vernetzten Gesundheitsversorauna und der Telematikinfrastruktur. Spätesten ab Januar 2021 müssen die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten eine solche ePA anbieten. Damit ist eine fall- und einrichtungsübergreifende Dokumentation möglich. Die ePA unterstützt außerdem den Notfalldatensatz und den elektronischen Medikationsplan sowie elektronische Arztbriefe.

Der Vortrag gibt einen Überblick über den Aufbau, Inhalte und Funktionen der ePA und zeigt ganz praktisch den Nutzen mit seinen Vor- und Nachteilen auf.

## 202VO-VHV3

Donnerstag, 10.12.2020, 16:00 - 17:30 Uhr Onlineseminar

Gebühr: kostenlos

## Zuhause Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung

NEU

Die Digitalisierung wirkt in allen Lebensbereichen. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger\*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Wir werden immer älter und bleiben länger gesund und fit. Das bietet die Möglichkeit, lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen und sich in seinem gewohnten und bekannten Umfeld zu bewegen. Um dieses Wohnen im Alter digital zu unterstützen und die eigene Selbstbestimmung möglichst lang zu erhalten, gibt es eine Vielzahl an technischen Systemen. Diese sind in der Lage Alltagsaufgaben zu übernehmen und dadurch das tägliche Leben zu erleichtern.

In diesem Vortrag möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen diese Konzepte und Produkte einmal genauer anschauen und ermöglichen, sich selbst ein Bild über den persönlichen Nutzen solcher Anwendungen zu verschaffen.

## 202VO-VHV4

Dienstag, 26.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr Onlineseminar

Gebühr: kostenlos



## งยง Online-Bastel-Tutorials für die Herbstferien

Michaela Rauch

Michaela Rauch erklärt in 5 Schritt-für-Schritt-Videos 5 einfache herbstliche Bastelideen, die sie mit Ihrem Kind nach basteln können.

Die Materialausgabe ist so gestaltet, dass die Materialien möglichst zuhause oder in der Natur zu finden sind. Montag-Freitag wird je ein Schritt-für-Schritt-Video, für eine Woche freigeschaltet, so können Sie die Bastelaktionen individuell in Ihren Ferienalltag einplanen. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Sulz. Den Link zum entsprechenden Tutoriell erhalten Sie rechtzeitig von uns zugeschickt.

## 202WO-RM1

montags, ab 26.10.2020, 16:00 - 18:00 Uhr, 5 x Gebühr: 15,00 €

Onlineseminar

## Online Geschichten-Adventkranz



Michaela Rauch

Michaela Rauch erklärt in der Adventszeit 4 Geschichten für die ganze Familie.

An jedem Adventssonntag wird ein neues Geschichtenvideo freigeschaltet, die bis zum 6. Januar 2021 online sein werden.

Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Sulz. Den Link zum entsprechenden Tutoriell erhalten Sie rechtzeitig von uns zugeschickt.

## 202WO-RM2

sonntags, ab 29.11.2020, 06:00 - 23:59 Uhr, 4 x Onlineseminar

Gebühr: 13.00 €



# whs ... Leitbild der Volkshochschule Sulz e.V. whs



## Wir sind

- gemeinnützig
- konfessionell unabhängig parteipolitisch und
- motiviert und leistungsstark
- veränderungsbereit flexibel und
- verantwortungsbewusst und vorausschauend

# BILDUNG

# FÜR

# ALLE

# Wir stehen für

- gute Organisation der Kurse
- reibungslose Abläufe
- respektvollen, ehrlichen und freundlichen
- **Toleranz und Offenheit**
- wirtschaftlichen Umgang mit Ressourcen

# Wir bieten

- ein breitgefächertes und qualitativ hochwertiges Programm
- Betriebe und Behörden individuelle Kurse für
- ein selbstbestimmtes und die Voraussetzungen für soziales Lernen in allen Lebensphasen
- Erfolgsmomente persönliche

## Das Leitbild der VHS Sulz e. V.

## 1 Identität und Auftrag

- 1.1 Die VHS Sulz existiert als eingetragener Verein (e. V.) seit 1971 und ist Mitglied im VHS-Verband Baden-Württemberg.
- 1.2 Wir sind grundsätzlich eine Einrichtung der Erwachsenenbildung, bieten aber auch Kurse für Kinder und Jugendliche an.
- 1.3 Durch die ständige Aktualisierung und Evaluation unseres Programms aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen und Bedürfnisse bieten wir allen Kunden, angepasst an die eigenen Fähigkeiten und Wünsche, die Möglichkeit sich weiterzubilden.
- 1.4 Unser Bestreben ist es, die persönliche Zufriedenheit unserer Kursteilnehmenden dadurch zu steigern, dass sie mit ihren eigenen Lernfortschritten zufrieden sind und somit ihren Handlungsspielraum erweitern.
- 1.5 Als kommunaler Bildungsanbieter handeln wir wirtschaftlich verantwortungsvoll und gehen mit unseren Ressourcen planvoll und pflichtbewusst um.

## 2 Werte

- 2.1 Wir sind gemeinnützig tätig und verstehen uns als Dienstleister für die Bürger.
- 2.2 Wir arbeiten parteipolitisch und konfessionell unabhängig.
- 2.3 Unsere vielseitigen, differenzierten Weiterbildungsangebote für Beruf und Freizeit richten sich an Menschen aller Schichten mit unterschiedlicher Vorbildung.
- 2.4 Jeder kann unabhängig von seiner Gesinnung, seinem Alter, seiner sozialen Herkunft unsere Angebote wahrnehmen. Mit dieser Bürgernähe ermöglichen wir jedem eine lebensbegleitende Weiterbildung, die wir als besonderen Wert unserer kommunalen Aufgabe verstehen.
- 2.5 Wir begegnen den Herausforderungen einer sich verändernden Gesellschaft mit der Bereitschaft zur ständigen Weiterentwicklung.
- 2.6 Leitlinie unseres Handelns ist der respektvolle, ehrliche Umgang miteinander, sowie Toleranz und Offenheit gegenüber allen unseren Kunden/innen, Dozenten/innen, Kooperationspartnern und im Team.

## 3 Kunden

- 3.1 Wir legen Wert auf Offenheit und Freundlichkeit gegenüber unseren Kunden.
- 3.2 Wir wenden uns mit unserem umfangreichen Angebot an alle privaten Haushalte der Gesamtstadt Sulz sowie der umliegenden Städte und Gemeinden. Kunden sind außerdem Betriebe und Behörden, für die auf Wunsch individuell maßgeschneiderte Firmenkurse konzipiert und durchgeführt werden.

## 4 Allgemeine Ziele

- 4.1 Unser oberstes Ziel sind langfristig zufriedene Kunden.
- 4.2 Wir verpflichten uns zu einer stetigen Verbesserung unserer Qualität.
- 4.3 Wir schaffen die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und soziales Lernen in allen Lebensphasen.
- 4.4 Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Menschen mit ihren vielfältigen Bildungsbedürfnissen. Wir erfüllen damit unseren gesellschaftlichen und öffentlichen Auftrag, ein politisch neutrales, überkonfessionelles, wohnortnahes und umfassendes Bildungsangebot für alle Bevölkerungsschichten anzubieten.
- 4.5 Der verantwortungsvolle und sparsame Umgang mit Geldern ist unabdingbares Gebot und unterliegt der Transparenz gegenüber den Geldgebern.

## 5 Fähigkeiten, Stärken

5.1 Wir erarbeiten jährlich ein breit gefächertes und qualitativ hochwertiges sowie für alle Bevölkerungs-

- schichten bezahlbares Kursangebot.
- 5.2 Durch eine kontinuierliche Evaluation unseres Kursangebots aktualisieren wir dieses regelmäßig und kundenorientiert, sodass wir ein gefragter und erfolgreicher Bildungspartner bleiben.
- 5.3 Unsere Verwaltung sowie unsere Dozenten sind motiviert, leistungsstark sowie Veränderungen gegenüber offen und somit die Basis unserer erfolgreichen Entwicklung.

## 6 Leistungen

- 6.1 Wir ermöglichen jedem, sich entsprechend seiner Bedürfnisse, Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzubilden.
- 6.2 Wir unterbreiten ein breit gefächertes Angebot von hoher Qualität in den Bereichen der allgemeinen, sprachlichen, gesundheitlichen, sportlichen, beruflichen, politischen und kulturellen Bildung.
- 6.3 Wir sorgen durch gute Organisation für eine reibungslose Durchführung der Kurse.
- 6.4 Wir passen unser Kursangebot den sich verändernden Bildungsbedürfnissen ständig an.

## 7 Ressourcen

- 7.1 Wir sind ein engagiertes und kompetentes Team mit langjähriger Erfahrung, welches für das Gelingen unserer Leistungen steht.
- 7.2 Vorträge, Workshops, Kurse und sonstige Veranstaltungen werden im Gebäude der VHS Sulz sowie in angemieteten Räumen und Einrichtungen durchgeführt.
- 7.3 Wir finanzieren den größten Teil unserer Arbeit durch Kursgebühr sowie Zuwendungen der Stadt Sulz und des VHS-Verbands.
- 7.4 Mit unseren Ressourcen gehen wir vorausschauend und verantwortungsvoll um, erschließen neue, erhalten und entwickeln vorhandene weiter.

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

(Stand: Juli 2017)

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen, Kurse und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit Kursbeginn bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

## 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragsparterin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Ver-

tragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

- (4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- » Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- » Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- » Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- » Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündiqung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## 8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

## 10. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns [VHS Sulz e. V., Neckarstraße 6, 72172 Sulz, Tel. 07454/40295, Fax 07454/40286, E-Mail info@vhs-sulz.de] mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart: in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht."

Ihre Notizen

## **Anmeldung**

## Volkshochschule Sulz e. V.

Name								Vo	rname	
	!	Straße						Pl	LZ, Ort	
Geburtsdatum								Tel /	E-Mail	
Kurs										
Beginn									BIC	
IBAN										
K	ontoin	haber								
männlich	weiblich	bis 18 Jahre	18 - 24 Jahre	25 - 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre	> 65 Jahre		gebül	olkshochschule wird ermächtigt, die Kurs- nr im SEPA-Lastschriftverfahren von dem nnten Konto einzuziehen.
Für unsere Statistik (bitte ankreuzen)										Unterschrift

## **Anmeldung**

## Volkshochschule Sulz e. V.



Für unsere Statistik (bitte ankreuzen)

Unterschrift

Absender:	
	Volkshochschule Sulz e. V. Neckarstraße 6 72172 Sulz a. N.
Absender:	

Volkshochschule Sulz e. V. Neckarstraße 6 72172 Sulz a. N.

## Kooperationspartner







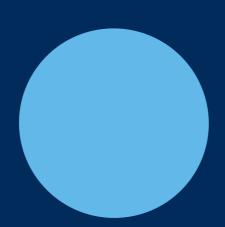






## Hinweis

Mit der AOK - Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg, hat die Volkshochschule Sulz e. V. für Kurse im Bereich Entspannung/Stressbewältigung und Bewegung eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Bei bestimmten Bewegungskursen übernimmt die AOK jährlich bei zwei Kursen und einer regelmäßigen Teilnahme 80%, max. 50 EUR, der Teilnehmergebühr. Mit anderen Krankenkassen besteht keine Kooperationsvereinbarung. Fragen, ob und wie einzelne Kassen Präventionskurse erstatten, kann Ihnen Ihre Krankenkasse beantworten.



## Volkshochschule Sulz e. V. Neckarstraße 6, 72172 Sulz a. N.

 Telefon
 0 7454/402 95

 Fax
 0 7454/402 86

 E- Mail
 info@vhs-sulz.de

 Internet
 www.vhs-sulz.de

Öffnungszeiten Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr

Montag: 15:00 – 18:00 Uhr