

Volkshochschule Sulz e.V.

Mitglied des VHS-Verbandes Baden-Württemberg

Herbstsemester 2011 und Frühjahrssemester 2012

Leitung: Bernhard Tischler
Geschäftsstelle: Trude Rief, Susanne Lein

Volkshochschule Sulz e.V., Neckarstraße 6
Telefon: 07454/40295 / **Fax:** 07454/40286
E-Mail: vhs.sulz@t-online.de **Homepage:** www.vhs-sulz.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 09:00 – 11:00 Uhr
Montag und Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Die Volkshochschule Sulz e. V. ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung, die der gesamten Bevölkerung in Sulz und seinen Teilorten sowie den Gemeinden Vöhringen und Wittershausen dienen soll. Ihre Hauptaufgabe ist die Förderung der Erwachsenenbildung. Sie besteht seit 1971.

Die ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN befinden sich am Ende des Programms

Zeiteinteilung: Anmeldebeginn ist der 15.08.2011. Das Herbstsemester beginnt am 12.09.2011. Während der Schulferien werden in der Regel keine Kurse abgehalten. Ausnahmen können in Einzelfällen zwischen Dozenten und Teilnehmern vereinbart werden.

Anmeldung: Anmeldungen sind **verbindlich**. Folgendermaßen können Sie sich anmelden: In der Geschäftsstelle Sulz telefonisch, durch Fax, per E-Mail, persönlich zu den üblichen Geschäftszeiten oder Anmeldekarte ausfüllen und Einzugsermächtigung unterschreiben. Wir verschicken **keine Anmeldebestätigungen**, aber wir benachrichtigen Sie, wenn ein Kurs wegen zu geringer Nachfrage oder Krankheit der Kursleitung ausfällt.

Bezahlung: Die Teilnehmergebühr wird mit der Anmeldung fällig. Kursbesuch setzt Anmeldung voraus: Kursbesuch ohne vorherige Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des vollen Kursentgelts. In der Regel werden die Kursgebühren im Einzugsverfahren abgebucht. Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie die Genehmigung zum Einzug der Kursgebühr von Ihrem Konto und erkennen unsere Geschäftsbedingungen an. In Einzelfällen kann auch bar in der Geschäftsstelle der VHS bezahlt werden, jedoch nicht per Scheck. Kann das Teilnehmerentgelt aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat, nicht abgebucht werden, kann eine Bearbeitungsgebühr von bis zu € 5,00 erhoben werden.

Abmeldung: Die Anmeldungen zu Kursen sind verbindlich (Widerrufsmöglichkeiten s. AGB). Für Abmeldungen ist nur die VHS-Geschäftsstelle zuständig. Abmeldungen bei KursleiterInnen sind nicht gültig. Im Übrigen gilt, dass ein kostenfreier Rücktritt bis 7 Tage vor dem jeweiligen Kursbeginn möglich ist.

Kursbescheinigung: Eine Bescheinigung über regelmäßige Teilnahme erhalten Sie auf Wunsch in der letzten Kursstunde über Ihren Kursleiter.

Bekanntmachung: Wir bitten um Beachtung etwaiger Programmänderungen und zusätzlicher Veranstaltungen in den örtlichen Tageszeitungen, im Sulzer Mitteilungsblatt, im Vöhringer Amtsblatt sowie im Internet unter www.vhs-sulz.de.

... und noch eine Bitte: Als Gast in den Räumen der Schulen und anderer Einrichtungen möchte die VHS deren Hausordnung beachten. Wir bitten die Kursteilnehmer um entsprechende Rücksicht.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an - Vielleicht hängt das Zustandekommen des Kurses von Ihrer Anmeldung ab!

Inhalt

Inhalt	2
Vorträge	3
Arbeitsdynamik - der gesunde Arbeitsplatz	3
Unspezifische Rückenschmerzen	3
Wetterkundeseminar	3
Feng Shui – worauf es ankommt in Haus und Garten	4
Facebook & Co. – Nutzen und Gefahren	4
Das Testament	4
Homöopathie – Grundlagen und praktische Anwendung im Alltag	5
Die praktische Anwendung der Mineralsalze nach Dr. Schüßler	5
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	5
Schneckenresistente Pflanzen u. ökologische Abwehrtipps gegen Schnecken	6
Kultur • Gestalten	6
Malen – Kreatives Gestalten	6
Workshops	7
Freizeit • Sport	9
Tanz • Musik	9
Junge VHS	11
Elternbegleitung • Erziehung	11
Stärke-Kurse	13
Körpererfahrung	14
Kreatives	15
Musik • Sprache • Computer	15
Ferienkurse	17
Prüfungsvorbereitung	18
Gesundheit	19
Fasten	19
Kochkurse	20
Entspannung, Autogenes Training	23
Yoga	25
Gymnastik + Bewegung	27
Wirbelsäulengymnastik	31
Schwangerschaft•Geburt•Rückbildung	34
Sprachen	36
Englisch	36
Englisch am Vormittag	39
Französisch	40
Spanisch	41
Italienisch	42
Deutsch	42
Arbeit • Beruf • Computer	43
Kaufmännische Kurse / Rechnungswesen	43
Einsteigerkurse	43
Aufbau- und Vertiefungskurse	45
Homepage / Website	46
FirmenKurse	48
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)	48

Vorträge

Arbeitsdynamik - der gesunde Arbeitsplatz

NEU bei der VHS

Die zunehmend einseitig belastenden Tätigkeiten (v.a. im Sitzen) in unserer heutigen Berufswelt verursachen hohe Arbeitsausfälle von Arbeitnehmern und Mitarbeitern mit enormen Folgekosten für das Gesundheitssystem. Insbesondere Schmerzen im Bewegungssystem, deren Ursache in der Einseitigkeit berufsbedingter Tagesabläufe liegen, sind Ursache vieler Arbeitsausfälle.

In diesem Vortrag zeigt der Referent Möglichkeiten auf, einseitigen Belastungen am v.a. sitzenden Arbeitsplatz entgegenzuwirken und erläutert die theoretischen Hintergründe. Im Mittelpunkt stehen dabei sowohl das körpergerechte Verhalten am Arbeitsplatz als auch die Ergonomieproduktkunde.

Leitung: Christof Otte, Diplomsportwissenschaftler, Heilpraktiker, Schmerztherapie

Termin: Donnerstag, 22. September 2011
19:30 – 21:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 16. September 2011

Gebühr: € 8,00

Unspezifische Rückenschmerzen

NEU bei der VHS

Rückenschmerzen, v.a. im Bereich der Halswirbelsäule und des unteren Rückenabschnittes, stellen in unserer heutigen Zeit mit den häufigsten Grund für das Aufsuchen professioneller medizinischer Hilfe dar. Trotz modernster „Apparatemedizin“ erweisen sich viele Rückenschmerzen als nicht objektivierbar und als ausgesprochen therapieresistent (unspezifischer Rückenschmerz).

Die häufigsten Schmerzen entstehen aufgrund einer Fehlregulation unserer Muskeltätigkeit! In diesem Vortrag beleuchtet der Referent die Ursachen unspezifischer Rückenschmerzen unter Berücksichtigung unserer Entwicklung zum Zweibeiner. Aus diesen Kenntnissen ergeben sich Therapieansätze und Verhaltensempfehlungen, die eine nachhaltige Schmerzreduktion und Schmerzfreiheit ermöglichen.

Leitung: Christof Otte, Diplomsportwissenschaftler, Heilpraktiker, Schmerztherapie

Termin: Donnerstag, 27. Oktober 2011
19:30 – 21:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 21. Oktober 2011

Gebühr: € 8,00

Wetterkundeseminar

Dieses Seminar richtet sich an alle: egal ob Bergwanderer, Segler oder ganz einfach an diejenigen, die den Rasen mähen wollen. Sie erfahren in diesem ganztägigen Seminar die Grundlagen der Wetterkunde.

Leitung: Tom Hasse

Termin: Mittwoch, 09. November 2011
17:00 – 22:30 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6
Anmeldeschluss: Donnerstag, 03. November 2011

Gebühr: € 30,00

Feng Shui – worauf es ankommt in Haus und Garten

NEU bei der VHS

In welcher Weise haben Gebäude mit unserer Gesundheit zu tun und mit unserem Glück? Auf welche Dinge kommt es im Feng Shui wirklich an? Was ist Architektur und Geschmacksache? Eine Darstellung der DO'S & DON'Ts an Hand von Praxisbeispielen.

Leitung: Jochen Rubik, Feng Shui-Meister, Dipl. Ing., Baubiologe

Termin: Donnerstag, 10. November 2011
19:30 – 21:45 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 04. November 2011

Gebühr: € 12,00

Facebook & Co. – Nutzen und Gefahren

Ein Info-Abend (nicht nur) für Eltern NEU bei der VHS

Soziale Netzwerke wie Facebook, SchülerVZ und Twitter gehören vor allem bei den Jüngeren zu den beliebtesten Seiten im Internet.

Sie halten Verbindung mit Freunden und tauschen ihre Ideen und Gedanken aus. Doch bei aller Faszination ist auch ein Maß an Vorsicht angebracht. Immer wieder gerät vor allem Facebook wegen mangelndem Datenschutz in die Kritik. Ob für Eltern, die sich um ihre Kinder sorgen oder für Menschen, die selbst auf Facebook aktiv sein wollen sowie alle, die daran interessiert sind.

Der Vortrag soll erläutern, wie man Facebook & Co. nutzen, aber auch wie man seine Privatsphäre schützen kann.

Leitung: Elke Schellinger, Social Media Beratung

Termin: Donnerstag, 10. November 2011
19:00 -20:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 04. November 2011

Gebühr: € 8,00

Das Testament

NEU bei der VHS

Wer auf seinen Tod seine Vermögensnachfolge abweichend vom Gesetz regeln möchte, kommt um die Errichtung einer Verfügung von Todes wegen (Testament, gemeinschaftliches Ehegattentestament oder Erbvertrag) nicht herum. Die Einhaltung der richtigen Form stellt dabei zumeist das kleinere Problem dar, wohingegen mit der Festlegung des Inhalts und mit den Formulierungen häufig erhebliche Schwierigkeiten und Gefahren verbunden sind. Notar Schreiber erläutert in seinem Vortrag neben den richtigen Errichtungsformen auch die möglichen Inhalte und Formulierungen und wie die gesetzlichen Instrumente richtig angewendet werden. Er geht auf die rechtlichen Wirkungen von Erbeinsetzungen, Vermächtnissen, Auflagen, Teilungsanordnungen und Testamentsvollstreckung ein und darauf, welche Gefahren in häufig gebrauchten Formulierungen und im gemeinschaftlichen Ehegattentestament stecken. Zudem erläutert er in diesem Vortrag die Grundzüge des geltenden Erbschaftssteuerrechts.

Leitung: Notar Roland Schreiber

Termin: Donnerstag, 10. November 2011
19:30 – 21:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Dienstag, 08. November 2010

Eintritt: € 8,00

Homöopathie – Grundlagen und praktische Anwendung im Alltag

Die Heilkunst der Homöopathie wurde von dem Arzt Samuel Hahnemann (1755-1843) gegründet. Im Vortrag werden wichtige homöopathische Arzneimittel und deren Anwendung vorgestellt. Dabei werden Wirkungsweise, Potenzwahl und jeweilige Dosierung ausführlich besprochen.

Leitung: Ulrike Hummel, Heilpraktikerin, Dipl. Pädagogin

Termin: Donnerstag, 01. Dezember und 08. Dezember 2011, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

18:00 – 20:15 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag, 24. November 2011

Eintritt: € 18,00 (2 Termine)

Die praktische Anwendung der Mineralsalze nach Dr. Schüßler

Dr. med. Wilhelm H. Schüßler begründete 1873 die nach ihm benannte Mineralstofftherapie. Er hatte erkannt, dass der menschliche Körper bestimmte Mineralstoffe für seine Gesunderhaltung benötigt, eine Störung des Mineralhaushaltes jedoch körperliche und seelische Beschwerden hervorrufen kann. Im Vortrag werden Wirkungsweise, sowie die konkrete Anwendung verschiedener Mineralsalze (auch aus der Gruppe der Ergänzungssalze) ausführlich besprochen.

Leitung: Ulrike Hummel, Heilpraktikerin, Dipl. Pädagogin

Termin: Donnerstag, 19. Januar und 26. Januar 2012, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
18:00 – 20:15 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. Januar 2012

Eintritt: € 18,00 (2 Termine)

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Angehörige können ihre nächsten Verwandten nach dem Gesetz nicht ohne eine ausdrückliche Legitimation vertreten. Für den Fall, dass man seine Angelegenheiten einmal nicht mehr selbst besorgen kann, sollte daher rechtzeitig denjenigen Personen, denen man entsprechendes Vertrauen entgegen bringt, eine General- und Vorsorgevollmacht erteilt werden. Sofern eine solche nicht besteht, hat das Betreuungsgericht einen Betreuer auszuwählen und zu bestellen. Selbst wenn hierbei auf einen Angehörigen zurückgegriffen wird, steht dieser unter staatlicher Aufsicht, was mit einem Verlust der Privatautonomie und mit sehr viel Bürokratie und Zeitaufwand verbunden ist. Der Dozent erläutert in seinem Vortrag die Form, den Inhalt und die Tragweite der Vorsorgevollmacht.

Wer wegen Krankheit, Behinderung oder Unfall hilflos und entscheidungsunfähig geworden ist, kann in dieser Situation auf sein weiteres Geschick keinen Einfluss mehr nehmen. Vielfach entspricht dann das, was mit ihm geschieht nicht seinen Vorstellungen von menschenwürdigem Leben. Mit einer Patientenverfügung können hierzu vorab Regelungen getroffen werden. Dieses Thema ist derzeit viel diskutiert und hat am 01.09.2009 Eingang in das Gesetz gefunden. War sie bereits vorher für den Arzt verbindlich, wenn sich der Patient bereits im Sterben befand, so ist sie es jetzt in allen Fällen, also auch im Falle schwerster Demenz. Notar Schreiber befasst sich seit längerer Zeit mit diesem Problemkreis. Er erläutert in seinem Vortrag die geltende Gesetzeslage und alles Weitere rund um die Patientenverfügung, insbesondere Fragen zur Form und zum Inhalt, wie die Durchsetzung des Patientenwillens erfolgt und wie die Rechtslage ist, wenn eine Patientenverfügung nicht vorliegt.

Leitung: Notar Roland Schreiber

Termin: Donnerstag, 26. Januar 2012
 19:30 – 21:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Dienstag, 24. Januar 2012

Eintritt: € 8,00

Schneckenresistente Pflanzen u. ökologische Abwehrtipps gegen Schnecken

NEU bei der VHS

Rechtzeitig zur Gartensaison erfahren Sie wissenswertes über Schnecken, deren verschiedene Arten, natürliche Feinde, die zunehmende Schneckenplage und wie Sie dieser begegnen können. Tipps zum gifffreien schützen von Nutzpflanzen, schneckenresistenten Salaten, Kräutern, Gemüsen, Sommerblumen und Stauden für die verschiedenen Standorte. Dabei wird zuerst eine schneckengefährdete Zierpflanze gezeigt und alternativ dazu schneckenresistente Blumen vorgestellt.

Leitung: Susanne Sailer

Termin: Donnerstag, 19. April 2012
 19.00 – 20:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Dienstag, 17. April 2012

Gebühr: € 5,00

Kultur • Gestalten

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an - Vielleicht hängt das Zustandekommen des Kurses von Ihrer Anmeldung ab!

Malen – Kreatives Gestalten

Aquarell und Mischtechnik

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! Bitte mitbringen: Aquarellpinsel Nr. 22, Farben, Aquarellblock, Bleistift B2, Wasserbecher und Stofflappen.

Leitung: Brigitte Vosseler

Beginn: Dienstag, 25. Oktober 2011
 19:00 – 21:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
 Der Kurs findet 14-tägig statt.

Gebühr: € 55,00 (10 Abende)

Engelwerkstatt für Erwachsene

An zwei Abenden werden Sie einen Engel aufbauen und modellieren. Dafür stehen Ihnen verschieden Tonmassen und farbige Engoben zur Verfügung. Es ist ein Arbeiten mit Sinnlichkeit und Freude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Heidrun Kläger-Haug, Keramikmeisterin, Kunsttherapeutin M.A.

Termine: Donnerstag, 17. November und 24. November 2011
18:30 – 21:00 Uhr, Keramikwerkstatt Kläger-Haug, Kreuzweg 6, Sulz-Schillerhöhe

Gebühr: € 26,00 zzgl. Material und Brennen (2 Abende)

Töpferabende für Frauen

Die Abende bieten Raum für kunsthandwerkliches Arbeiten mit dem Werkstoff Ton. Dabei bleibt es den Teilnehmerinnen selbst überlassen, ob sie lieber Gebrauchskeramik anfertigen wollen oder Figürliches modellieren möchten. Unterschiedliche Tonmassen, farbige Engoben und Glasuren stehen zur Verfügung sowie jederzeit fachliche und praktische Hilfe bei kniffligen Sachen.

Leitung: Heidrun Kläger-Haug, Keramikmeisterin, Kunsttherapeutin M.A.

Beginn: Donnerstag, 23. Februar 2012
19:00 – 21:00 Uhr, Keramikwerkstatt Kläger-Haug, Kreuzweg 6, Sulz-Schillerhöhe

Gebühr: € 45,00 zzgl. Material und Brennen (4 Abende)

Blumen – Kreativkurs

NEU bei der VHS

Bei diesem Kurs entstehen Tisch- und Türkranzvariationen. Sie fertigen mit Naturmaterialien wie z.B. Ranken, Zweige, Moos, Eierschalen, Federn, Steckzwiebeln Gestecke nach Ihren Vorstellungen.

Leitung: Karolin Rebholz

Termin: Montag 26. März 2012
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: € 8,00 (zzgl. Material) bei 6 TN

Silberschmiedekurs

NEU bei der VHS

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Jeder kann im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfänger/innen fertigen zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Neu im Kurs: Sie können in die Schmuckstücke Swarovski Steine in allen Farben versenken! Gerne dürfen alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitgebracht werden. Auch bestimmte Vorstellungen oder andere Maße für Silber können selbstverständlich in Absprache mit dem Kursleiter (2 Wochen vor Kursbeginn) umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, Haargummi bei langen Haaren, nicht die neuesten Kleider und wenn nötig einen Mundschutz.

Leitung: Michael Uhlig, Silberschmied

Termin: Freitag, 27. April 2012, von 18:00 – 22:00 Uhr
Samstag, 28. April 2012, von 10:00 – 18:00 Uhr
Lina-Hähnle-Realschule Sulz

Anmeldeschluss: Freitag, 20. April 2012

Gebühr: € 59,00 (bei 8 TN)

€ 4,00 Werkzeugverschleiß und Materialkosten (einfacher Ring ab ca. €10) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Workshops

1. Seifenworkshop & Badezusätze

NEU bei der VHS

Seife ist ein Alltagsprodukt über dessen Herstellung man sich heutzutage kaum noch Gedanken macht. Kann man Seife selber herstellen? Ja!!!! Man kann mit wertvollen Rohstoffen und etwas Kreativität seine eigene Traumseife herstellen. Bezüglich Pflege, Farbe und Duft sind keine Grenzen gesetzt. Selbst Allergiker können ihre individuelle Auswahl an Rohstoffen treffen. Ein duftendes Hobby für sich selber oder eine schöne Geschenkidee für Freunde. Der Workshop besteht aus 3 Teilen: Zuerst erfahren Sie die Theorie zu den Grundlagen des Seifensiedens (incl. Sicherheitshinweisen), dann wird ein Seifenblock hergestellt. Im letzten Teil folgt die Verarbeitung des Seifenblocks und verschiedener Badezusätze. Jeder Teilnehmer ist nach dem Kurs in der Lage, seine eigene Seife herzustellen. Er nimmt seinen Seifenblock, verschiedene Badezusätze sowie ein ausführliches Skript mit Tipps und Rezepten mit nach Hause.

Termin: Samstag, 26. November 2011
13:00 – 18:00 Uhr, Lina-Hähnle-Realschule Sulz
Anmeldeschluss: Montag, 21. November 2011

Gebühr: € 20,00 (zzgl. Materialkosten)

2. Didgeridoo Workshop - Kompakt-Kurs für Anfänger

NEU bei der VHS

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer Informationen zu Australien, Aborigines, Eukalyptus, Termiten und Didgeridoos. Der Hauptteil wird das praktische Erlernen und Üben des Didgeridoospiels mit folgenden Inhalten sein: Grundton, Variationen und Obertöne, Stimmeinsatz, einfache Rhythmen, zirkuläre Atmung – eigentlich das ganze Spektrum, um Didgeridoo spielen zu können.

Entspannung, Stressabbau und Vermindern des Schnarchens sind angenehme Begleiterscheinungen. Den Teilnehmern werden Übungsinstrumente gegen eine Nutzungsgebühr von € 3,00 zur Verfügung gestellt.

Leitung: Peter Huber

Termin: Samstag, 03. Dezember 2011
10:00 – 17:00 Uhr (incl. 1 Stunde Pause), Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Dienstag, 29. November 2011

Gebühr: € 29,00

3. Besondere Geschenkideen: Pralinen und süßes Gebäck

NEU bei der VHS

Das Herstellen von selbstgemachten Pralinen ist gar nicht schwer und sie schmecken lecker, außerdem stellen wir verschiedene süße Plätzchen her, die sich das ganze Jahr gut zum Verschenken eignen.

Bitte mitbringen: mehrere Plastikschüsseln, 1 Küchensieb, 1 Holzkochlöffel, Küchenmesser, Schneebecken, Messbecher, Schneidebrett, Löffel, Messer, Küchentuch, Schürze, Geschirrtuch, mehrere Gefrierdosen, außerdem Papier, Schreibzeug und Schere.

Leitung: Anneliese Braitmaier

Termin: Donnerstag, 08. März 2012
19:00 – 22:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 2. März 2012

Gebühr: € 10,00 + Materialkosten nach Verbrauch

4. Wohlfühlen mit Produkten aus der Natur:

Kulinarische Geschenkideen mit Wild- und Küchenkräutern

Zuerst lernen Sie die geeigneten Wild- und Küchenkräuter kennen, anschließend stellen wir miteinander verschiedene Produkte mit Wildkräutern und Küchenkräutern her.

Kräuteröle, Kräuternessig, Kräutersalz usw. – Lassen Sie sich überraschen. Anschließend verpacken und beschriften wir unsere Produkte noch dekorativ.

Bitte mitbringen: 2 mittelgroße Plastikschüsseln, 1 Stielsieb, 1 Esslöffel, 3 – 4 kleinere Gläser mit Deckel und 4 – 5 Flaschen (Größe 150 bis 300 ml), Servietten, Stoffreste, Schere, Schreibzeug, Einfülltrichter.

Gläser und Flaschen können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Leitung: Anneliese Braitmaier

Termin: Donnerstag, 22. März 2012
19:00 – 22:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 16. März 2012

Gebühr: 15,00 Euro (zzgl. Materialkosten)

5. Wildkräuterbalsam: Natürliche Pflege mit Wildkräutern **NEU bei der VHS**

Wir stellen im Kurs Wildkräuterbalsam/Wildkräutersalbe aus natürlichen Zutaten und mit Wildkräutern von Feldern und Wiesen her. Lernen Sie die wunderbare Welt der Wildkräuter kennen und wie vielfältig man daraus Wildkräuterbalsam/Salbe für viele Fälle herstellen kann – zum Beispiel zur Hand- und Fußpflege usw. Lassen Sie sich überraschen.

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Bitte mitbringen: 2 -3 mittelgroße Edelstahlschüsseln, Geschirrtuch, 1 Holzkochlöffel, 1 kl. Schöpflöffel, 1 Messer, Schneidebrett, 1 kl. Löffel und Teller, Papier, Kugelschreiber, Schere.

Leitung: Anneliese Braitmaier

Termin: Montag, 23. April 2012
19:00 – 22:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz
Anmeldeschluss: Montag, 16. April 2012

Gebühr: € 10,00 (zzgl. Materialkosten)

Freizeit • Sport

Theoretische Grundlagen für das Bodenseeschifferpatent und Sportsbootführerschein Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen/Theorie

Bereiten Sie sich mit diesem Seminar auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote vor.

Nach erfolgreich bestandener theoretischer und praktischer Prüfung dürfen Sie Sportboote, egal ob unter Motor oder mit Segel, auf allen Binnenschiffahrtstrassen (z.B. Neckar, Bodensee, Ammersee, Chiemsee, Rhein, Main usw.) fahren. Sie lernen die Lichterführung, Navigation, Verkehrsregeln und vieles mehr kennen. Ideale Prüfungsvorbereitung mit hohem Prüfungserfolg. Die Prüfungstermine werden gemeinsam in Absprache mit dem Landratsamt Friedrichshafen festgelegt und mit Ihnen individuell vereinbart. Der Termin für die praktische Segel- und Motorausbildung wird direkt mit dem Seminarleiter vereinbart.

Leitung: Tom Hasse, Trainer & Ausbildungsleiter für sämtliche nautischen Befähigungen in der Sportschiffahrt

Termine: Freitag, 30. September, 07. Oktober und 14. Oktober 2011
jeweils von 18:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: Freitag 23. September 2011

Gebühr: € 70,00

Tanz • Musik

1. Fit durch Tanz

Tanzen ab der Lebensmitte

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. Beim ersten Termin besteht die Möglichkeit zum Schnuppern.

Leitung: Renate Seidel

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 19. September 2011
Winter 2012: Montag, 16. Januar 2012
Frühjahr 2012: Montag, 07. Mai 2012
 18:00 – 19:30 Uhr, Evang. Gemeindehaus Vöhringen

Gebühr: € 50,00 (10 Termine, mind. 10 TN)

2. Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Der Orientalische Tanz ist eine Ausdrucksform der Weiblichkeit, eine Quelle schöpferischer Kraft und Lebensfreude. Er eröffnet uns eine Möglichkeit, in der männlich-dominierten Welt unser Frausein in allen Facetten wieder zu entdecken. Er ist **das** ideale Ganzkörpertraining speziell für Frauen, da er jeden Muskel nicht nur kräftigt, sondern auch lockert und geschmeidig macht. Ganz nebenbei lernen wir eine gesunde, aufrechte Körperhaltung, trainieren unseren Beckenboden und bringen unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Die Vielschichtigkeit der orientalischen Tanzbewegungen fördert in hohem Maße die Koordinationsfähigkeit und hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig beweglich. In diesem Kurs lernen wir verschiedene kleinere Schrittkombinationen, die beliebig aneinandergesetzt werden können. Dadurch werden Möglichkeiten zur freien Improvisation angebahnt. Natürlich werden wir weiter am persönlichen Ausdruck arbeiten und mit sog. "Drills" kleine Ungenauigkeiten in den einzelnen Bewegungen erkennen und daran feilen. Quereinsteigerinnen sind herzlich willkommen. Allerdings sollten die Grundbewegungen einigermaßen abrufbar sein.

Leitung: Annemarie Haas

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 06. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 23. Februar 2012
 18:00 – 19:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 99,00 (15 Termine, bei 7 TN)

Akkordzither für Anfänger

Eingeladen sind alle jeden Alters, welche Freude an der Musik haben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

In froher Runde lernen wir gemeinsam erste Lieder und kleine Stücke.

Die Lernziele sind: Spieltechnik, Notenkenntnisse, Zusammenspiel.

Leitung: Angelika Schwarz

Beginn: Montag, 27. Februar 2012
 9:00 – 11:00 Uhr, Bergfelden, Winkelwiesen 8

Gebühr: € 95,00 (15 Termine, mind. 5 TN)
 Instrumente können gegen Kautions gestellt werden.

Akkordzither für Fortgeschrittene

Eingeladen sind alle Akkordzitherspieler/innen, die das Spiel mit der Akkordzither schon beherrschen, aber noch etwas dazulernen möchten. Wir erarbeiten uns verschiedene Spieltechniken ebenso wie wir unser musikalisches Wissen auffrischen und erweitern.

Leitung: Angelika Schwarz

Beginn: Montag, 27. Februar 2012
14:00 – 16:00 Uhr, Bergfelden, Winkelwiesen 8

Gebühr: € 50,00 (7 Termine, mind. 5 TN)

Junge VHS

Elternbegleitung • Erziehung

Die folgenden Kurse finden teilweise in Zusammenarbeit mit der WIEGE statt:

Weinen und Schlafprobleme bei Babys

Fast alle jungen Eltern haben schon erlebt, dass ihr Kind ohne einen für sie erkennbaren Grund weint und sie hilflos sind, wenn dieses Weinen nicht aufhören will oder das Kind schlecht schläft. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie das Weinen und Schlafen des Kindes zu verstehen ist. Es ist genügend Zeit für persönliche Fragen.

Leitung: Anke Eyrich, Dipl. Sozialpädagogin

Termin: **Herbst 2011:** Dienstag, 13. September 2011
Dienstag, 08. November 2011
Frühjahr 2011: Dienstag, 07. Februar 2012
Dienstag, 27. März 2012
9:30 Uhr, Familienzentrum DIE WIEGE

Gebühr: € 10,00 Anmeldung erbeten (07454/92329)

Eltern-Kind-Kurs -Gemeinsam und zusammen wachsen
Spielkreis am Vormittag (ab 12. bis 18. Lebensmonat)

Das freie ununterbrochene Spiel in einer dafür vorbereiteten Umgebung und die achtsame Begleitung des Kindes stehen im Vordergrund. Gleichzeitig geht es darum, dem Entwicklungsprozess des Kindes, der seinem eigenen Tempo und Rhythmus folgt, vertrauen zu lernen und eine wahrnehmende, offene Haltung zu entwickeln, die das Kind unterstützt.

Leitung: Birgit Reuß, Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin

Beginn: **Herbst 2011:** Mittwoch, 28. September 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 09. Februar 2012
9:30 – 10:45 Uhr, DIE WIEGE, Kursraum Vöhringen

Gebühr: € 65,00 je Kurs (6 Termine, 14-tägig)

3. „Jetzt wird gekaut“ - Essen ab dem ersten Lebensjahr

„Was ist gut für mein Kind? Isst mein Kind zu viel, zu wenig, gerade genug? Mein Kind isst kein Obst, Gemüse, nur Süßes...“ An diesem Abend werden Ihnen Hilfen für eine kindgerechte Esserziehung gegeben, damit Sie mit Ihrem Kind Schritt für Schritt den richtigen und ihm gemäßen Weg für eine gesunde und ausgewogene Ernährung finden können – ohne den leidigen Ärger am Esstisch.

Bei Bedarf wird ein Kochabend angeboten.

Leitung: Andrea Frick

Anmeldung: 07454/9809601

Termin: **Herbst 2011:** Dienstag, 11. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Dienstag 08. Mai 2012
 19:00 – 20:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule-Sulz

Gebühr: € 5,00

Von der Milch zur Beikost

Ernährung ab dem 6. Lebensmonat

In diesem Kurs erfahren die Eltern, wie wichtig die richtige Einführung von Beikost für ihr Kind ist und welche große Rolle die richtige Wahl der Lebensmittel spielt. Erklärt wird der langsame Aufbau des Zufütterns bis hin zum Mitessen am Familientisch und wie sich (Ab-) Stillen und Zufüttern miteinander verbinden lassen. Im praktischen Teil wird dann demonstriert, wie ein ausgewogener Gemüse- bzw. Obstbrei zubereitet wird. Auch das Thema Gläschenkost wird zur Sprache kommen. Ferner wird erklärt, wie man sich verhalten soll, wenn das Kind eine allergische Disposition hat.

Leitung: Barbara Häring, Hebamme

Anmeldung: 07423/7187 oder 0170/8168563

Termine: **Herbst 2011:** Dienstag, 18. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 15. März 2012
Sommer 2012: Dienstag, 05. Juni 2012
 15:00 – 17:30 Uhr, Oberndorf, Tuchbergstraße 2

Gebühr: € 10,00

5. Bärenstarke Wickel

Mein Kind ist krank - Wohltuende Wickel und Auflagen

Häufige Zeichen von Erkältungskrankheiten bei Säuglingen und Kleinkindern sind Husten, Schnupfen und Ohrenentzündungen. In diesem zweiteiligen Kurs erfahren die Eltern, wie sie mit einfachen und natürlichen Mitteln sowie alternativen Pflegemethoden (aus der Wickelkiste) Beschwerden lindern und die Heilkräfte ihrer Kinder unterstützen und stärken können.

Leitung: Martina Kitzlinger

Anmeldung: 07454/406890

Termine: **Herbst 2011:** Mittwoch, 19. Oktober 2011 von 15:00 – 18:00
 Mittwoch, 09. November 2011 von 20:00 – 22:00

Frühjahr 2012: Mittwoch, 29. Februar 2012 von 15:00 – 18:00 Uhr
 Mittwoch, 14. März 2012 von 20:00 – 22:00 Uhr

Gebühr: € 30,00 (2 Termine)

Eltern-Kind-Kurs -Gemeinsam und zusammen wachsen
 Spielkreis am Vormittag (ab 19. bis 24. Lebensmonat)

Das freie ununterbrochene Spiel in einer dafür vorbereiteten Umgebung und die achtsame Begleitung des Kindes stehen im Vordergrund. Gleichzeitig geht es darum, dem Entwicklungsprozess des Kindes, der seinem eigenen Tempo und Rhythmus folgt, vertrauen zu lernen und eine wahrnehmende, offene Haltung zu entwickeln, die das Kind unterstützt.

Leitung: Birgit Reuß, Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin

Beginn: Mittwoch, 15. Februar 2012
9:30 – 10:45 Uhr, DIE WIEGE, Kursraum Vöhringen

Gebühr: € 65,00 je Kurs (6 Termine, 14-tägig)

Stärke-Kurse

1. Babymassage, Bindung und Entwicklung - Ein guter Start

STÄRKE-Kurs: Babymassage und mehr....

Sanfte Babymassage in wohlthuender Umgebung bietet die Grundlage für vielerlei Informationen rund ums Elternsein, Entwicklung des Kindes und Fragen zum Alltag mit dem Baby. Ergänzt wird diese Einheit mit Fachvorträgen zu Entwicklung, Schlafen, Weinen, Körperkontakt, Handling. Im kleinen Kreis stehen Babys und deren Eltern im Mittelpunkt und dürfen zu Wort kommen!

Der Kurs beinhaltet: Sanfte Babymassage, welche die Bindung und Beziehung sowie die Gesundheit ihres Kindes stärkt, Unterstützung beim Schlafen, Wissenswertes zum Thema Weinen und zur Entwicklung des Kindes und der Einfluss von Körperkontakt und Tragen auf die kindliche Entwicklung.

Leitung: Martina Kitzlinger

Anmeldung: 07454/406890

Termine: **Herbst 2011:** **Kurs 1:** Dienstag, 13. September 2011
Kurs 2: Dienstag, 08. November 2011
Frühjahr 2012: **Kurs 1:** Dienstag, 07. Februar 2012
Kurs 2: Dienstag, 27. März 2012
9:30 – 11:30, DIE WIEGE

Gebühr: € 70,00 je Kurs (7 Termine)
-Gutscheine des Landesprogramm STÄRKE werden anerkannt-

Eltern-Kind-Kurs -Gemeinsam und zusammen wachsen
Spielkreis am Vormittag (ab 6. bis 11. Lebensmonat)

Das freie ununterbrochene Spiel in einer dafür vorbereiteten Umgebung und die achtsame Begleitung des Kindes stehen im Vordergrund. Gleichzeitig geht es darum, dem Entwicklungsprozess des Kindes, der seinem eigenen Tempo und Rhythmus folgt, vertrauen zu lernen und eine wahrnehmende, offene Haltung zu entwickeln, die das Kind unterstützt. Entwicklungspsychologische Aspekte der frühen Kindheit, der Prozess des Elternwerdens, Stillen, Ernährung, Schlafen, beziehungsvolle Pflege, Informationen und Gestaltungsmöglichkeiten zum praktischen Alltag sind Themen in den Gruppentreffen und bei einem Elternabend, der mit der Gruppe vereinbart wird.

Leitung: Birgit Reuß, Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin

Anmeldung: 07482/384

Beginn: **Herbst 2011:** Mittwoch, 21. September 2011
Frühjahr 2012: Mittwoch, 08. Februar 2012
9:30 – 10:45 Uhr, DIE WIEGE, Kursraum Vöhringen

Gebühr: € 65,00 je Kurs (6 Termine, 14-tägig)

-Gutscheine des Landesprogramm STÄRKE werden anerkannt-

Säuglingspflegekurs
Wie empfangen und begleiten wir unser Kind

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen anhand von Informationen und praktischen Übungen die notwendigen Kenntnisse und den sicheren Umgang mit Ihrem Kind. Themen sind:

- * Säuglingspflege – Körperpflege mit Baden, Wickeln, Handling des Säuglings
- * Gesundheit und Wohlbefinden – Gesundheitspflege und –vorsorge, hilfreiche Unterstützung und Verhalten bei Befindlichkeitsstörungen und bei Weinen
- * Babyausstattung – wertvolle Tipps zu Bekleidungs- und sonstigen Babyausstattungsfragen
- * Stillen – wissenswertes zum Stillen und der Ernährung der Mutter

Leitung: Heike Killinger-Spörlein, Dipl. Pflegewirtin (FH)
Birgit Teufel, Dipl. Pflegepädagogin (FH)

Anmeldung: 07443/170723 oder 07486/96078

Termine: **Herbst 2011:** Donnerstag, 13. Oktober und 27. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 01. März und 15. März 2012
Sommer 2012: Donnerstag, 21. Juni und 05. Juli 2012
19:00 – 21:15 Uhr, Waldstr. 25, Vöhringen (bei Fam.

Boldin)

pro Kurs ein zusätzlicher Stillabend (Annette Kromer)

Gebühr: € 55,00 je Kurs pro Paar
€ 30,00 je Kurs pro Einzelperson

-Gutscheine des Landesprogramm  werden anerkannt-

Körpererfahrung

1. Wassergewöhnung für Babys von 3 bis 15 Monaten

Anerkanntermaßen hat das Babyschwimmen neben den positiven Effekten für die körperliche Entwicklung auch Auswirkungen auf die geistige, seelische und soziale Entwicklung des Kindes. Aber auch Eltern profitieren durch das gemeinsame Erlebnis im Wasser. Der Kurs wird durch ausgebildetes Fachpersonal durchgeführt. Bitte geeignete Schwimmwindel mitbringen. (Wassertemperatur mind. 30°C)

Beginn: **Kurs 1:** ab Dienstag, 13. September 2011 von 16:30 – 17:00 Uhr

Kurs 2: ab Dienstag, 13. September 2011 von 17:00 – 17:30 Uhr

Kurs 3: ab Donnerstag, 15. September 2011 von 16:00 – 16:30 Uhr

Ort: Schwimmhalle med. Bäderpraxis Krespach, Vöhringen, Robert-Bosch-Str. 4

Gebühr: € 85,00 je Kurs (10 Termine, 5 bis 6 Erwachsene mit Baby, beide Eltern zzgl. 30 €)

2. Anfängerschwimmkurse ab 4 Jahre

Beginn: auf Anfrage: Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag ab 13. September 2011 nachmittags, jeweils 30 Minuten

Ort: Schwimmhalle med. Bäderpraxis Krespach, Vöhringen, Robert-Bosch-Str. 4

Gebühr: € 85,00 je Kurs (10 Termine, 5 bis 6 Kinder)

3. Orientalischer Tanz für Kinder 8 – 10 Jahre **NEU bei der VHS**

Kinder im Alter von 8 – 10 Jahren haben bei Ayana (Svenja Schäuble), selbst Tänzerin und Lehrerin für orientalischen Tanz, die Möglichkeit in den orientalischen Tanz zu „schnuppern“

und seine Grundbewegungen zu erlernen.

Leitung: Svenja Schäuble, Lehrerin für orientalischen Tanz

Beginn: Freitag, 02. März 2012 von 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Ayana – Studio für orientalischen Tanz, Gottlieb-Daimler Str. 28, Sulz – Kastell

Gebühr: € 35,00 (5 Termine, 6 Kinder)

Kreatives

Keramikwerkstatt - Engel und Krippenfiguren

Wir modellieren Engel- und Krippenfiguren. Eine schöne vorweihnachtliche Werkstatt für Kinder jeden Alters. Verschiedene Tonmassen und farbige Engoben stehen zur Verfügung.

Leitung: Heidrun Kläger-Haug, Keramikmeisterin, Kunsttherapeutin M.A.

Termin: **Kurs 1: ab 6 Jahre:** Samstag, 26. November 2011
09:30 – 12:00 Uhr, Keramikwerkstatt Kläger-Haug, Kreuzweg 6, Sulz-Schillerhöhe

Gebühr: € 12,00 (zzgl. Kosten für Material und Brennen)

Termin: **Kurs 2: ab 10 Jahre:** Samstag, 26. November 2011
14:00 – 16:30 Uhr, Keramikwerkstatt Kläger-Haug, Kreuzweg 6, Sulz-Schillerhöhe

Gebühr: € 12,00 (zzgl. Material, Glasur und Brennen)

Silberschmieden wie die Großen für Jugendliche und Kinder ab 8 Jahre Wir schmieden einen offenen Ring oder eine Armspange mit echtem Silber

NEU bei der VHS

Wir hämmern, dengeln, sägen, prägen, fassen, feilen, biegen, schleifen, polieren, bürsten und mattieren Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Jeder kann im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfänger/innen fertigen zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Neu im Kurs: Ihr könnt in die Schmuckstücke Swarovski Steine in allen Farben versenken! Gerne dürft ihr alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen. Wichtig: Die Eltern werden gebeten, vor Kursbeginn die Silberkosten mit dem Kursleiter zu besprechen. Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, Haargummi bei langen Haaren, nicht die neuesten Kleider und wenn nötig, einen Mundschutz.

Leitung: Michael Uhlig, Silberschmied

Termin: Sonntag, 29. April 2012, von 13:00 – 18:30 Uhr
Realschule-Sulz
Anmeldeschluss: Freitag, 20. April 2012

Gebühr: € 29,00 (bei 8 TN)
€ 4,00 Werkzeugverschleiß und Materialkosten (einfacher Ring ab ca. €8)
werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Musik • Sprache • Computer

Englisch im Kindergarten für Vorschulkinder

Beschreibung wie unter Kurs 4.

Leitung: ClubK – Sprachenschule

Beginn: Donnerstag, 15. September 2011
10:30 – 11:15 Uhr im Kindergarten Kastell

Gebühr: € 32,00 pro Monat zzgl. einmalig € 25,00 für Buch & CD

Blockflötenunterricht für Anfänger

Ihr Kind mag Musik und möchte gern ein Instrument spielen lernen? Als Einstieg eignet sich das Flötespielen, das auch eine gute Basis ist, um weitere Instrumente zu erlernen. Für diesen Kurs braucht Ihr Kind noch keine Noten zu kennen und keinerlei Vorkenntnisse zu haben. Alles wird ihm spielerisch beigebracht, denn die Übungsstunden sollen Spaß machen. Am Ende des Kurses kann Ihr Kind einfache Lieder vom Blatt spielen. Bitte eine C-Blockflöte mitbringen.

Leitung: Marion Smail

Beginn: Donnerstag, 29. September 2011
16:00 – 17:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 40,00 (10 Termine, mind. 6 Teilnehmer/innen)

Blockflötenunterricht mit Vorkenntnissen

Ihr Kind spielt gern auf der Blockflöte, kennt schon die Noten und möchte noch weiter Unterricht nehmen? In diesem Kurs werden anspruchsvollere Lieder gelernt, und es wird Ihrem Kind Freude machen zu sehen, was es mit seiner Flöte bereits alles spielen kann. Auch eigene Liederwünsche – wenn machbar - werden gern erfüllt!

Leitung: Marion Smail

Beginn: Donnerstag, 29. September 2011
17:00 – 18:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 40,00 (10 Termine, mind. 6 Teilnehmer/innen)

Spielerisches Englisch für Kinder ab 3 Jahren

NEU bei der VHS

Das Lernmaterial und die Lernmethode wurden speziell für Kinder ab 3 Jahren entwickelt. Das Kind lernt die Sprache ungezwungen und mit allen Sinnen, entsprechend dem Prinzip des Muttersprachenlernens. Hierbei ist das Hören, die visuelle Wahrnehmung und v.a. auch das Sprechen eine elementare Grundlage. In den Kursen wird den Kindern eine spannende Mischung aus Spielen, Liedern und verschiedenen Aktivitäten mit viel Bewegung geboten. Die Themen sind kindgerecht und bauen kontinuierlich aufeinander auf. Unterstützt wird das Lernen mit bewährten Arbeitsmaterialien, wie einer Handpuppe, Bildkarten etc., die speziell dem Kursablauf angepasst sind. Ziel des Kurses ist es, die Kinder in der so genannten sensiblen Phase beim Aufbau ihrer Sprachfähigkeit und Sprachfertigkeit zu unterstützen.

Leitung: ClubK – Sprachenschule

Info: Dienstag, 11. Oktober 2011 von 15:00 – 15:45 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6
Kostenlose Infoveranstaltung und unverbindliche Schnupperstunde für die Kinder und Eltern

Beginn: auf Anfrage nachmittags in der VHS Sulz ab Oktober 2011
1 x wöchentlich je 45 Minuten

Gebühr: € 32,00 pro Monat zzgl. einmalig € 25,00 für Buch & CD

5. Turboschnelle Tastaturschulung an 5 Nachmittagen für Schüler und Schülerinnen (ca. 11 bis 15 Jahre)

Mittels dieser erprobten Visualisierungs- und Assoziationstechnik wird pro Nachmittag eine Stunde lang die Tastatur erarbeitet, die restliche halbe Stunde wird zum Üben genutzt. Ziele des Lehrganges sind das Erlernen des 10-Finger-Tastanschreibens (Blindschreiben), das Erarbeiten aller Buchstaben, Ziffern und Zeichen sowie der wichtigsten Schreib- und Anordnungsregeln nach DIN 5008 sowie das Erstellen einfacher Schriftstücke mit den Grundfunktionen eines Textverarbeitungsprogramms. Regelmäßige Teilnahme ist für den Erfolg unbedingt erforderlich! Der Kurs ist sowohl für „Neueinsteiger“ als auch für „Anwender“ zum Vertiefen und Verbessern des eigenen Schreibstils geeignet.

Leitung: Gisela Kipp

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 08. November 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 13. März 2012
14:30 – 16:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 59,00 je Kurs (5 Termine)

6. Christmas Activities: English Camp für Schüler der Klassen 2 bis 5

NEU bei der VHS

Wir spielen, basteln und singen: Hören, verstehen und sprechen auf Englisch. Mit viel Spaß und Motivation tauchen wir in die Fremdsprache ein und wenden das in der Schule gelernte Englisch praktisch an. Das sieht beim English Camp so aus:
Die Vorweihnachtszeit ist eine aufregende Zeit – auch für Kinder in England: Wie wird in England Weihnachten gefeiert? Wir werfen einen Blick auf unsere Nachbarn und deren Bräuche und läuten so die Adventszeit ein.

Leitung: ClubK - Sprachenschule

Termin: Samstag, 17. Dezember 2011
9:30 – 12:30 Uhr, VHS Sulz

Gebühr: € 28,00 incl. Snacks und Drinks

Ferienkurse

Herbstferien 2011

1. Zauberschule Einsteigerkurs: Kiddies lernen zaubern

NEU bei der VHS

Nach einer kurzen und kindgerechten Einführung in die Zauberkunst ist die Kreativität der Teilnehmer gefordert. Basteln eines Zauberstabes, herstellen von Requisiten für das erste eigene Zauberkunststück. Es werden einige coole Kunststücke mit Seilen, Kartons usw. geübt.

Leitung: Joes Zauberschule

Termin: Donnerstag, 03. November 2011
11:00 – 15:00 Uhr, Elly-Heuss Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 36,00 incl. Material (mind. 8 Teilnehmer)

2. Halloween – Party: English Camp für Schüler der Klassen 2 bis 5

NEU bei der VHS

Wir spielen, basteln und singen: Hören, verstehen und sprechen auf Englisch. Mit viel Spaß und Motivation tauchen wir in die Fremdsprache ein und wenden das in der Schule gelernte Englisch praktisch an. Das sieht bei der **Halloween – Party** so aus:

In den Herbstferien dreht sich alles um Halloween. Hexen und Geister werden losgelassen. Doch gruseln muss sich niemand. Mit unserem selbst gemachten Hexenpudding haben wir sie schnell auf unserer Seite. Ihr könnt gerne verkleidet kommen.

Leitung: ClubK - Sprachenschule

Termin: Freitag, 04. November 2011
14:30 – 17:30 Uhr, VHS Sulz

Gebühr: € 28,00 incl. Snacks und Drinks

Osterferien 2012

1. Keramikwerkstatt (für Kinder ab 5 Jahre)

Habt ihr Lust einmal eure Tasse und euren Teller selbst zu machen. Ein Schälchen oder gar ein kleines Tier zu modellieren. Ein Sparschwein oder eine Blumenfrau anzufertigen? Diese Werkstatt bietet viele Möglichkeiten zum Entdecken, Freude haben am Ton und Lernen. Die Gefäßarbeiten werden in Aufbautechnik hergestellt. Verschiedene Tonsorten Und farbige Engoben stehen zur Verfügung.

Leitung: Heidrun Kläger-Haug, Keramikmeisterin, Kunsttherapeutin M.A.

Termin: Mittwoch, 04. April 2012
10:00 – 12:00 Uhr, Keramikwerkstatt Kläger-Haug Kreuzweg 6, Sulz-Schillerhöhe

Gebühr: € 10,00 (zzgl. Kosten für Material und Brennen)

2. Keramikwerkstatt (für Kinder ab 10 Jahre)

Habt ihr Lust einmal eure Tasse und euren Teller selbst zu machen? Ein Schälchen oder gar ein kleines Tier zu modellieren? Ein Sparschwein oder eine Blumenfrau anzufertigen? Diese Werkstatt bietet viele Möglichkeiten zum Entdecken, Freude haben am Ton und Lernen. Die Gefäßarbeiten werden in Aufbautechnik hergestellt. Verschiedene Tonsorten Und farbige Engoben stehen zur Verfügung..

Leitung: Heidrun Kläger-Haug, Keramikmeisterin, Kunsttherapeutin M.A.

Termin: Mittwoch, 04. April 2012
14:00 – 16:00 Uhr, Keramikwerkstatt Kläger-Haug Kreuzweg 6, Sulz-Schillerhöhe

Gebühr: € 10,00 (zzgl. Kosten für Material und Brennen)

Prüfungsvorbereitung

1. Englisch - Fit für die EUROKOM

Herbstferien 2011

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung - Realschule

In diesem Crashkurs werden Themen, wie

At the hotel
Asking for the way
Introduce yourself
Let`s go to the cinema
At the party.

wortschaftlich vorbereitet (mit Hörverstehen, Übungen und eigenen Präsentationen).

Leitung Gyöngyi Hezel

Beginn: Mittwoch, 02. November 2011
Kurs 1: 9:00 - 11:00 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6
Kurs 2: 11:00 – 13:00 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6

Gebühr: € 25,00 je Kurs bei 5 Teilnehmern
(Kursgebühr verringert sich bei mehr Teilnehmern)

2. Englisch - Vorbereitung zur schriftlichen Prüfung

Es werden die wichtigsten Themen der Grammatik behandelt. Schwerpunkte sind:
tenses (Zeiten)
passive voice (das Passiv)
comprehension (Verstehen)
creative writing (gib deine Meinung)

Leitung: Gyöngyi Hezel

Beginn: Freitag, 02./09./16./23./30. März und 20. April 2012 (je 6 Termine)
Kurs 1: 13:30 – 15:00 Uhr
Kurs 2: 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: € 85,00 je Kurs bei 7 Teilnehmern (Kursgebühr je nach Teilnehmerzahl)

Osterferien 2012

1. Fit für die Prüfung

Vorbereitung für die schriftliche Prüfung in Mathematik - Realschule

Immer mehr Schüler haben im Fach Mathematik Probleme. Darum bietet die VHS Sulz in den Osterferien einen intensiven Prüfungsvorbereitungskurs an. Folgende Themen werden behandelt:

Trigonometrie, Stereometrie
Bruchgleichungen
Lineare Gleichungssysteme
Funktionen
Daten und Zufall
Prozent- und Zinsrechnungen

Leitung: Gyöngyi Hezel

Termine: Dienstag, 10. April 2012 bis Freitag, 13. April 2012
jeweils 9:00 – 12:00 Uhr, VHS Neckarstr. 6
Bei entsprechender Nachfrage findet nachmittags ein 2. Kurs statt.

Gebühr: € 150,00 (4 Kurstage) bei 5 Teilnehmern (Kursgebühr richtet sich nach Teilnehmerzahl)

Gesundheit

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an - Vielleicht hängt das Zustandekommen des Kurses von Ihrer Anmeldung ab!

Fasten

Fasten für Gesunde

Für ein erfolgreiches Fasten bieten sich insbesondere zwei Jahreszeiten an: Herbst und Frühjahr. So wie die Natur sich auf den Winter vorbereitet, so können auch wir uns und unseren Körper auf den Winter vorbereiten. Und wie im Frühjahr alles wieder neu wird, lassen wir Altes los und richten unseren Blick auf das Wiedererstarben. Eine bewährte Methode hierzu, eine Wohltat für Leib und Seele ist das Fasten nach Drs. Buchinger/Lützner, mit der man nicht nur abnimmt, sondern gleichzeitig den Körper entschlackt und entgiftet, wobei wir allerdings auch noch den abnehmenden Mond nutzen werden. Während der Fastenwoche treffen sich die

Teilnehmer abends zum Erfahrungsaustausch. Dabei wird das körperliche Fasten durch besinnliche Übungsformen unterstützt.

Leitung: Ute Traichel, Gesundheitsberaterin

Anmeldung: Tel. 07454/6845

Beginn: Unverbindlicher und kostenloser **Informationsabend**

Montag, 27. Februar 2012

20:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Fastenwoche 2012: ab Freitag, 09. März bis Montag 12. März 2012

Gebühr: € 69,00 je Kurs

Kochkurse

1. Cook mal- Kochwerkstatt für Kinder von 12 – 16 Jahren

„Wer gut isst, kann besser denken!“

Tütensuppen, Dosengerichte, Fertigménüs, Fast Food - ade!

Der Hunger ist da und Du hast Lust auch mal selbst etwas zu kochen. Nimm die Sache selbst in die Hand und koch was Dir schmeckt.

In diesem Kurs werden einfache, schnelle und ausgewogene Gerichte zubereitet, mit Zutaten, die meist im normalen Vorrat zu Hause vorhanden sind und nicht extra eingekauft werden müssen. Wir zeigen Dir einige Kniffe, die das Vor- und Zubereiten am Herd leichter und schneller machen.

Anmeldeschluss: Dienstag, 18. Oktober 2011.

Leitung: Andrea Frick

Anmeldung: Tel. 07454/9809601

Termin: Freitag, 21. Oktober 2011

17.30 – 20.30 Uhr

Lehrküche Lina Hähnle Realschule Sulz

Gebühr: € 15,00 , Zutaten extra

2. Die schnelle asiatische Küche- Kochen mit dem Wok ohne Fett

Frisch Zubereitetes ist am gesündesten und schmeckt am besten. In diesem Kurs werden Ihnen köstliche Menüs vorgestellt, die sich in kurzer Zeit zubereiten lassen und damit auch alltagstauglich sind. Wenn es mit dem Kochen schnell gehen muss, ist der Wok ein unverzichtbares Utensil. Auch beim Umgang mit dem Wok gibt es Tipps und Tricks! Sämtliche Zutaten sind in unserer Region erhältlich.

Leitung: Yong Za Pöschl

Beginn: Mittwoch, 19. Oktober 2011 und Mittwoch, 26. Oktober 2011

18:30 bis 22:00 Uhr, Lehrküche Lina-Hähnle-Realschule Sulz

Gebühr: € 30,00 (2 Abende), Zutaten extra

Asiatische Nudelgerichte

NEU bei der VHS

An zwei Abenden werden leckere und abwechslungsreiche asiatische Nudelgerichte zubereitet. Lassen Sie sich von jeweils mindestens zwei Menüs (mit Suppe und Salat) überraschen und verwöhnen mit:

Kartoffelnudeln mit Gemüse und Rindfleisch...Gebratene Nudeln mit Schweinefleisch (scharf)
Kalte Soba Nudeln (Buchweizen)...Gebratene Reissnudeln mit Schweinefleisch Rindfleisch mit
Eiernudeln... Abgerundet werden die Gerichte mit...Tofu-Suppe mit Champions...Miso Suppe
mit Seetang und Curry Salat. Bitte Behälter für die „Reste“ mitbringen.

Leitung: Yong Za Pöschl

Beginn: Donnerstag, 10. November 2011 und Donnerstag, 17. November 2011
18:30 bis 22:00 Uhr, Lehrküche Lina-Hähnle-Realschule Sulz

Gebühr: € 30,00 (2 Abende), Zutaten extra

Wildkochkurs mit begleitenden Weinen und Aperitif NEU bei der VHS

Zusammen mit den Teilnehmern wird ein vorzügliches 5-Gänge-Wildmenü zubereitet und anschließend gemeinsam gegessen und genossen. Die Teilnehmer erfahren dabei Wissenswertes über die Wildküche und auch Interessantes aus dem Bereich der Jagd in unseren heimischen Wäldern und Wiesen. Komplettiert wird dieses Arrangement mit einer Weinprobe. Zu den einzelnen Menügängen wird jeweils ein korrespondierender Wein / Aperitif gereicht.

Folgendes Menü ist für die Veranstaltung in der diesjährigen Wildsaison vorgesehen:

1. Gang: Sülze vom Wildhasen mit Schnittlauchsoße
2. Gang: Klare Wildkraftbrühe mit Rehklößle und Kräuterflädle
3. Gang: Herbstlich bunter Salat mit gebratener Rehleber
4. Gang: Roulade vom Wildschwein mit Karotten-Kartoffelpüree und gefüllter Williamsbirne
5. Gang: Dessert-Variation mit Parfait von Waldfrüchten

Termin: Dienstag, 15. November 2011

Beginn: 18:00 Uhr im Restaurant Waldkauz, Dornhan, Braunhalde 1
Anmeldeschluss: Dienstag, 08. November 2011

Gebühr: € 85,00 (Der Unkostenbeitrag enthält alle Materialkosten und die Kosten für den Referenten)

Mindestens -9- / max. -15- Teilnehmer

Wildkochkurs

Zusammen mit den Teilnehmern wird ein vorzügliches 5-Gänge-Wildmenü zubereitet und anschließend gemeinsam gegessen und genossen. Die Teilnehmer erfahren dabei Wissenswertes über die Wildküche und auch Interessantes aus dem Bereich der Jagd in unseren heimischen Wäldern und Wiesen. Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, Weiblein oder Männlein, egal ob „Kücheneulinge“, „Profis“ oder „Kochmuffel“. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

Folgendes Menü ist für die Veranstaltung in der diesjährigen Wildsaison vorgesehen:

1. Gang: Sülze vom Wildhasen mit Schnittlauchsoße
2. Gang: Klare Wildkraftbrühe mit Rehklößle und Kräuterflädle
3. Gang: Herbstlich bunter Salat mit gebratener Rehleber
4. Gang: Roulade vom Wildschwein mit Karotten-Kartoffelpüree und gefüllter Williamsbirne
5. Gang: Dessert-Variation mit Parfait von Waldfrüchten

Termin: Dienstag, 22. November 2011

Beginn: 18.00 Uhr im Restaurant Waldkauz, Dornhan, Braunhalde 1

Anmeldeschluss: Dienstag, 08. November 2011

Gebühr: € 55,00 (Der Unkostenbeitrag enthält alle Materialkosten und die Kosten für den Referenten)
Mindestens -9- / max. -15- Teilnehmer

Kochen und Backen bei Nahrungs- und Lebensmittelunverträglichkeiten

NEU bei der VHS

Die Diagnose über eine Laktose-/ Fruktose-/ Histaminunverträglichkeit (oder anderen Unverträglichkeiten, sowie Lebensmittelallergien stellen immer häufiger viele Menschen vor schwere Fragen wie "Wie soll ich jetzt noch abwechslungsreich essen? Besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels? Wo kann ich einkaufen?" usw. Diese und viele Fragen werden in Theorie und Praxis umgesetzt. An diesem Abend erfahren Sie hilfreiches über die Bezugsquellen spezieller Lebensmittel, sowie alles, was Sie beim Einkauf beachten müssen. Sie erfahren wie eine Zutatenliste zu lesen ist und was es mit der Kennzeichnung der Lebensmittelhersteller auf sich hat. Bitte melden Sie sich direkt bei Frau Frick an, damit auf die speziellen Unverträglichkeiten eingegangen werden kann.

Leitung: Andrea Frick

Anmeldung: unter Tel. 07454/9809601

Termin: Dienstag, 20. Februar 2012
18:00 – 22:00 Uhr, Lehrküche Lina-Hähnle-Realschule Sulz

Gebühr: € 20,00 (zzgl. Lebensmittel ca. 8 €)

Feines aus der Vollwertküche

Die Märkte sind jetzt voll mit farbenfrohem Obst und Gemüse. Hieraus zaubern wir leckere Menüs mit bunten Salaten, Suppen, Haupt- und Nachspeisen. Leckerer Vollkornbrot mit schnellen Brotaufstrichen darf natürlich auch nicht fehlen.

Leitung: Ute Traichel

Anmeldung: 07454/6845

Beginn: Mittwoch, 09. Mai 2012
19:00 – 22:00 Uhr, Lehrküche Lina-Hähnle- Realschule Sulz

Gebühr: € 15,00 (Zutaten extra)

Vegetarischer Grillabend

Sie möchten Gäste zu Ihrer Grillparty einladen, die sich nur vegetarisch ernähren? Oder Sie selbst möchten mal zur Abwechslung ganz ohne Fleisch grillen? Geht nicht? Aber klar doch! In diesem Kurs erfahren Sie, wie man vegetarische Köstlichkeiten (die sich selbstverständlich auch als fantasievolle Beilage zum Fleisch eignen!) auf dem Grill zubereiten kann. Bitte Tuppereschüsseln mitbringen.

Leitung: Ute Traichel

Anmeldung: 07454/6845

Beginn: Mittwoch, 27. Juni 2012
18:00 – 21:00 Uhr, Lehrküche Lina-Hähnle-Realschule Sulz

Gebühr: € 15,00 (Zutaten extra)

Entspannung, Autogenes Training

1. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen I Mit und ohne Vorkenntnisse

Ein Erfolg versprechender Weg, um bei Stress und allen Zeichen körperlicher Unruhe zu innerem Gleichgewicht zu gelangen, bietet die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Bei dieser leicht zu erlernenden Methode gelangt man über die Lockerung der Muskulatur zu psychischer Beruhigung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Nackenkissen mitbringen.

Leitung: Ute Schroth, Entspannungspädagogin f. AT (SfG)

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011
Winter 2011: Montag, 05. Dezember 2011

Frühjahr 2012: Montag, 05. März 2012
17:45 – 18:45 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (10 Termine)

2. Autogenes Training I

In unserer Zeit fühlen sich viele Menschen durch die vielfältigen Anforderungen überlastet, die jeden Tag an sie gestellt werden. Sie sehnen sich danach, abschalten zu können und von inneren und äußeren Spannungen loszukommen, die oft körperliche und seelische Störungen zur Folge haben. Mit Hilfe von AT ist es möglich, diese Störungen wie Nervosität, Angst, Schlaflosigkeit, Migräne usw. abzubauen oder doch zumindest zu lindern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und ein Nackenkissen.

Leitung: Ute Schroth, Entspannungspädagogin f. AT (SfG)

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 13. September 2011
Winter 2011: Dienstag, 29. November 2011

Frühjahr 2012: Dienstag, 28. Februar 2012
18:30 – 19:30 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (10 Termine)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen II Mit und ohne Vorkenntnisse

Ein Erfolg versprechender Weg, um bei Stress und allen Zeichen körperlicher Unruhe zu innerem Gleichgewicht zu gelangen, bietet die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Bei dieser leicht zu erlernenden Methode gelangt man über die Lockerung der Muskulatur zu psychischer Beruhigung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Nackenkissen mitbringen.

Leitung: Ute Schroth, Entspannungspädagogin f. AT (SfG)

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 13. September 2011
Winter 2011: Dienstag, 29. November 2011

Frühjahr 2011: Dienstag, 28. Februar 2012
19:45 – 20:45 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (10 Termine)

Autogenes Training II

In unserer Zeit fühlen sich viele Menschen durch die vielfältigen Anforderungen überlastet, die jeden Tag an sie gestellt werden. Sie sehnen sich danach, abschalten zu können und von inneren und äußeren Spannungen loszukommen, die oft körperliche und seelische Störungen

zur Folge haben. Mit Hilfe von AT ist es möglich, diese Störungen wie Nervosität, Angst, Schlaflosigkeit, Migräne usw. abzubauen oder doch zumindest zu lindern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und ein Nackenkissen.

Leitung: Ute Schroth, Entspannungspädagogin f. AT (SfG)

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011
Winter 2010: Donnerstag, 01. Dezember 2011
Frühjahr 2011: Donnerstag, 01. März 2012
 17:45 – 18:45 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (10 Termine)

Feldenkrais

Bewegung – Entspannung – positives Körpergefühl

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Methode von Dr. M. Feldenkrais: Sie verbindet ruhige Bewegungen mit Atmung und Achtsamkeit. Dies führt zum Abbau von Stress und Verspannungen und verringert Nacken-, Schulter-, Rücken- und Gelenkschmerzen. Zudem werden Sie beweglicher, nehmen Ihren Körper bewusster wahr und lernen, besser mit sich umzugehen. Feldenkrais hilft Ihnen, körperlich und geistig fit zu bleiben und mit Stresssituationen besser umzugehen. Bitte bequeme Kleidung, (warme) Socken und eine Unterlage (Decke/Handtuch) mitbringen.

Leitung: Astrid Birkenfeld, Feldenkraislehrerin

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011
 15:30 – 16:30 Uhr,
 Physiotherapie-Praxis Pfeifer, Gartenstr. ½
 Gebühr: € 65,00 (10 Termine)

Beginn: **Frühjahr 2012:** Dienstag, 10. Januar 2012
 15:30 – 16:30 Uhr
 Physiotherapie-Praxis Pfeifer, Gartenstr. ½

Gebühr: € 98,00 (15 Termine)

Meditation

Was ist Meditation?

Ergründen wir, was Meditation sein kann. Erfahren wir uns dadurch individuell. Nehmen wir näheren Kontakt auf mit dem enormen Potential, das schon immer in uns steckte, erkennen wir Möglichkeiten dazu. Damit gehen wir noch achtsamer mit uns und unserer Umwelt um. Seien wir neugierig in welcher Vielfalt meditatives Erleben uns an unsere Kraftquelle kommen lässt.

Bitte Decke und Kissen mitbringen.

Leitung: **Annette Treinen**

Beginn: Herbst 2011: **Freitag, 14. Oktober 2011**
 Frühjahr 2012: **Freitag, 03. Februar 2012**
19:30 – 21:00 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6

Gebühr: € 48,00 (8 Termine)

7. Kiefer, Mund und Nacken - wohltuend entspannt

Wollen Sie erfahren, wie Sie Zähneknirschen und Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich selbst auflösen können? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit sanften, gezielten Bewegungen Kiefer und Nacken entspannen können. Dieser Kurs wird außerdem Ihre

Körperwahrnehmung fördern und zur besseren Stressbewältigung beitragen. Bitte bequeme Kleidung, (warme) Socken und eine Unterlage (Decke/Handtuch) mitbringen.

Leitung: Astrid Birkenfeld, Feldenkraislehrerin

Termine: **Herbst 2011:** Freitag, 18. November und 25. November 2011

Frühjahr 2012: Freitag, 27. Januar und 03. Februar 2012

17:00 – 19:30 Uhr

Physiotherapie-Praxis Pfeifer, Gartenstr. 1/2

Gebühr: € 28,00 (2 Termine)

Yoga

1. Yoga für den Rücken in Renfrizhausen

NEU bei der VHS

Rückenschmerzen gehören in der heutigen Zeit zu den häufigsten Volkskrankheiten. Sie beruhen meist auf Muskelverspannungen und Fehlhaltungen.

Durch Yoga für den Rücken wird über Bewegung, Atmung und Entspannungstechniken die Muskulatur im gesamten Körper gelöst und gekräftigt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei akuten Schmerzen bitte ich um Abklärung. (Bequeme Kleidung und Decke mitbringen)

Leitung: Christine Becker

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011

Frühjahr 2012: Montag, 16. Januar 2012

9:30 – 11:00 Uhr,

Yoga-Treffpunkt Renfrizhausen, Auf der Kohlplatte 3

Gebühr: € 45,00 (10 Termine im Herbst)
€ 68,00 (15 Termine im Frühjahr)

2. Hatha Yoga mit Meditation

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Erfahren Sie, wie Sie durch die bewusste Beherrschung Ihres Körpers lernen, auf Geist und Seele einzuwirken. Yoga kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden und bedeutet ganzheitliche Gesundheit durch ganzheitliche Harmonie. Alle Kurse enthalten Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem und Energie), Entspannung und Meditation, jeweils abgestimmt auf die einzelnen Kursstufen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte und dicke Socken mitbringen.

Leitung: Verica Baier

Kurs a: Yoga für Anfänger

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011

Frühjahr 2012: Donnerstag, 26. Januar 2012 (19 Termine)

18:00 – 19:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Kurs b: Yoga für Geübte/Fortgeschrittene

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011

Frühjahr 2012: Donnerstag, 26. Januar 2012 (19 Termine)

20:00 – 21:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Kurs c: Yoga für Fortgeschrittene

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011

Frühjahr 2012: Montag, 23. Januar 2012 (20 Termine)

20:00 – 21:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Kurs d: Yoga für Geübte

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011
Frühjahr 2012: Montag, 23. Januar 2012 (20 Termine)
 18:00 – 19:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 70,00 (15 Termine im Herbst)
 € 90,00 (19 Termine)
 € 94,00 (20 Termine)

3. Wohlfühl-Yoga

Wohlfühlyoga, die wunderbare Art, mental und körperlich fit zu bleiben und zu werden. Entspannung zu lernen und Blockaden loszulassen, die Gesundheit zu verbessern, Atemtechniken zu lernen, den inneren Frieden finden. (bequeme Kleidung und Decke mitbringen)

Leitung: Christine Becker

Gruppe 1: Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: **Herbst 2011:** Freitag, 16. September 2011
Frühjahr 2012: Freitag, 13. Januar 2012
 19:00 – 20:15 Uhr, Yoga-Treffpunkt, Renfrizhausen, Auf der Kohlplatte 3

Gruppe 2: Anfänger mit Vorkenntnissen und Übende

Beginn: **Herbst 2011:** Freitag, 16. September 2011
Frühjahr 2012: Freitag, 13. Januar 2012
 17:30 – 19:00 Uhr, Yoga Treffpunkt, Renfrizhausen, Auf der Kohlplatte 3

Gebühr: € 45,00 (10 Termine im Herbst)
 € 68,00 (15 Termine im Frühjahr)

4. Yoga für den Rücken und zur Stärkung der Bauchmuskulatur in Vöhringen

NEU bei der VHS

Für Menschen (mit und ohne Yogaerfahrung) geeignet, welche fit und beweglich bleiben möchten. Neben spezifischen Asanas (Körperhaltung) für die Hals- und Lendenwirbelsäule, den oberen Rücken und sanfte Übungen für die Beweglichkeit der Hüftgelenke. Es werden auch Sequenzen aus dem Hormon-Yoga praktiziert.

Leitung: Elke Schneider

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 13. März 2012
 17:15 – 18:15 Uhr, Kindergarten Vöhringen, Friedrichstr. 11

Gebühr: € 45,00 (10 Termine im Herbst)
 € 54,00 (12 Termine im Frühjahr)

5. Hatha Yoga für Jeden in Vöhringen

Für Menschen (mit und ohne Yogaerfahrung) geeignet, welche fit und beweglich bleiben möchten. Neben spezifischen Asanas (Körperhaltung) für die Hals- und Lendenwirbelsäule, den oberen Rücken und sanfte Übungen für die Beweglichkeit der Hüftgelenke. Es werden auch Sequenzen aus dem Hormon-Yoga praktiziert.

Leitung: Elke Schneider

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 13. März 2012
 18:30 – 19:30 Uhr, Kindergarten Vöhringen, Friedrichstr. 11

Gebühr: € 45,00 (10 Termine im Herbst)

€ 54,00 (12 Termine im Frühjahr)

6. Hatha Yoga für Fortgeschrittene in Vöhringen

Teilnahmevoraussetzung sind Yogaerfahrung und die problemlose Praktizierung des großen Sonnengrußes.

Leitung: Elke Schneider

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 13. März 2012
 19:35 – 20:35 Uhr, Kindergarten Vöhringen, Friedrichstr. 11

Gebühr: € 45,00 (10 Termine im Herbst)
 € 54,00 (12 Termine im Frühjahr)

Gymnastik + Bewegung

1. Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Der Spaß geht weiter. In diesem Kurs können alle, die schon einmal Step-Aerobic oder Aerobic gemacht haben, etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun. Mit neuen Schritten und Armbkombinationen wird eine neue Choreographie erarbeitet. Die Fettverbrennung wird gesteigert, die Koordination und Kondition verbessert. Ein ausgiebiges Stretching sichert eine gute Beweglichkeit und beendet die Stunde.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011
Frühjahr 2012: Montag, 23. Januar 2012
 19:00 – 20:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (15 Termine)

2. Body-Forming

Für Frauen und Mädchen ist dieser Kurs gedacht, bei dem mehrere Fitnesstechniken, und zwar Teakwondo, Boxen und Aerobic, kombiniert werden. Neben der Fettverbrennung werden bei fetziger Musik Muskeln gezielt aufgebaut und so der Körper insbesondere an den „Problemzonen“ geformt und gestrafft. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011
Frühjahr 2011: Montag, 23. Januar 2012
 20:15 – 21:15 Uhr, Praxis Springwald

Gebühr: € 60,00 (15 Termine)

3. Body-Styling – Let´s Fetz

Endlich: keine Schritte sind vorgegeben, keine Choreografie zu beachten, aus der Bewegung entstehen neue Abläufe, die Spaß machen! Fetziges Musik gibt den Ton an und auch bei der anschließenden Powergymnastik mit Übungen aus Fitness - Pilates und Yoga wird jeder Muskel gefordert. Beim abschließenden Stretching wird die Flexibilität und die Bewusstheit für die einzelnen Muskeln gefördert.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 13. September 2011

Frühjahr 2011: Dienstag, 17. Januar 2012
9:00 – 10:00 Uhr, Praxis Springwald

Gebühr: € 60,00 (15 Termine)

4. Fit und gelenkig bleiben (für Frauen)

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen bringt Sie in Schwung und hält Sie in Form! Aufwärmphase, funktionelle Gymnastik, Ganzkörpertraining, Ausdauertraining und Ruhephase haben zum Ziel, die Beweglichkeit zu steigern, Bauch- und Rückenmuskulatur aufzubauen sowie Herz und Kreislauf zu stärken.

Leitung: Doris Leucht

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 13. September 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 31. Januar 2012
Kurs 1: 18:45 – 19:45 Uhr
Kurs 2: 20:00 – 21:00 Uhr
Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 45,00 (15 Termine)

5. Gymnastik für Männer

Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, die zum Ausgleich des Berufslebens ihren Körper fit, mobil und möglichst schmerzfrei halten wollen, indem vor allem am Arbeitsplatz erworbene Verspannungen gelöst werden sollen. Dabei stehen Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur genauso im Mittelpunkt wie gezielte Übungen zur Rückenschule. Thema in diesem Kurs ist aber auch eine kombinierte Atem- und Bewegungstherapie, um zusätzlich einen inneren Ausgleich zu erreichen. Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

Leitung: Verica Baier

Beginn: **Herbst 2011:** Mittwoch, 14. September 2011
Frühjahr 2012: Mittwoch, 11. Januar 2012
19:30 – 20:30 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 45,00 (15 Termine im Herbst)
€ 66,00 (22 Termine im Frühjahr)

6. Step-Aerobic für Anfänger + geringe Vorkenntnisse

Step-Aerobic ist ein vielseitiges, intensives und gelenkschonendes Ausdauertraining am Steppbrett, das neben der spielerischen Koordinations- und Rhythmusschulung ein gleichzeitiges Herz-/Kreislauf- und Muskelaufbautraining beinhaltet. Begleitet von motivierender Musik werden in einer langsamen Einführung die leicht nachzuvollziehenden Schritte erarbeitet. Ein intensives Stretching beendet die Stunde.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011
Frühjahr 2011: Donnerstag, 19. Januar 2012
19:30 – 20:30 Uhr, Stadionhalle Sulz

Gebühr: € 40,00 (10 Termine)

7. Step-Aerobic für Anfänger

Step-Aerobic ist ein vielseitiges, intensives und gelenkschonendes Ausdauertraining am Steppbrett, das neben der spielerischen Koordinations- und Rhythmusschulung ein

gleichzeitiges Herz-/Kreislauf- und Muskelaufbautraining beinhaltet. Begleitet von motivierender Musik werden in einer langsamen Einführung die leicht nachzuvollziehenden Schritte erarbeitet. Ein intensives Stretching beendet die Stunde.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 19. Januar 2012
 9:00 – 10:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (15 Termine)

8. Fit in den Tag

Ruhige, fließende Bewegungen, sanftes Erfahren von Muskelspannung und Entspannung, sich selbst spüren und sich seines Körpers bewusst werden. Spielerisch mit der Musik umgehen und zu seiner tänzerischen Seite Kontakt aufnehmen. Einfache geführte Bewegungsabläufe der Hände, der Arme, des ganzen Körpers erspüren und mit der Musik umsetzen. Freude am eigenen Körper und seiner Bewegung finden, völlig ohne Stress und ohne Leistungsgedanken. Musik aus unterschiedlichen Ländern liefert die gute Laune dazu.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 19. Januar 2012
 10:00 – 11:00 Uhr, VHS, Neckarstraße

Gebühr: € 60,00 (15 Termine)

9. Salsa-Aerobic für Anfänger + geringe Vorkenntnisse

Salsa-Aerobic ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzbewegungen. Typische Schritte aus Salsa, Samba, Mambo, Merengue und Cha-Cha werden dabei mit einfachen Aerobic-Schritten verbunden. Alle Bewegungen kommen aus dem Körperzentrum, sind weich und fließend, sie gehen bis in die Finger- und Zehenspitzen. Salsa-Aerobic verbessert nicht nur die Fitness, sondern auch die Körperbeherrschung und die Körperhaltung - und das wirkt sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus. Die lebendige Musik macht gute Laune und baut Stress ab. Salsa-Aerobic vermittelt ein ganz besonderes Körper- und Lebensgefühl... so wie wir es aus einem Urlaub in der Karibik mitnehmen können.

Leitung: Ute Schroth

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011
Frühjahr 2011: Donnerstag, 19. Januar 2012
 jeweils 20:30 – 21:30 Uhr, Stadionhalle Sulz

Gebühr: € 40,00 (10 Termine)

10. Pilates

Pilates ist eine Trend-Gymnastik, die auf sanfte Weise im Sitzen und Liegen auf der Matte ausgeübt wird. Für Einsteiger kann sie einfach, für Fortgeschrittene anspruchsvoll gestaltet werden. Sie ist leicht von Jedermann und Jederfrau zu erlernen. Ursprünglich für die Rehabilitation entwickelt, hat sich gezeigt, dass diese Gymnastikart auch für Gesunde überraschenden Erfolg bei der Körperbeweglichkeit und –Straffung durch die konzentrativen Übungen bringt, bei denen u.a. auch die Atmung und der Bewegungsfluss eine große Rolle spielen.

Leitung: Kirstin Jaschkowitz

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011
Winter 2011: Dienstag, 10. Januar 2012
Frühjahr 2011: Dienstag, 17. April 2012
Kurs 1: mit Vorkenntnissen: 9:00 – 10:00 Uhr
Kurs 2: für Geübte: 10:00 – 11:00 Uhr
 VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 60,00 (12 Termine)

11. Fit für den Alltag - Kombikurs

NEU bei der VHS

Dieser Fitnesskurs besteht aus einer Kombination von Rückenschule und Gerätetraining und wird als Block angeboten. Er richtet sich an Teilnehmer, die eine verbesserte Körperwahrnehmung, verbesserte Mobilität und schnellere Entspannung erreichen wollen. Zudem wird durch das Aufbautraining und die Haltungsschulung eine Stabilisierung der Grundfitness erlangt.

Leitung: Team der Physiotherapiepraxis Springwald

Kurseinheit 1: Rückenschule

Beginn: Mittwoch, 28. September 2011, 20:00 –21:00 Uhr (15 Abende)

Kurseinheit 2: Aufbaukurs Gerätetraining

Beginn: Mittwoch, 01. Februar 2012, 20:00 –21:00 Uhr (15 Abende)

Gebühr: € 150,00 (2 Einheiten)

12. Beckenboden- und Venengymnastik für Frauen

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. Durch gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur kann deren Haltefähigkeit und Funktion erhalten und auch wieder verbessert werden. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen.

Leitung: Elke Laubig, Physiotherapeutin

Ort: Physiotherapiepraxis Laubig, Obere Hauptstr. 18

Kurs 1: Mit Vorkenntnissen

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 27. September 2011, 9:00 – 10:00 Uhr

Frühjahr 2012: Dienstag, 24. Januar 2012, 9:00 – 10:00 Uhr

Kurs 2: Für Fortgeschrittene

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 27. September 2011, 8:00 – 9:00 Uhr

Frühjahr 2012: Dienstag, 24. Januar 2012, 8:00 – 9:00 Uhr

Gebühr: € 40,00 (10 Termine)

13. Schulter- und Nackengymnastik

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.

Leitung: Elke Laubig, Physiotherapeutin

Ort: Physiotherapiepraxis Laubig, Obere Hauptstr. 18

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 11. Oktober 2011, 18:00 – 18:45 Uhr
Frühjahr 2012: Dienstag, 17. Januar 2012, 18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr: € 30,00 (6 Termine)

Wirbelsäulengymnastik

1. Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig gegen „Alltagsbeschwerden“ werden. Kursinhalt: Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik mit Schwung und Rhythmus. Der ganze Körper wird mit Spaß auf gesunde Art durchgearbeitet (nicht geeignet für Menschen mit akuten Problemen der Wirbelsäule).

Leitung: Christine Sommermeyer

Beginn: **Herbst 2011:**
Kurs 1: Montag, 12. September 2011
Kurs 2: Mittwoch, 14. September 2011

Beginn: **Frühjahr 2012:**
Kurs 1: Montag, 16. Januar 2012
Kurs 2: Mittwoch, 11. Januar 2012
 9:00 – 10:00 Uhr, Sporteck Bergfelden, Weiherstraße 12

Gebühr: € 55,00 (15 Termine)

2. Wirbelsäulengymnastik

Wir bewegen unseren Körper nach den funktionellen und anatomischen Möglichkeiten, die unsere Gelenke und Muskeln zulassen. Wir führen Kräftigungsübungen besonders für die Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskulatur sowie Haltungs- und Dehnungsübungen durch. Am Ende steht eine wohltuende Entspannungsphase.

Leitung: Margot Weik

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 12. September 2011
Frühjahr 2012: Montag, 23. Januar 2012
 19:00 – 20:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 55,00 (15 Termine)

3. Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen wollen wir versuchen, Beschwerden an der Wirbelsäule zu lindern und unsere Haltung zu verändern. Unser Ziel wird sein, mit unseren Kräften sinnvoller umzugehen, um zu verhindern, dass immer wieder auftretende Rücken- bzw. Kreuzschmerzen zu dauerhaften Schmerzzuständen werden.

Leitung: Team der Physiotherapiepraxis Springwald

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 15. September 2011
Kurs 1: 19:00 – 20:00 Uhr
Kurs 2: 20:00 – 21:00 Uhr

Frühjahr 2012: Donnerstag, 12. Januar 2012
Kurs 1: 19:00 – 20:00 Uhr
Kurs 2: 20:00 - 21:00 Uhr

Physiotherapiepraxis Springwald, Malmsheimer Str. 11

Gebühr: € 58,00 (15 Termine)

4. Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist für alle, die etwas gegen ihre 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.

Leitung: Margot Weik

Beginn: **Herbst 2011:** Freitag, 16. September 2011

Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: 19:00 – 20:00 Uhr

Frühjahr 2012: Freitag, 27. Januar 2012

Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: 19:00 – 20:00 Uhr

Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 55,00 (15 Termine)

5. Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen und –verspannungen kennt heute fast jeder. Funktionelle Gymnastik, ausgewählte Dehnübungen (Stretching), isometrische Übungen sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen vorzubeugen oder Disbalancen wieder in den Griff zu bekommen. Den Schwerpunkt bildet eine sanfte Wirbelsäulengymnastik. Für Personen mit akuten Wirbelsäulenschäden ist dieser Kurs nicht geeignet.

Leitung: Brigitte Gaiser

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011

Frühjahr 2012: Dienstag, 24. Januar 2011

19:30 – 20:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 55,00 (16 Termine)

6. Wirbelsäulen - Funktionsgymnastik in Dürrenmettstetten

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.

Leitung: Lore Eberhardt

Beginn: **Herbst 2011:** **Kurs 1:** Dienstag 20. September 2011, 19:30 – 20:30 Uhr

Kurs 2: Dienstag 20. September 2011, 20:30- 21.30 Uhr

Frühjahr 2012: **Kurs 1:** Dienstag, 31. Januar 2012, 19:30 – 20:30 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 31. Januar 2012, 20:30 – 21:30 Uhr

Gemeindehalle Dürrenmettstetten

Gebühr: € 58,00 (16 Termine)

7. Wirbelsäulen - Funktionsgymnastik

60 Jahre und kein bisschen leise? Damit das auch in Zukunft so bleibt, bieten wir einen Gymnastikkurs speziell für die ältere Generation an. Hier haben alle „jungen Reifen“ die Möglichkeit, sich durch gezielte Wirbelsäulengymnastik die Beweglichkeit und das Wohlbefinden ihres Körpers zu erhalten.

Leitung: Lore Eberhardt

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 22. September 2011
Frühjahr 2010: Donnerstag, 09. Februar 2012
 17:00 – 18:00 Uhr
 Physiotherapiepraxis Springwald, Malmshheimer Str. 11

Gebühr: € 58,00 (16 Termine)

8. Wirbelsäulengymnastik für Jedermann

Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Durch gezielte Gymnastik und spezielle Rückenschule soll die gesamte Muskulatur des Körpers gekräftigt werden, um evtl. vorhandene Beschwerden zu lindern und abzubauen, bzw. diesen vorzubeugen.

Leitung: Lore Eberhardt

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 22. September 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 09. Februar 2012
 18:00 – 19:00 Uhr
 Physiotherapiepraxis Springwald, Malmshheimer Str. 11

Gebühr: € 58,00 (16 Termine)

Rückentraining an medizinischen Kraftgeräten

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. abzuhelpfen.

Leitung: Team der Physiotherapiepraxis Springwald

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 26. September 2011
Frühjahr 2012: Montag, 06. Februar 2012
 18:00 – 19:00 Uhr
 Physiotherapiepraxis Springwald, Malmshheimer Str. 11

Gebühr: € 85,00 (15 Termine, mind. 7, max. 10 Teilnehmer)

Wirbelsäulengymnastik in Sigmarswangen

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.

Leitung: Gabriele Kutz

Ort: Gemeindehalle Sigmarswangen

Beginn: **Kurs 1:** Montag, 10. Oktober 2011, 15:30 – 16:30 Uhr
Kurs 2: Mittwoch, 5. Oktober 2011, 19:15 – 20:15 Uhr

Gebühr: € 60,00 (15 Termine)

11. Schulter- und Nackengymnastik

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.

Leitung: Elke Laubig, Physiotherapeutin

Ort: Physiotherapiepraxis Laubig, Obere Hauptstr. 18

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 11. Oktober 2011, 18:00 – 18:45
Uhr

Frühjahr 2012: Dienstag, 17. Januar 2012, 18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr: € 30,00 (6 Termine)

12. Biodynamische Wasser-Wirbelsäulengymnastik

Das Lebenselixier „Wasser“ regt nicht nur Herz und Kreislauf an, sondern strafft auch gleichzeitig unsere Haut und das Bindegewebe. Die Wasser-Wirbelsäulengymnastik ist bestens geeignet, sowohl untrainierte als auch verhärtete und verkrampfte Muskeln zu entspannen. Durch gezieltes Training wird ein bewusster Reiz zur Anspannung und danach zur Entspannung gegeben. Die Muskulatur baut so die für uns notwendige Haltekraft auf. Verspannungen, Verkrampfungen und evtl. Schmerzen werden im wohligen warmen Wasser verringert und gelöst. Neue Lebensenergie wird zum Fließen gebracht. Die Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet.

Leitung: Praxisteam Physiotherapiepraxis Krespach

Herbstsemester 2011

Kurs A: Montag, 10. Oktober 2011, 20:00 Uhr
Kurs B: Dienstag, 11. Oktober 2011, 08:30 Uhr
Kurs C: Dienstag, 11. Oktober 2011, 15:30 Uhr
Kurs D: Dienstag, 11. Oktober 2011, 18:00 Uhr
Kurs E: Dienstag, 11. Oktober 2011, 19:30 Uhr
Kurs F: Donnerstag, 13. Oktober 2011, 19:00 Uhr
Kurs G: Donnerstag, 13. Oktober 2011, 20:00 Uhr
Kurs H: Freitag, 14. Oktober 2011, 16:00 Uhr
Kurs I: Freitag, 16. September 2011, 19:00 Uhr

Frühjahrssemester 2012

Kurs A: Montag, 16. Januar 2012, 20:00 Uhr
Kurs B: Dienstag, 17. Januar 2011, 08:30 Uhr
Kurs C: Dienstag, 17. Januar 2012, 15:30 Uhr
Kurs D: Dienstag, 17. Januar 2012, 18:00 Uhr
Kurs E: Dienstag, 17. Januar 2012, 19:30 Uhr
Kurs F: Donnerstag, 19. Januar 2012, 19:00 Uhr
Kurs G: Donnerstag, 19. Januar 2012, 20:00 Uhr
Kurs H: Freitag, 20. Januar 2012, 16:00 Uhr
Kurs I: Freitag, 20. Januar 2012, 19:00 Uhr

Ort: med. Bäderpraxis Krespach, Schwimmhalle Vöhringen, Robert-Bosch-Str. 4

Gebühr: € 75,00 (10 Termine)

Schwangerschaft•Geburt•Rückbildung

Schwangerschaftsbegleitung – Geburtsvorbereitung

Vom 4. Schwangerschaftsmonat an ist die Teilnahme möglich. Der Geburtsvorgang ist für alle Beteiligten anstrengend - und dennoch kann er auch schön sein. Damit Sie Ihre Kräfte richtig einteilen, bis Sie Ihr Kind in den Armen halten, erlernen Sie Entspannungs- und Atemübungen sowie leichte Muskelkräftigungsgymnastik. Daneben werden unterschiedliche Entbindungsmethoden, das Stillen und die Ernährung des Säuglings bis zum Kleinkind

diskutiert. Ferner wird über Säuglings- und Kinderpflege gesprochen. Mitzubringen sind: Decken und warme Socken, evtl. kleines Nackenkissen.

Leitung: Annette Kromer, Hebamme

Anmeldung: 07454/406185

Termin: immer am Mittwoch, von 17:30 – 19:00 Uhr
VHS Sulz, Neckarstr. 6, (8-10 Termine)

Beginn: **Kurs 1:** Mittwoch, 21. September 2011
Kurs 2: Mittwoch, 11. Januar 2012

Bauchtanz in der Schwangerschaft – Geburtsvorbereitung einmal anders!

Dieser Kurs bietet schwangeren Frauen ab dem 4. Monat die Möglichkeit, ein wenig Freiraum ganz allein für sich und das Baby zu schaffen. Neben den sanften und wiegenden Beckenbewegungen helfen Atem- und Entspannungsübungen sowie Informationen und Gespräche beim Einstimmen auf die Geburt und die Zeit danach. Wir tanzen in bequemer Kleidung (nicht bauchfrei!) und kommen dabei zu uns und unserem Körper, entspannen und schöpfen Kraft. Die Musik ist an „westliche“ Ohren angepasst und auch nicht nur orientalisches. Ein einmaliges, unverbindliches Schnuppern ist gerne möglich.

Leitung: Annemarie Haas, Geburtsvorbereiterin (GfG), Sozialpädagogin, Tanzpädagogin

Anmeldung: 0174-1615290 (Mailbox, RR erfolgt)

Termin: immer am Donnerstag, von 20:00 – 22:00 Uhr
VHS Sulz, Neckarstr. 6

Herbst 2011: Anfang Oktober 2011

Frühjahr 2012: Anfang März 2012

Sommer 2012: Mitte Mai 2012

Beginn auf Anfrage oder unter „Aktuelles“ bei www.vhs-sulz.de

Gebühr: € 75,00 (7 Abende, max. 8 Teilnehmerinnen)

Gymnastik nach der Entbindung

Sie genießen es wieder „ohne Bauch“ zu sein. Aber Ihr Körper braucht noch Zeit und Unterstützung, um die alte Form zurückzugewinnen. Übungsschwerpunkte sind: Haltung - Taille - Bauch - Beckenbodenboden. Zu empfehlen ab der 4. bis 6. Woche nach der Entbindung. Selbstverständlich wird auf Ihre Fragen, die sich aus dem Alltag mit Ihrem Baby ergeben, in diesem Kurs ebenfalls eingegangen. Auch haben Sie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen jungen Müttern.

Leitung: Annette Kromer, Hebamme

Anmeldung: 07454/406185

Termin: immer am Mittwoch, von 10:00 – 11:00 Uhr
VHS Sulz, Neckarstr. 6, (10 Termine)

Beginn: **Kurs 1:** Mittwoch, 14. September 2011
Kurs 2: Mittwoch, 11. Januar 2012

Bauchtanz mit Baby Rückbildung - Neufindung

Diese andere Art der Rückbildung ist speziell für Sie **und** Ihr Kind. Die Bewegungen des orientalischen Tanzes straffen vor allem die mittlere und innere Beckenbodenmuskulatur. Spezielle Rückbildungsübungen, viel Tanz und Spaß bringen Sie wieder in Form.

Leitung: Annemarie Haas, Sozialpädagogin, Tanzpädagogin

Anmeldung: 0174/1615290 (Mailbox, RR erfolgt)

Termin: immer am Montag, von 9:45 –11:30 Uhr

VHS Sulz, Neckarstr. 6

Herbst 2011: Anfang Oktober 2011

Frühjahr 2012: Anfang April 2012

Beginn auf Anfrage oder unter „Aktuelles“ bei www.vhs-sulz.de

Gebühr: € 75,00 (8 Termine, max. 8 Teilnehmerinnen)

Sprachen

Englisch

1. **Business English Certificates (BEC) Cambridge Zertifikatskurse in Wirtschaftsenglisch**

Internationale Geschäftsbeziehungen gehören immer mehr zum Alltag. Daher ist es unerlässlich, die englischen Sprachfertigkeiten zu pflegen und zu verbessern.

Die neuen Zertifikatskurse (BEC), die von der Universität Cambridge konzipiert wurden, sind für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich im Bereich Wirtschaftsenglisch qualifizieren möchten und einen international anerkannten Nachweis über ihre Kenntnisse anstreben. Die Kurse sind auf eine berufliche Tätigkeit, insbesondere in den Bereichen Produktion, Marketing, Finanz- und Rechnungswesen sowie Kaufmännische Verwaltung ausgerichtet. Sie bestätigen Ihnen praxisbezogene Kompetenzen in den vier Fertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben.

Das Zertifikat gibt es in drei Leistungsstufen: BEC Preliminary, BEC Vantage, BEC Higher. Von den Teilnehmern wird eine hohe Lernbereitschaft erwartet. Die Prüfung ist freiwillig und kann in der Regel nach zwei Vorbereitungssemestern abgelegt werden. Die Prüfungen sind für alle Berufsebenen geeignet, vom Sekretariat bis zum oberen Management.

Zur Ermittlung der Ihrem Leistungsstand entsprechenden Stufe wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Dieser Test wird für alle Leistungsstufen am Montag, 10. Oktober 2011 von 19:00 – 21:00 Uhr stattfinden.

Leitung: Beate Popiak, Zertifizierte Fremdsprachendozentin und CELTA - Trainerin (University of Cambridge)

Termin: **Montag – Leistungsstufe BEC Preliminary**
Dienstag – Leistungsstufe BEC Vantage

Beginn: **1. Semester:** 17./18. Oktober 2011 – 27./28. Februar 2012

2. Semester: 05./06. März 2012 – Oktober 2012

jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr

inklusive Prüfungsvorbereitung:

Freitag, 19. Oktober 2012, 17:30 – 21:00 Uhr

Samstag, 20. Oktober 2012, 9:30 – 14:00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Gebühr: € 198,00 pro Semester (16 Termine)

2. **Rent a Dozent**

Internationale Geschäftsbeziehungen gehören immer mehr zum beruflichen Alltag. Deshalb müssen die englischen Sprachkenntnisse ständig gepflegt und verbessert werden.

In diesem Zusammenhang würden wir gerne einen Business-Englisch-Kurs in Ihrem Unternehmen durchführen, der sich an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiter anpasst.

Leitung: Beate Popiak, Zertifizierte Fremdsprachendozentin und CELTA – Trainerin (University of Cambridge)

Kursarten: Business English
Technical English

Kursthemen: (Die Themenauswahl wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.)

Telephoning
Meeting people and socialising
Making arrangements and appointments
Making presentations etc.
Technical English (different levels)

Einstufung: Alle Stufen (Anfänger – Fortgeschrittene)

Ort: Ihre Geschäftsräume

Dauer: 10, 15 oder 20 Unterrichtstage à 2 Unterrichtseinheiten (1 Unterrichtseinheit = 45 Min.)

Zeit: nach Absprache

Gebühr: € 39,00 pro Unterrichtseinheit

Englisch mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die etwas Englisch können, mit der Gegenwarts- und der Vergangenheitsform der Verben vertraut sind und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Ziel des Kurses ist es, sich in Situationen des englischen Alltags zurechtzufinden und sich gut verständlich ausdrücken zu können (Schulenglisch ca. 2 Jahre).

Leitung: Marion Potucek

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011

Frühjahr 2012: Dienstag, 28. Februar 2012

18:30 – 20:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Lehrbuch: New Headway Elementary, ab Lektion 11 im Herbstsemester

Gebühr: € 80,00 (15 Abende im Herbstsemester 2011) bei 8 Teilnehmern

€ 55,00 (10 Abende im Frühjahrssemester 2012) bei 8 Teilnehmern

Englischkonversation mit Grammatik

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Wiedereinsteiger mit ehemals guten Kenntnissen der englischen Sprache, die sich z. B. in der Grammatik nicht mehr sicher sind und denen das leichte Verstehen und die Sicherheit im Sprechen abhanden gekommen ist. In diesem Kurs sollen die Teilnehmer die Möglichkeit haben, ihre Kenntnisse im freien Gespräch, beim Verstehen des Gehörten, beim Üben von Dialogen und beim Bearbeiten einfacher Geschichten und Zeitungsartikeln zu verbessern. Schriftliche Übungen als Hausaufgabe runden den Kurs ab. Kompetenzstufe A2/B1.

Leitung: Marion Potucek

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011

Frühjahr 2012: Dienstag, 28. Februar 2012

20:00 – 21:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Lehrbuch: Network, Basic Conversation

Gebühr: € 80,00 (15 Abende im Herbstsemester 2011) bei 8 Teilnehmern
 € 55,00 (10 Abende im Frühjahrssemester 2012) bei 8 Teilnehmern

Easy Conversation

Sie möchten sich an Gesprächen, die auf Englisch geführt werden, ohne Hemmungen beteiligen können? Sie haben gute englische Sprachkenntnisse, aber das Sprechen fällt Ihnen schwer? In diesem Kurs sind der Alltag und unser Umfeld das Thema. Wir sprechen über Aktuelles und wir gehen auf die Teilnehmer interessierende Bereiche (z.B. Familie, Hobbys, Beruf) ein. Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Marion Potucek

Beginn: **Herbst 2011:** Mittwoch, 21. September 2011
Frühjahr 2012: Mittwoch, 29. Februar 2012
 18:30 – 20:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 70,00 (12 Termine) bei 8 Teilnehmern

Englisch Anfängerkurs

NEU bei der VHS

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits Englisch erlernten, z.B. in der Schule. Nun sollen diese Kenntnisse von Anfang an aufgefrischt, ausgebaut und gefestigt werden. Der Kurs führt zum Niveau A2.

Leitung: Marion Potucek

Beginn: **Herbst 2011:** Mittwoch, 21. September 2011
Frühjahr 2012: Mittwoch, 29. Februar 2012
 20:00 – 21:30 Uhr VHS, Neckarstr. 6

Lehrbuch: Headway A2. Cornelsen

Gebühr: € 80,00 (15 Abende im Herbstsemester 2011) bei 8 Teilnehmern
 € 55,00 (10 Abende im Frühjahrssemester 2012) bei 8 Teilnehmern

Vorbereitung zum Theaterstück von Charles Dickens

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer der Theaterfahrt. An zwei Abenden wird das Theaterstück sprachlich und inhaltlich, je nach Bedarf, vorbereitet, damit man sowohl die Geschichte als auch die englische Sprache bei der Vorstellung genießen kann. Dieses Angebot ist auch für Schüler geeignet.

Leitung: Gyöngyi Hezel

Termine: nach Absprache

Gebühr: nach Absprache

Theaterfahrt- Charles Dickens "A Christmas Carol" englischsprachige Aufführung

Wie es in den letzten drei Jahren eine Tradition geworden ist, findet in diesem Semester erneut eine „englische“ Theaterfahrt statt. Dieses Mal wird ein Stück von Charles Dickens aufgeführt.

Termin: Dienstag, 13. Dezember 2011, 16:00 Uhr, Wilhelma Theater Stuttgart

Anmeldeschluss: 30. September 2011

Englisch am Vormittag

1. Englisch für Anfänger/ mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist eine Einführung in die englische Sprache und soll Anfängern ohne Vorkenntnisse die Grundlagen vermitteln. Ziel des Kurses ist es, Spaß an der Sprache zu bekommen und sich in einfachen Situationen ausdrücken zu können.

Leitung: Beate Popiak

Beginn: Mittwoch, 14. September 2011
10:45 – 12:15 Uhr, VHS Sulz, Neckarstr. 6

Lehrbuch: Student's Book „Headway A1“ ab Lektion 7

Gebühr: € 75,00 bei 9 Teilnehmern (15 Termine im Herbstsemester 2011)
€ 50,00 bei 9 Teilnehmern (10 Termine im Frühjahrssemester 2012)

2. *Englisch mit Vorkenntnissen*

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse und möchten diese auffrischen, aber unsere Abendtermine sind für Sie ungünstig. Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die lieber am Vormittag lernen möchten. Das Lerntempo wird dem Lerner der Teilnehmer angepasst, denn das Lernen soll Spaß machen! (Niveau A 1/A2)

Leitung: Beate Popiak

Beginn: Mittwoch, 14. September 2011
09:00 – 10:30 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Lehrbuch: Student's Book „Headway A 2“, ab Lektion 5

Gebühr: € 75,00 bei 9 Teilnehmern (15 x im Herbstsemester 2011)
€ 50,00 bei 9 Teilnehmern (10 x im Frühjahrssemester 2012)

3. Englisch mit Vorkenntnissen I

Sie haben bereits geringe Vorkenntnisse und möchten etwas für Ihr Englisch tun? Dieser Kurs ist für Teilnehmer aus der 55plus-Generation gedacht, die lieber am Vormittag lernen möchten. Wie im Grundkurs ist das Unterrichtsmaterial speziell auf dieses Lebensalter ausgerichtet. Gelernt wird in einer kleinen Gruppe mit max. 8 Teilnehmern, das Lerntempo wird dem Lerner der Teilnehmer angepasst, denn das Lernen soll Spaß machen! Kompetenzstufe A2.

Leitung: Gyöngyi Hezel

Beginn: Dienstag, 13. September 2011
09:00– 10:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Lehrbuch: nach Absprache mit den Teilnehmern

Gebühr: € 75,00 bei 8 Teilnehmern (15 x im Herbstsemester 2011)
€ 50,00 bei 8 Teilnehmern (10 x im Frühjahrssemester 2012)

4. Englische Konversation mit Grammatik

In diesem Kurs werden verschiedene Themen besprochen. Es können aktuelle Themen sein oder in Absprache mit den Teilnehmern gewählt werden. Der Wortschatz wird mit der nötigen Grammatik erweitert und wiederholt. Dies erfolgt unter Einbringung von freiem Reden und Hörverstehens - Übungen.

Leitung: Gyöngyi Hezel

Beginn: Dienstag, 13. September 2011
10:00 – 11:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 75,00 bei 8 Teilnehmern (15 x im Herbstsemester 2011)
€ 50,00 bei 8 Teilnehmern (10 x im Frühjahrssemester 2012)

Französisch

1. Französisch mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon ein wenig Französisch gelernt haben und nun ihre Kenntnisse noch ausbauen möchten. Das Lerntempo wird im Wesentlichen vom Lernerfolg der Teilnehmer bestimmt.

Leitung: Ina Ströhmman-Groos

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 27. September 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 24. Januar 2012
19:30 – 21.00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Lehrbuch: Voyages Band 2

Gebühr: € 55,00 (10 Termine) bei 8 Teilnehmern

2. Französisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die über Vorkenntnisse mittleren Niveaus (A2/B1) verfügen und diese wieder auffrischen bzw. vertiefen möchten. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet. Vorgesehen ist das Lesen von Lektüre, wobei die Lehr- und Arbeitsmaterialien mit den Teilnehmern abgesprochen werden. Auch das Sprechen und Hören wird geübt. Zeitungsartikel und aktuell interessante Themen vertiefen den Unterricht, ebenso werden bei Bedarf Grammatikprobleme behandelt.

Leitung: Ina Ströhmman-Groos

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 27. September 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 24. Januar 2012
18:00 – 19:30 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Lehrbuch: Lektüre lesen und bearbeiten „Du lait au fiel“

Gebühr € 55,00 (10 Termine) bei 8 Teilnehmern

3. Französisch am Nachmittag

Sie haben früher mal Französisch (z.B. als erste Fremdsprache) gelernt? Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre französischen Sprachkenntnisse nicht brachliegen lassen wollen und Spaß daran haben, in einer kleinen Gruppe in entspannter Atmosphäre diese Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Herzlich willkommen sind Teilnehmer aus der 55+-Generation, aber auch alle anderen, die abends keine Gelegenheit haben unsere Kurse zu besuchen.

Leitung: Friedrich Kanus

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 06. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 26. Januar 2012
14:30 – 16:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 55,00 (10 Termine) mind. 6 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch am Vormittag für den Alltag

Das Lerntempo der Kursteilnehmer - die bereits Vorkenntnisse haben - ist gemächlich und wird von den Teilnehmern bestimmt, denn das Lernen soll auch Spaß machen. Themen sind spezielle Situationen aus dem Alltag wie z.B. über vergangene Ereignisse berichten, über die eigene Kindheit erzählen, eine Meinung und Vermutung äußern, über den Tagesablauf und die Arbeit sprechen. Brief, E-mails, kleine Anekdote schreiben. Niveau A2.

Leitung: Brigitta Schmid-Bielenberg

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 10. Oktober 2011

Frühjahr 2012: Montag, 16. Januar 2012

09:30 – 11:00 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Lehrbuch: Perspectivas

Gebühr: € 55,00 bei 8 Teilnehmern (10 Termine)

Spanisch für Anfänger

Wir lernen mit Freunden/Bekanntem eine Smalltalk in einer Bar zu halten, Begrüßen, nach dem Befinden, dem Beruf, dem Arbeits- und Wohnort fragen. Etwas bestellen und sich verabschieden.

Jemanden beschreiben und über den Alltag sprechen.

Leitung: Brigitta Schmid-Bielenberg

Lehrbuch: Perspektivas Band 1

Beginn: **Herbst 2011:** Mittwoch, 12. Oktober 2011

Frühjahr 2012: Mittwoch, 18. Januar 2012

19:30 – 20:30 Uhr, VHS, Neckarstr. 6

Gebühr: € 55,00 bei 8 Teilnehmern (10 Termine)

Spanisch für Fortgeschrittene (Niveau A2)

Sie können schon verhältnismäßig gut Spanisch? Vielleicht waren Sie schon mal in Spanien und wollen jetzt Ihre Sprachkenntnisse vertiefen? Kommen Sie zu uns, wenn Sie u.a. lernen wollen, wie man Erfahrungen einer Reise austauscht, einen Lebenslauf schreibt, über politische Verhältnisse spricht oder Alltagsgespräche führt.

Leitung: Brigitta Schmid-Bielenberg

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 13. Oktober 2011

Frühjahr 2012: Donnerstag, 19. Januar 2012

18:15 – 19:15 Uhr, VHS Sulz

Lehrbuch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 9 - 11, Klett-Verlag (ISBN 514913-4)

Gebühr: € 55,00 bei 8 Teilnehmern (10 Termine)

Spanisch für Fortgeschrittene (Niveau A1)

In diesem Kurs erweitern wir unsere Erkenntnisse über den spanischen Alltag mit folgenden Themen: Vergleichen verschiedener Dinge, Tagesablauf beschreiben und strukturieren. So ein Pechtag, darüber sprechen. Um Auskunft bitten und über Pläne in der Zukunft sprechen. Die Familie und alles was dazu gehört.

Leitung: Brigitta Schmid-Bielenberg

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 13. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 19. Januar 2012
 19:30 – 20:30 Uhr, VHS Sulz

Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 6, Klett-Verlag (ISBN 514913-4)

Gebühr: € 55,00 bei 8 Teilnehmern (10 Termine)

Italienisch

Italienisch für Anfänger

Dieser Kurs soll Anfängern ohne Vorkenntnisse die Grundlagen der italienischen Sprache vermitteln.

Ziel des Kurses ist es, in Ihnen die Freude an dieser Sprache zu wecken und Sie in die Lage zu versetzen, sich in einfachen Sprachsituationen (z. B. Urlaub) ausdrücken zu können.

Leitung: Rossana Mellert

Beginn: Freitag, 07. Oktober 2011
 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Sulz

Lehrbuch: Buongiorno „Neu“, **Band 1** (ISBN 525490-6) mit Arbeitsbuch (ISBN 525491)

Gebühr: € 81,00 bei 8 Teilnehmern (15 Termine)

Italienisch mit Vorkenntnissen I

Dies ist der Folgekurs und baut auf dem erworbenen Sprachschatz auf. Dieser Kurs eignet sich ebenfalls für Wieder/Quereinsteiger, die ihr Sprachniveau auffrischen möchten. (Niveau A1).

Leitung: Rossana Mellert

Beginn: Freitag, 07. Oktober 2011
 19:30 – 21:00 Uhr, VHS Sulz

Lehrbuch: Buongiorno „Neu“, ab **Lektion 5**

Gebühr: € 81,00 bei 8 Teilnehmern (15 Termine)

Deutsch

1. Deutsch für Anfänger

Anhand verschiedener Alltagssituationen werden die Teilnehmer in die deutsche Sprache eingeführt. Ziel des Kurses ist der Auf- und Ausbau des Wortschatzes, wobei das Verstehen und das grammatikalisch richtige Sprechen vorrangig sind.

Leitung: Gyöngyi Hezel

Beginn: Montag, 10. Oktober 2011
 19:00 – 20:30 Uhr, VHS Sulz

Gebühr: € 65,00 bei 8 Teilnehmern (10 Termine)
 Im Frühjahrssemester nach Bedarf.

Arbeit • Beruf • Computer

Sollte kein Veranstaltungsort genannt sein, so erfahren Sie diesen kurzfristig vor Veranstaltungsbeginn oder bei der Anmeldung!

Die EDV-Kurse finden ab mindestens 6 Teilnehmern statt.

Kaufmännische Kurse / Rechnungswesen

1. Turboschnelle Tastaturschulung am PC für Anfänger

Diese neuartige – und doch schon erprobte - Methode der Tastaturschulung ermöglicht es den Teilnehmern in nur fünf Kurstagen die Buchstaben und Zeichen der Tastatur zu erlernen. Mittels der Visualisierungs- und Assoziationstechnik wird jeweils zuerst die Tastatur erarbeitet, die restliche Zeit wird zum Üben genutzt. Regelmäßige Teilnahme am Unterricht wird vorausgesetzt. Der Kurs ist sowohl für „Neueinsteiger“ als auch für „Anwender“ zum Vertiefen und Verbessern des eigenen Schreibstils geeignet. Weiteres Üben im Anschluss sichert langfristig die erreichten Leistungen.

Leitung: Gisela Kipp

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 07. November 2011

Frühjahr 2012: Montag, 12. März 2012
19:00 – 20:30 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 59,00 (5 Termine)

2. Wirtschafts-Buchführung

NEU bei der VHS

Grundlagen der Steuerung und Kontrolle: schaffen – auffrischen - erweitern

Dieses Grundlagenmodul orientiert sich am Einführungsunterricht im Lernfeld Steuerung und Kontrolle in der kaufmännischen Berufsausbildung. Unter Berücksichtigung handelsrechtlicher Vorschriften wird hier erstmals der klassische Buchführungsunterricht um eine praxisnahe markt- und controllingorientierte Sichtweise ergänzt. Auch der Einsatz modernster prozessorientierter Qualitäts- und Wissensmanagementsoftware lassen sich die Grundkenntnisse in diesem Lern- und Arbeitsbereich auf eine solide Basis stellen. Der Kurs ist geeignet als Prüfungsvorbereitung im Fach Steuerung und Kontrolle.

Leitung: Jörg Bushart, Dipl.-Hdl.

Beginn: Donnerstag, 10. November 2011
18:30 – 20:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 195,00 (20 Termine)

Einsteigerkurse

PC-Einsteiger – Grundkurs

Kompaktkurs mit Internetanbindung

Erwerben Sie von Anfang an ein solides Grundwissen im Umgang mit dem Computer. Lernen Sie die Bestandteile und Funktionsweise eines PCs kennen und werden Sie vertraut mit Maus und Tastatur. Sie lernen das Erstellen und Verwalten von Ordnern, das effektive Gestalten eines Briefes und erfahren die Grundeinstellungen am PC sowie Wissenswertes zum Kauf eines Computers. Der Einstieg ins Internet mit Erstellen von E-Mails und Einweisen ins Surfen runden das Programm ab. Es gibt keine Zugangsvoraussetzungen.

Leitung: Sven Grabowski

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 20. September 2011

Frühjahr 2012: Dienstag, 17. April 2012
18:15 – 21:15, Uhr Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 122,00 (6 Termine)

Excel Business – Einsteigerkurs

Anhand vieler Beispiele aus der Praxis erhalten Sie eine systematische Einführung in die Tabellenkalkulation. Sie lernen, wie man mit Excel Berechnungen und kaufmännische Kalkulationen durchführt und Ergebnisse in Diagrammen darstellt. Lerninhalte sind u.a.: Grundlagen Excel, Funktionen und Berechnungen, grafische Auswertungen von Zahlen, bedingte Formatierungen, Datenbankfunktion, Filterfunktionen, Daten-Import und Daten-Export. Gute Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Windows werden vorausgesetzt.

Leitung: Eberhard Schieker

Beginn: **Herbst 2011:** Donnerstag, 29. September 2011
Frühjahr 2012: Donnerstag, 19. April 2012
 19:00 – 22:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 118,00 (5 Termine)

Erste Schritte in die Textverarbeitung

NEU bei der VHS

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundlagen viele nützliche Techniken kennen, zum Beispiel um mehrseitige Texte zu erzeugen oder Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten.

Kursinhalte: Sie schreiben einen Brief mit Word
 Sie lernen, wie Sie Texte bearbeiten und gestalten
 Sie lernen, wie Sie Dokumente fertigstellen und drucken
 Sie richten Word ein und organisieren Ihre Dokumente
 Sie erstellen Tabellen, Listen und Aufzählungen
 Sie gestalten mehrseitige Dokumente
 Sie nutzen die Zeichenwerkzeuge von Word

Leitung: Sven Grabowski

Termin: Freitag, 10. Januar 2012
 18:30 – 20:45 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 65,00 (3 Termine)

Microsoft Outlook 2003/2007 für Einsteiger

Mit Outlook, dem Desktop Information Manager von Microsoft, lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte, Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Mit Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss besser organisieren. Besonderer Wert wird in diesem Seminar auf das effiziente Arbeiten in Outlook gelegt. Nach diesem Seminar kennen Sie die Einsatzmöglichkeiten von Outlook, sind sicher im Umgang mit E-Mails, verwalten effizient ihre Kontakte und nutzen die Kalenderfunktion zur Terminkoordination. Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse.

Leitung: Sven Grabowski

Beginn: auf Anfrage im Januar 2012

Gebühr: € 88,00 (4 Termine)

5. Der Umgang mit dem Medium Digitalfotografie: Digitale Fotos bearbeiten, speichern, zeigen und verschicken

Der Urlaub ist vorbei – die Speicherkarte ist voll. Wie die Fotos einfach auf den PC kopiert und dort sinnvoll archiviert werden können, damit beginnt dieser Kompaktkurs, der sich an alle wendet, die digital fotografieren. Der Kurs will die Möglichkeiten digitaler Fotografie aufzeigen und praktisch anwenden. Basiskenntnisse im Umgang mit PC, Tastatur und Maus sind erforderlich. Gearbeitet wird mit bereits in Windows vorhandenen Programmen und kostenlos zugänglichen Bildbearbeitungsprogrammen.

Kursinhalte: Technische Voraussetzungen
Übertragung der Bilder auf den PC
Möglichkeiten der digitalen Fotografie
Praktische Anwendungen
Grundzüge der Weiterverarbeitung
Archivierung der digitalen Bilder
Erstellen einer einfachen Dia-Show

Leitung: Sven Grabowski

Beginn: Dienstag, 31. Januar 2012
18:15 – 21:15 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 105,00 (5 Termine)

Aufbau- und Vertiefungskurse

Präsentationen mit PowerPoint

Präsentationen sind heute im geschäftlichen, schulischen und auch privaten Bereich üblich. Komplexe Inhalte, viele Daten wirkungsvoll und übersichtlich präsentieren – alles das ist kein Problem mit PowerPoint. Entsprechende PC-Grundkenntnisse werden für diesen Kurs vorausgesetzt. Kursinhalte sind:
Grundlagen von Präsentationen
Arbeiten mit dem Präsentationsassistenten
Erstellen und Formatieren von Folien
Einbindung von Grafiken, Diagrammen, ClipArts und Objekten
Animation

Leitung: Eberhard Schieker

Beginn: **Herbst 2011:** Montag, 10. Oktober 2011
Frühjahr 2012: Montag, 23. April 2012
19:00 – 22:00 Uhr, Elly-Heuss-Knapp-Schule Sulz

Gebühr: € 50,00 (2 Abende)

PC-Einsteiger – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Word und Excel kennen und werden vertraut mit dem Internet. Nach dem Kurs können Sie mit Word Texte gestalten, Grafiken einfügen und Briefe schreiben. Mit Excel können Sie Tabellen erstellen, Berechnungen durchführen und einfache Formeln einsetzen. Sie wissen, was das Internet ist, wie man einen Zugang herstellt und können sich zielgerichtet im Web bewegen. Zugangsvoraussetzungen sind der Besuch des PC-Einsteiger-Kurses oder alternative gute Grundlagenkenntnisse in Windows Systemen.

Leitung: Sven Grabowski

Beginn: **Herbst 2011:** Dienstag, 08. November 2011
Frühjahr 2012: Dienstag, 26. Juni 2012
18:15 – 21:15 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 105,00 (5 Termine)

Ordnung schaffen auf dem PC

Dieser Kurs hilft Ihnen, ihren PC grundlegend zu entrümpeln und eine Strategie für ein Ordnungsprinzip anzulegen und umzusetzen.

Kursinhalte: Löschen von Dateien, Ordnen und Programmen, die nicht mehr benötigt werden; Anlegen einer individuellen Ordnerstruktur insbesondere auch für Digitalfotos; Arbeiten mit Ordnern; Arbeiten mit Dateien (aussagekräftige Dateinamen, Dateitypen); Desktop, Startmenü und Schnellstartleiste individuellen Voraussetzungen anpassen; Datensicherung auf USB-Stick, CD-ROM sowie externer Festplatte.

Leitung: Sven Grabowski

Termine: **Herbst 2011:** Dienstag, 13. Dezember 2011

Frühjahr 2012: Dienstag, 27. März 2012

18:15 – 21:15 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 25,00 (1 Termin)

4. Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern NEU bei der VHS

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen. Egal, ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung benötigen, oder ob Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen möchten, oder ob Sie mit Hilfe des Internets eine Reise planen: In diesem Kurs erfahren Sie für diese drei und fünf weitere Themen, wie Sie Ihren Computer dafür ganz praktisch nutzen können.

Kursinhalte: Sie erfahren, wie Sie einen Aushang mit Abreißzetteln erstellen

Sie setzen für Faltblätter Texte in Spalten

Sie erstellen Grußkarten und Broschüren

Sie schreiben Briefe und drucken diese aus

Sie organisieren Dateien und Ordner

Sie planen Reisen mit dem Internet

Sie führen Berechnungen in Tabellen durch

Leitung: Sven Grabowski

Termine: Dienstag, 28. Februar 2012

18:30 – 20:45 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 87,00 (4 Termine)

Homepage / Website

1. Website für Suchmaschinen und Besucher verbessern NEU bei der VHS

Basis-Tipps: mehr Besucher, gefunden werden, besseres Ranking

Dieser Kurs ist geeignet für Firmen- und Privatseiten bzw. Homepages, die per Baukasten erstellt wurden.

- Die richtigen Meta-Tags einfügen

- Überschriften, Texte und Bilder sinnvoll einsetzen und darstellen

- Links richtig beschriften, „tote“ Links finden und unseriöse oder betrügerische Gegenlinks entlarven

- Welche Suchmaschine ist wichtig? Bei Suchmaschinen anmelden? Sind Sie schon auffindbar?

- Was ist der PageRank, welche Bedeutung hat er und wie kann ich diesen anzeigen lassen?

- Programmierfehler aufspüren, damit Suchmaschinen nicht vorzeitig aussteigen

- Rauswurf bei google vermeiden: überwachen, ob ihre Homepage zuverlässig erreichbar ist

- Was Suchmaschinen sehen, wenn sie auf Ihre Seite kommen

- Vor- und Nachteile von Frames, Flash, JavaScript usw.

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Leitung: Susanne Sailer

Termin: Mittwoch, 19. Oktober 2011
18:30 – 21:30 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 25,00 (1 Termin)

2. Website für Suchmaschinen und Besucher optimieren NEU bei der VHS **Profi-Tipps: Webseiten manuell gezielt ändern für noch mehr Besucher und Erfolg bei Suchmaschinen**

Fügen Sie neue Medien ein, optimieren Sie Keywords und Links. Suchmaschinen erkennen meist sofort, ob Ihre Homepage mit Baukästen oder Hilfeprogrammen (z.B. Frontpage) erstellt wurde und wertet Ihre Seite ab. Machen Sie aus Ihrer „Fertig-Suppen-Homepage“ eine Gourmet-Profiseite und sperren Sie böse Suchmaschinen aus.

- Basiswissen zur Internet-Sprache „html“
- Ändern und Hochladen von Dateien mit kostenloser html-Software sowie FTP-Programm
- Besucher länger auf Ihrer Seite halten: wie Sie Videos von YouTube sowie Audio-Dateien einbinden
- Bezahl-Button bei PayPal erzeugen und auf der eigenen Seite einbauen
- Die besten Keywords suchen und optimal im Text verteilen
- Linkkraft nur auf die wichtigen Seiten Ihrer Homepage vererben
- Verknüpfung mit sozialen Netzwerken
- Werbung von Homepage-Anbietern sowie html-Software wie Frontpage löschen
- Das wichtige Favicon-Symbol erstellen und in die Adresszeile Ihrer Homepage einfügen

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse. Bitte eigenes Laptop mit Internet-Stick sowie USB-Stick mitbringen.

Leitung: Susanne Sailer

Termin: Mittwoch, 26. Oktober 2011
18:30 – 21:30 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 25,00 (1 Termin)

3. Homepage-Basiskurs: Homepages erstellen mit html und CSS

Sie lernen die zwei fundamentalen Basissprachen zur Erstellung statischer Internetseiten: html und CSS. Dabei werden Sie von kostenlosen Softwareprogrammen unterstützt. Inhalte des Kurses: Informationen zu Domains, Browsern, kostenloser Hilfssoftware

- Start- und Unterseiten samt Navigationsleiste erstellen
- Texte, Tabellen und Listen erstellen sowie formatieren
- Interne und externe Links sowie Bilder einfügen
- Kontaktformular erstellen mit Email-Versand
- Suchmaschinenoptimierung und Tipps gegen Spam-E-mails

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse wie Starten von Programmen, Ordner- und Dateiverwaltung sowie Textbearbeitung. Bitte eigenen Laptop mitbringen, sofern vorhanden!

Leitung: Susanne Sailer

Beginn: Mittwoch, 09. November 2011
18:00 – 21:00 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 105,00 (5 Termine)

Homepage-Masterkurs: Programmieren von interaktiven Homepages mit PHP5

Sie erlernen das Programmieren von interaktiven Homepages mit der wichtigsten Scriptsprache des Webs: PHP5. Die Möglichkeiten von PHP5 sind beinahe unbegrenzt. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man seine Homepage mit Programmiercode um wichtige Funktionen erweitert:

- Fehlermeldungen ausgeben bei Falscheingaben von Besuchern
- ein einfaches, persönliches Gästebuch einrichten mit Hochladefunktion
- Besucherzähler für jede beliebige Seite erstellen
- nicht-öffentliche Bereiche auf der Homepage einrichten mit Passwortüberprüfung
- Web-Umfragen mit „Cookies“ und automatischer Diagrammerstellung des Ergebnisses

Voraussetzungen: Homepage-Basiskurs bzw. gute PC-, html- und CSS-Kenntnisse. Der Kurs richtet sich an Privatpersonen, die Ihre Homepage optimieren wollen. Ferner an Firmen, die ihren Webauftritt professionell gestalten und den Kontakt mit Ihren Kunden optimieren möchten sowie an clevere Computereffreaks ab 14 Jahren. Bitte eigenen Laptop mitbringen, sofern vorhanden!

Kursbegleitheft: PHP und MySQL für Kids, BHV-Verlag, ISBN 978-3-8266-8656-2

Leitung: Susanne Sailer

Beginn: Mittwoch, 18. Januar 2012
18:00 – 21:00 Uhr, Albeck-Gymnasium Sulz

Gebühr: € 105,00 (5 Termine)

FirmenKurse

Rent a Dozent

NEU bei der VHS

Fundierte Computerkenntnisse gehören immer mehr zum beruflichen Alltag. Deshalb müssen Kenntnisse, welche Programmanwendungen und Neuentwicklungen betreffen, ständig gepflegt und verbessert werden. In diesem Zusammenhang würden wir gerne einen Computer-Kurs in Ihrem Unternehmen durchführen, der sich an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiter anpasst.

Kursart: gemäß Ihren Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen

Kursthemen: gemäß Ihren Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen

Einstufung: Alle Stufen (Anfänger – Fortgeschrittene)

Ort: Ihre Geschäftsräume

Dauer: 10, 15 oder 20 Unterrichtstage à 2 Unterrichtseinheiten (1 Unterrichtseinheit = 45 Min.)

Zeit: nach Absprache

Gebühr: abhängig von Kursart, Thema und Zeitumfang - Wir unterbreiten Ihnen auf Anfrage gerne ein lukratives Angebot!

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

(Stand 1. 6. 2004)

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 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, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. VERTRAGSSCHLUSS

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-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.

3. VERTRAGSPARTNERIN UND TEILNEHMERIN

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages 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) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus den von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

(4) Teilnahmebescheinigungen werden nach regelmäßigem Besuch (mindestens 80%) der Veranstaltung auf Antrag durch die Kursleitung zum Kursende ausgegeben. Für nachträglich beantragte Bescheinigungen wird eine Gebühr von € 3,00 erhoben.

4. ENTGELT

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt kann mit der Anmeldung bezahlt werden. Im Regelfall werden die Kursgebühren nach Beginn der Veranstaltung im Lastschriftverfahren abgebucht. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Bereits entrichtetes 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.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus der 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 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. RÜCKTRITT UND KÜNDIGUNG DURCH DIE VHS

- (1) Ist die Mindestzahl der Teilnehmerinnen in der Ankündigung der Veranstaltung nicht angegeben, beträgt sie in der Regel 10 Personen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs kurzfristig vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
Eine Veranstaltung kann bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerinnen einer Verkürzung der Veranstaltung und/oder einer Erhöhung der Kursgebühr zustimmen.
- (2) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin) 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 Teilnehmerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss 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,--.
- (5) Die vhs kann in den Fällen 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 Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen 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 Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung 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 Teilnehmerin 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 zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,- trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

8. SCHADENERSATZANSPRÜCHE

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin 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 oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrages gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

9. SCHLUSSBESTIMMUNGEN

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(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. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

10. WIDERRUFSRECHT BEI FERNABSATZGESCHÄFTEN

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit dem Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die vhs.