



Volkshochschulen Aichwald Baltmannsweiler



**„Der Weg
des Geistes ist
der Umweg.“**

2. Semester 2024



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Kursteilnehmende unserer Volkshochschulen,**

„Der Weg des Geistes ist der Umweg“ lautet ein berühmtes Zitat des 1770 in Stuttgart geborenen Philosophen Georg Wilhelm Friedrich Hegel, das ganz trefflich auf die Vorderseite unseres neuen vhs-Programms passt. Hegel betont damit die Wichtigkeit der geistigen Flexibilität und ermutigt uns, nicht starr in einer (Geistes-) Richtung zu verharren, sondern offen für neue Ideen zu sein, kritisch zu denken, Neues zu lernen, Altbekanntes zu reflektieren und uns persönlich weiterzuentwickeln.

Auch das neue Programm unserer Volkshochschulen bietet wieder eine breite Palette an Kursen, Workshops und Veranstaltungen, mit denen Sie Ihr Wissen erweitern, Fähigkeiten vertiefen oder sich ganz neue Horizonte eröffnen können: Ob Sprachen, Kultur, Gesundheit, Politik und Gesellschaft, Sport oder Kreativität – für jede und jeden ist etwas dabei. Damit sind unsere vhs nicht nur wichtige Orte der Bildung, die persönliche Entwicklung und lebenslanges Lernen ermöglichen, sondern auch den sozialen Zusammenhalt, den Austausch und das Miteinander in unseren Gemeinden stärken.

Nun möchten wir Sie ganz herzlich dazu einladen, dieses Angebot zu nutzen: In den Kursen und Veranstaltungen können Talente und Potenziale entdeckt und dabei – vielleicht manchmal über Umwege – neue Perspektiven und Erkenntnisse gewonnen werden. Ganz im Sinne Hegels, von dem ein weiteres, berühmtes Zitat besagt: „Der Mensch ist, was er als Mensch sein soll, erst durch Bildung.“

Ihr

Andreas Jarolim
Bürgermeister Gemeinde Aichwald

Simon Schmid
Bürgermeister Gemeinde Baltmannsweiler



vhs-Team

Delia Badilatti (Leitung)

Cornelia Klein (Mitarbeit vhs Aichwald)

Cornelia Wimmer (Mitarbeit vhs Baltmannsweiler)

Geschäftsstelle Aichwald

vhs Aichwald

Seestraße 8, 73773 Aichwald

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

vhs@aichwald.de

Sprechzeiten Aichwald

Montag 10.00–11.30 Uhr

Donnerstag 10.00–11.30 Uhr

(nicht während der Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung Aichwald

Mail: vhs@aichwald.de

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

Homepage: www.vhs-aichwald.de

Kursorte Aichwald (Kursnummer beginnend mit A)

Aichschieß: Uwe's Fitnesstreff, Buchenteich 9

Schanbach: Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 10

Grundschule (GS), Krummhardter Str. 58

Notariat, Seestr. 8

Schurwaldhalle, Krummhardter Str. 54

Online-Kurse



Online

Sie benötigen PC/Laptop/Smartphone mit einer stabilen Internetverbindung. Falls eine aktive Teilnahme erwünscht ist, zusätzlich eine Webcam und ein Mikrofon.

Wir senden Ihnen die Zugangsdaten (Link), mit welchen Sie der Veranstaltung online beitreten können, einige Tage vor der Veranstaltung per Mail zu. Ebenso eine kurze Anleitung hierfür.

„Der Weg
des Geistes ist
der Umweg.“

Gewusst wo!

Weiter geht's mit unserer Quiz-Reihe. Sie finden auf der Titelseite des Hefes wieder jeweils eine Detailaufnahme von Aichwald und eine von Baltmannsweiler.

Nun gilt es zu erraten, was genau abgebildet ist und wo es auf dem jeweiligen Gemeindegebiet zu finden ist.

Wir verlosen unter den richtigen Einsendungen pro Gemeinde einen 15 €-Gutschein für einen vhs-Kurs am jeweiligen Standort.

Geschäftsstelle Baltmannsweiler

vhs Baltmannsweiler

Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler

Tel.: 07 153 / 94 27-29 (vhs Leitung)

Tel.: 07 153 / 94 27-27 (Zentrale Rathaus)

vhs@baltmannsweiler.de

Sprechzeiten Baltmannsweiler

Zentrale Rathaus Zu den Öffnungszeiten

vhs Leitung Montag 9.00–12.00 Uhr (nicht während der

Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung Baltmannsweiler

Mail: vhs@baltmannsweiler.de

Tel.: 07 153 / 94 27-27

Homepage: www.vhs-baltmannsweiler.de

Kursorte Baltmannsweiler (Kursnummer beginnend mit B)

Baltmannsweiler: Cafeteria Seniorenzentrum, Kirchstr. 5

Grundschule (GS Bw), Hermannstr. 15

Katholische Kirchengemeinde, Waldstr. 30

Sporthalle, Baacher Str. 4

Hohengehren: Grundschule (GS Hg), Schulstr. 6

Rathaus Hohengehren, Hauptstr. 51

Kursgebühren

Bei allen vereinbarten Entgelten handelt es sich um Brutto-Entgelte. Die für einzelne Kurse gesetzlich vorgeschriebene Umsatzsteuer (19 % für BH 1000–1003, BH 1014–1015, BH 1017, BH 2005–2007, BH 2012 und BH 2018) sowie die Umsatzsteuer auf den Schwimmbadeintritt ist in der genannten Kursgebühr enthalten.

Einsendeschluss: 4. Oktober 2024

Lösungen an: vhs@aichwald.de bzw. vhs@baltmannsweiler.de

Die Auflösung erfolgt für Aichwald im Amtsblatt und für Baltmannsweiler in den Dorfnachrichten von KW 43.

Teilnahmebedingungen: Minderjährige sowie Rathausmitarbeiter von Aichwald und Baltmannsweiler sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter den richtigen Einsendungen jeder Gemeinde entscheidet das Los. Die Gewinner werden per Mail informiert. Es gelten die Datenschutzerklärungen der Gemeinden Aichwald und Baltmannsweiler (vgl. S. 25). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Politik, Gesellschaft, Umwelt

AH 1000	Erholsamer Nachtschlaf	5
AH 1006 ff	Herbstpilzexkursion	5
BH 1016	Feuerlöschtraining und Führung Feuerwehrmagazin	6
AH 1011	Bio-Landwirtschaft: Besichtigung der Solawi Esslingen	6
BH 1003	Computermuseum Stuttgart	6
BH 1004	Sicherheit im Internet und im Online-Banking	6
BH 1015	Werksführung Firma Kärcher	6
AH 1026	Hypnose – Stärken, Möglichkeiten, Chancen	7
AH 1004	Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs	7
BH 1017	Gourmet Berner – hinter den Kulissen	7
BH 1014	Esslinger Apothekenmuseum	7
AH 1010	Du bist, was du denkst – immer!	7
AH 1005	Villa Reitzenstein	7

Kultur, Gestalten

BH 2005	Schmuckgestaltung: Halskette	8
BH 2018	Hortensienkranz – selbst gemacht	8
AH 2000	Trommel-Mix	8
BH 2006	Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftechnik	8
AH 2144	Nähworkshop für Frauen	8
BH 2012	Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule	8
AH 2004	Naturkosmetik – selbst gemacht: Erkältungsbalsam	9
AH 2001	Ballett und Brezeln	9
BH 2003	Cajon mit oder ohne Vorkenntnisse	9
BH 2007	Schmuckgestaltung: Dreistrangkette	9
AH 2012	Handlettering – Schreibkunst für Anfänger	9
AH 2002	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	9

Gesundheit

BH 3008	Aquagymnastik Schnuppertermin	10
BH3008B	Aquafitness Schnuppertermin	10
AH 3100	Still-Informationsabend	10
BH 3009	Qi Gong – Schnuppertag	10
AH 3000	Taping für Freizeit- und Breitensportler	10
AH 3001	Die Magie des Kochens mit Pilzen	10
AH 3010	Die Pflanzenmilch macht's	11
AH 3027	Massage und Entspannung für Paare	11
AH 3014	Ich mach' mich vegan(er)	11



AH 3032 ff	Rückhalt	11
AH 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	11
BH 3003 ff	Ich beweg' mich – Rückenfit	11
AH 3019	Rückenfit	12



AH 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer	12
BH 3018	Gymnastik für Frauen	12
AH 3232 ff	Starke Mitte	12



AH 3006	Strong Nation	12
BH 3017 ff	Zumba®	13
BH 3016	AROHA®	13



AH 3033	Tai Chi (Anfänger)	13
AH 3034	Tai Chi (Fortgeschrittene)	13
AH 3036	Akupressur und Qi Gong	13



BH 3010 ff	Vinyasa Yoga	13
BH 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	14
BH 3000 ff	Feldenkrais®	14
AH 3012 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	14
AH 3008	Yoga – sportlich entspannen (Einsteiger)	14
AH 3009	Yoga – sportlich entspannen (Geübte)	15



BH 3002 ff	Aquagymnastik	15
BH 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie	15
BH 3013	Aquafitness	15

Sprachen



AH 4093 ff	Deutsch A1	18
------------	------------	----



AH 4064	Advanced English Conversation B2	18
AH 4065	Easy talking and reading B1	18
BH 4000	Englisch B1	18



AH 4107	Französisch A2	18
AH 4106	Französisch B1	18
BH 4006	Französisch für die Reise A1	18



BH 4003	Spanisch A1 kompakt für die Reise	18
---------	-----------------------------------	----

Arbeit und Beruf

AH 5000	Strategisches Networking – analog und digital	19
AH 5022	Superhirn – Kopfrechnen	19
BH 5009	Youtube – Wie stelle ich erfolgreich Videos ein?	19
AH 5005	Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt	19
AH 5001	Sprich! Ein kleines Potpourri der Rhetorik	19
BH 5010	Ressourcenmanagement – Burn-Out vorbeugen	19

Junge vhs

AH 1021	Flughafen Stuttgart in echt!	20
AH 3015	Äpfel mit allen Sinnen: Kochworkshop	20
AH 3100	Still-Informationsabend	20
BH 5007	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	20
BH 2010 ff	Afrikanisches Trommeln	20
BH 1010	Die Chemieforscher – bunte Experimente	20
BH 1011	Die Feuerforscher – heiße Experimente	21
AH 1009	Kinder-Pilzwanderung	21
AH 3011	Cupcakes – Leckerschmecker!	21
BH 1012	Heute bin ich einmal selbst Apotheker	21
AH 3016	Pizza Pizza! Kochworkshop	21
AH 2003	Stuttgarter Ballett – mit Mini-Tanz-Workshop	22
AH 4226	Englisch Kleinkinder	22
AH 4227	Englisch Vorschulkinder/Erstklässler: Anfänger m. Vk	22
AH 3102	Harmonische Babymassage nach Bruno Walter	22
AH 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	22



AH 3002	Zumba® Kids Junior (Kindergartenkinder)	23
AH 3003	Zumba® Kids (Grundschulkindern)	23
AH 3004	Zumba® Kids (ab 5. Klasse)	23



BH 3709 ff	Kleinkinder 1½ bis 4 Jahre (mit Elternteil)	23
BH 3703 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche	23
BH 3705 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern	24
BH 3706	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen	24
BH 3707	Babyschwimmen	24

EINZELVERANSTALTUNGEN

**AH 1000 Erholsamer Nachtschlaf –
jede Nacht ein kleiner Urlaub**

Manuel Baierl

Donnerstag 19.09.2024, 19.00–20.00 Uhr

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der erholsame Nachtschlaf ist einer der wichtigsten und zugleich am häufigsten vernachlässigten Parameter, wenn es um Vitalität, Energie und Wohlbefinden geht. Guter Schlaf ist nicht nur in Bezug auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität entscheidend. Schlafstörungen wie Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken. In diesem Online-Vortrag erfahren Sie von einem Schlafmentor, wie Sie auf einfache Weise ihre Schlafqualität verbessern und mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude erlangen können. Im Anschluss gibt es eine offene Frageunde und Informationen, wo Sie sich selbstständig weiter informieren können.



Im Anschluss gibt es eine offene Frageunde und Informationen, wo Sie sich selbstständig weiter informieren können.

**AH 1006 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln
von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Samstag 28.09.2024, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: Aichwald. Genaueres wird am Vorabend mitgeteilt

Steinpilz, Pfifferling und Marone – diese Pilze kennt fast jeder. Aber wer hat schon mal ein Hexenei verspeist, oder einen Lachsreizker in der Pfanne gehabt? Wer hält eine Schmetterlingstramete für einen Nachtfalter? Diese und viele weitere heimische Pilzarten werden behandelt. Sie lernen, die essbaren von den giftigen Doppelgängern zu unterscheiden und es wird erklärt, welche Wirkung heimische Heil- und Vitalpilze auf den Körper haben, und wie Sie sich diese zu Nutze machen können. Die Exkursion beginnt mit einem kleinen Theorieblock und dann geht es im Wald auf die Suche nach praktischen Beispielen. Wichtig: dies ist eine Lehrveranstaltung und keine Garantie für volle Körbe. Findet nicht statt bei Sturm.

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, Pilzbuch (falls vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, evtl. Snack/Getränk

**BH 1000 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln
von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Sonntag 29.09.2024, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: Baltmannsweiler. Genaueres wird am Vorabend mitgeteilt.

Vgl. AH 1006

**AH 1007 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln
von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Samstag 05.10.2024, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: Aichwald. Genaueres wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. AH 1006

**BH 1001 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln
von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Sonntag 06.10.2024, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: Baltmannsweiler. Genaueres wird am Vorabend mitgeteilt.

Vgl. AH 1006

**AH 1008 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln
von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Samstag 19.10.2024, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: Aichwald. Genaueres wird am Vorabend mitgeteilt

Vgl. AH 1006

**BH 1002 Herbstpilzexkursion – sicheres Sammeln
von heimischen Pilzen**

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Sonntag 20.10.2024, 10.00–14.00 Uhr

€ 28,00 | Treffpunkt: Baltmannsweiler. Genaueres wird am Vorabend mitgeteilt.

Vgl. AH 1006

BH 1016 Feuerlöschtraining und Führung durch das neue Feuerwehrmagazin

Andreas Hirschmann (Kommandant)
Samstag 12.10.2024, 14.00–16.30 Uhr
 € 12,00 | Feuerwehrmagazin Bw (Eichendorffstraße)

Jährlich ereignen sich in Deutschland über 200.000 Wohnungsbrände. Dabei sterben Menschen oder erleiden schwere Brandverletzungen und ein Privatvermögen von mehreren Milliarden Euro wird zerstört. Wie kann man sich schützen? Was tun, wenn es bereits brennt? Dieser Kurs gibt sowohl im theoretischen als auch im praktischen Teil Hilfestellung – vorbeugender Brandschutz für den Privathaushalt. Jeder Teilnehmende kann mithilfe der Gasbrandsimulationsanlage eigene Löschversuche unternehmen und so Hemmschwellen im Umgang mit Kleinlöschgeräten abbauen. Das Thema „löschen von Fettbränden“ wird mithilfe einer Vorführung behandelt.

- Verhalten im Brandfall
- Richtige Auswahl des Löschgerätes
- Wo ist der richtige Platz für welches Löschgerät
- Entstehung von Bränden in Haushalt/Garten und deren Vermeidung

AH 1011 Bio-Landwirtschaft in unserer Region Besichtigung der Solawi Esslingen mit Hofladen

In Kooperation mit der vhs Esslingen

Jonas Kienel
Freitag 18.10.2024, 16.00–17.30 Uhr
 € 7,00 | Treffpunkt: Schurwaldstr. 48, Aichwald-Aichelberg, vor dem Laden

2020 gründete Jonas Kienel mit einigen Mitstreitern die Solidarische Landwirtschaft für Esslingen. Solawi ist ein alternatives Vermarktungskonzept, bei dem die Verbraucher vom Bauern nicht einzelne Produkte kaufen, sondern mit einem Monatsbeitrag den landwirtschaftlichen Betrieb als Ganzes finanzieren. Im Gegenzug erhalten die Mitglieder die Ernte des Betriebs in wöchentlichen Ernteteilen. Seit 2020 konnte die Solawi Esslingen stetig erweitert werden, vor zwei Jahren kam noch ein Hofladen dazu. Die Äcker und Wiesen sowie auch der Laden befinden sich alle in Aichwald. In dieser idyllischen Lage baut der Betrieb verschiedene Gemüsearten an, sowie Getreide, Kartoffeln und Obst und hält Legehennen sowie eine kleine Schafherde. Alles nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, da die Felder zu Fuß besucht werden



BH 1003 Computermuseum Stuttgart

Klemens Krause
Mittwoch 23.10.2024, 18.00–19.30 Uhr
 € 7,00 (inkl. Fahrtkosten ÖPNV) | Treffpunkt: 17.05 Uhr, Bhf. Oberesslingen, vor dem Kiosk, Rückkehr: 20.14 Uhr

Die Stuttgarter Informatik besitzt eine umfangreiche Sammlung historischer, funktionsfähiger Computer und Rechenmaschinen, die zeigen, was und wie man vor vielen Jahren damit gearbeitet hat. Das Museum erzählt die faszinierende 400-jährige Entwicklung der Computer, beginnend mit der Rechenmaschine von Wilhelm Schickard bis zu den Mikroprozessoren, die Mitte der 1970er-Jahre eine Revolution und den Beginn der heutigen Digitalisierung einleiteten. Möglich ist dies durch das Wissen des Museumsteams, das die nicht mehr gebräuchlichen Programmiersprachen kennt und über ein umfangreiches Lager an Ersatzteilen verfügt.

BH 1004 Sicherheit im Internet und im Online-Banking – wie geht das?



Online

In Kooperation mit der vhs Esslingen

Marcus Wittkamp (dipl. Sparkassen-Betriebswirt)
Dienstag 12.11.2024, 19.00–20.30 Uhr
 Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Mittlerweile verfügt statistisch gesehen jeder zweite Mensch auf der Welt über einen Internetzugang. Vor zehn Jahren noch war das Internet fast unbekannt. Shopping und Online-Banking gehören dabei heutzutage zu den am weitesten verbreiteten Anwendungen. Doch: Wie kann ich sicher im Internet einkaufen? Wie kann ich meinen PC und meine Daten schützen? Welche Bezahlverfahren sind sicher? Und: Wie kann ich mich im Online-Banking am besten schützen? In diesem Onlinevortrag erhalten Sie kompakte Informationen rund um das Thema Internetsicherheit.

BH 1015 Werksführung Firma Kärcher

Mittwoch 13.11.2024, 10.15–13.45 Uhr
 € 18,00 (inkl. Mittagessen) | Treffpunkt: Kärcher Niederlassung Winnenden, Friedrich-List-Straße 6, 71364 Winnenden, Pforte 1

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie Ihr Hochdruck- oder Dampfreiniger produziert wird? Bei einer Werksbesichtigung am Stammsitz in Winnenden haben Sie die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu blicken – von der Kleinserie bis hin zu 25.000 gefertigten Geräten täglich. Sie erleben unterschiedliche Felder der Reinigungstechnik und erfahren hautnah, was das Unternehmen an bedeutenden Entwicklungen auf den Gebieten Robotik, Ergonomie und Design hervorgebracht hat. Und im Kärcher Museum erwartet Sie auf über 400 m² eine Reise durch die Reinigungstechnik und die über 80-jährige Unternehmensgeschichte vom kleinen Familienbetrieb zum Weltmarktführer. Teilnehmer erhalten einmalig einen Rabatt-Gutschein von 30 % auf Home & Garden Artikel.

Sollten Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen/anbieten: bitte bei der Anmeldung angeben. Gehhilfen sind aus versicherungstechnischen Gründen nicht zugelassen.

Anmeldeschluss: 6.11.2024

AH 1026 Hypnose – Stärken, Möglichkeiten, Chancen

Joe Orszulik (Deutscher Verband für Hypnose e. V.)

Donnerstag 14.11.2024, 19.00–21.00 Uhr

€ 14,00 | Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 7

Unser Unterbewusstes formt uns. Es ist entscheidend dafür verantwortlich, wie wir unser Leben in jedem einzelnen Moment erleben. Unsere Gedanken und Gefühle sind kein Zufall. Sie sind das Produkt all unserer bisher gemachten Erfahrungen, Erlebnisse und Eindrücke. Wenn es Dinge gibt, die uns nicht gefallen in der Wahrnehmung unseres Lebens, können wir diese ändern und unser Leben selbstverantwortlich formen. Hierbei kann die unterstützende Hypnose helfen. Wie genau funktioniert das? Was ist Hypnose wirklich? Was geschieht währenddessen? Kann jeder hypnotisiert werden? Was alles kann Hypnose? Joe Orszulik nimmt Sie mit auf eine packende Reise in die Welt der unterstützenden Hypnose. Er klärt auf und macht Mut, dieses starke Werkzeug zu nutzen.

AH 1004 Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs



Online

Ein Schritt-für-Schritt-Workshop für Anfänger

Julian Jäger (Wirtschaftsingenieur)

Donnerstag 21.11.2024, 18.00–21.00 Uhr | € 18,00

Dieser Workshop zeigt Einsteigern Schritt für Schritt, wie online in Aktien und ETFs investiert werden kann. Ergänzt werden die Inhalte um nützliche Tipps für Anfänger und typische Anlagefehler. Für die praktische Umsetzung sind Grundkenntnisse im Internet und beim Online-Banking erforderlich.

- Grundlagen ETFs und Aktien
- Wahl des passenden Depotanbieters / Depotöffnung
- Orientierung im Depot: Kauf / Verkauf von Wertpapieren
- kostengünstiges Investieren und Spar-Automatisierung
- Mentalität für eine langfristige Geldanlage
- seriöse Informationsquellen

BH 1017 Gourmet Berner – hinter den Kulissen

Großes Destillaterlebnis

Samstag 18.01.2025, 15.00–18.00 Uhr

€ 34,00 (inkl. Verkostung)

Treffpunkt: Bruckwiesenstr. 1, 71384 Weinstadt

Von der Destillation bis hin zum edlen Endprodukt – ein einzigartiges Erlebnis für alle Liebhaber hochwertiger Aromen und Destillate! Lassen Sie sich durch die Welt der aromareichen Obstbrände leiten, erfahren Sie spannende Fakten über den Destilliervorgang und machen Sie mit beim Brennen!

BH 1014 Esslinger Apothekenmuseum

Dr. Wolfgang Strölin (Pharmazeut)

Freitag, 24.01.2025, 16.30-18 Uhr

€ 6,00 | Treffpunkt: Fischbrunnenstr. 1, Esslingen

Begeben Sie sich auf einen lehrreichen Ausflug in die Geschichte der Pharmazie! Im kleinen privaten Esslinger Apothekenmuseum erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die Aufgaben eines Apothekers von damals bis heute. Was heute in pharmazeutischen Werken am Laufband produziert wird, wurde früher in aufwendiger Handarbeit vor Ort hergestellt. Diese lässt sich anhand der vielen historischen Exponate – Schränke, Vitrinen, Gefäße, Fläschchen, Präparate – und der fachkundigen Führung von Herrn Dr. Strölin – passionierter Apotheker in der 3. Generation – lehrreich nachvollziehen.

AH 1010 Du bist, was du denkst – immer!

Die Macht deiner Gedanken (Tagesseminar)

Joe Orszulik

Samstag 25.01.2025, 10.00–16.00 Uhr | 1 Stunde Pause

€ 45,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Ein Tag, an dem es um Sie, um Ihr Denken und um die Wahrnehmung Ihres Lebens geht. Kennen Sie noch Ihre Ziele, ursprünglichen Wünsche, Sehnsüchte? Was hält Sie vielleicht davon ab, diese wahr werden zu lassen? Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gedanken und dafür, wie Sie Ihr Leben erleben. Finden Sie zurück zu Ihrem ursprünglichen Potenzial. Beginnen Sie damit, sich und Ihr Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Hierfür erhalten Sie jede Menge Hintergrundwissen, praktische Übungen und sofort anwendbare Techniken.

AH 1005 Villa Reitzenstein

Zu Besuch beim Staatsministerium

Baden-Württemberg

Freitag 14.02.2025, 14.30–16.00 Uhr

€ 8,50 (inkl. Fahrtkosten ÖPNV) | Treffpunkt: 13.05 Uhr Bhf. Oberesslingen, vor dem Kiosk, Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts und Baden-Württembergs in eindrucksvoller Weise bündeln. Das durch die Verlegertochter Helene von Reitzenstein zu Beginn des vorigen Jahrhunderts errichtete imposante Palais ist heute Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Ein Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z. B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes seit 1921 verbunden sind. Bei geeigneter Witterung schließt sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa an.

Bitte mitbringen: Personalausweis

Anmeldeschluss: 06.02.2025



EINZELVERANSTALTUNGEN

BH 2005 Schmuckgestaltung: Halskette

Gabriele Finger

Samstag 12.10.2024, 09.30–11.30 Uhr

€ 16,00 (+ € 12,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Sie lieben edle Steine und Schmuck? Sie mögen das Außergewöhnliche, das nicht jeder hat? Fertigen Sie ihr eigenes Schmuck-Unikat aus Schmuckdraht und edlen Steinen, die durch Silber-Quetschperlen an ihrem Platz gehalten werden. Sie erlernen die Technik zur Herstellung einer Halskette in „leichter, schwebender Optik“, bei der sich die Stein-Elemente „freischwebend“ auf der Kette verteilen. Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

BH 2018 Hortensienkranz – selbst gemacht

Ursula Wilhelm

Samstag 19.10.2024, 14.00–16.30 Uhr

€ 18,00 (+ Materialkosten ab € 10,00 bei der Kursleitung)

Treffpunkt: Wilhelmstr. 4, Hohengehren

Auf einem Heukranz kommen mit Glycerin haltbar gemachte Hortensienblüten gemeinsam mit Efeu, Lavendel und Schleierkraut in ihrer ganzen Pracht zur Geltung. Sie können aus zwei Kranzgrößen wählen und unter fachkundiger Anleitung Ihr persönliches Unikat gestalten – auch getrocknet noch lange ein Blickfang.



AH 2000 Trommel-Mix

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Sonntag 20.10.2024, 14.30–17.30 Uhr

€ 24,00 (+ € 10,00 Leihgebühr bei der Kursleitung)

Notariat Schanbach, Raum 8

Ein kunterbunter Workshop an Handtrommeln wie Djembe, Conga, Cajon und Stocktrommeln sowie Kleinpercussion wie Shaker, Claves, Glocken, Guiro. Wir spielen allerlei Instrumente und kombinieren die Stimmen zu einem gemeinsamen Groove samt Breaks und Variationen. Der Workshop gibt einen Überblick über die Spieltechniken, vor allem aber geht es um die Spielfreude beim gemeinsamen, mehrstimmigen Musizieren und Trommeln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leihgebühr entfällt, wenn eine eigene Handtrommel (Conga oder Djembe) mitgebracht wird. Bitte bei Anmeldung angeben, welches eigene Instrument Sie allenfalls mitbringen.

BH 2006 Schmuckgestaltung: Armband in Perlnüpftechnik

Gabriele Finger

Donnerstag 24.10.2024, 18.00–20.00 Uhr

€ 16,00 (+ € 10,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Erlernen Sie in diesem Kurs die Perlnüpftechnik, bei der die einzelnen Perlen oder Steine durch den Knoten der Perlseide voneinander getrennt werden, sodass sie nicht aneinanderschlagen. Mit dieser Technik kann man Armbänder oder auch Ketten herstellen bzw. reparieren, wenn sie einmal reißen. Es stehen verschiedene Edelstein- oder Süßwasser-/Muschelkernperlen zur Auswahl. Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

AH 2144 Nähworkshop für Frauen Nähprojekt „Lieblingsstück“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Samstag 26.10.2024, 9.30–16.00 Uhr

€ 53,00 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Sie wollten immer schon mal Ihre Nähkenntnisse unter fachkundiger Leitung auffrischen und erweitern?! Dann passt dieser Kurs perfekt für Sie. Vielleicht haben Sie sich schon ein tolles Nähprojekt (Bluse, Rock, Hoodie, Tasche, o. ä.) ausgesucht und einen Schnitt und passenden Stoff besorgt? Dann kann's losgehen – individuelle Wünsche werden berücksichtigt. Je nach Kenntnisstand stellen Sie Ihr persönliches Lieblingsstück mit mehr oder weniger Details aus. Wichtige Grundlagen werden vermittelt und vertieft.

Bitte mitbringen: Stoffe (vorgewaschen), Schnittmuster, Zutaten je nach Nähprojekt, kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Vesper und Getränk für die Mittagspause

BH 2012 Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule Blick hinter die Kulissen

Samstag 23.11.2024, 11.00–13.00 Uhr

€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS-Fahrkarte 2.Klasse)

Kammertheater, Konrad-Adenauer-Straße 32, Stuttgart (bei der Neuen Staatsgalerie)

Das Stuttgarter Ballett und die Schüler der John Cranko Schule zeigen sich dem Publikum von einer Seite, die sonst nur selten zum Vorschein kommt: ungeschminkt und schweißgebadet. Im intimen Rahmen des Kammertheaters können Sie dabei zusehen, wie Tänzer und Ballettmeister Schritt für Schritt an Technik und Rollendarstellung feilen. Zur Perfektion ist es ein weiter Weg.



AH 2004 Naturkosmetik – selbst gemacht

Erkältungsbalsam

Monika Rühle

Samstag 23.11.2024, 16.00–17.30 Uhr

€ 6,50 (inkl. Material & ein Glas Sekt) | Notariat Schanbach, Raum 7

Müll vermeiden, Plastik einsparen, die Kraft der Natur nutzen! Unter fachkundiger Anleitung kreieren Sie aus natürlichen Zutaten wie Bienenwachs, Olivenöl, Vitamin E und ätherischem Eucalyptus-, Kampfer- und Wintergrünöl ihr eigenes Erkältungsbalsam.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Digitalwaage

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Novemberlichter statt und kann sowohl nach Anmeldung, als auch spontan besucht werden. Innerhalb des gesetzten Zeitrahmens benötigt jeder Teilnehmer etwa 30 min, 6 Arbeitsplätze stehen laufend zur Verfügung. Angemeldete Teilnehmer haben Priorität.

AH 2001 Ballett und Brezeln

Samstag 04.01.2025, 10.30–11.45 Uhr

€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)

John Cranko Schule, Werastraße 27, 70182 Stuttgart, Probebühne Reid Anderson

Seien Sie beim Training der Compagnie dabei. TänzerInnen und BallettmeisterInnen lassen sich in der John Cranko Schule bei der täglichen Arbeit über die Schulter schauen. Für Kaffee und Brezeln im Anschluss ist gesorgt!

BH 2003 Cajon

Percussionworkshop für jedermann –
mit oder ohne Vorkenntnisse

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

Samstag 18.01.2025, 09.30–12.30 Uhr

€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr Cajon bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Eine Cajon ist eine Holzkiste, die als Instrument dient. Ursprünglich kommt das Perkussionsinstrument aus Peru. Da es einfach zu erlernen ist, ist es vor allem bei Anfängern ein beliebtes Einstiegsinstrument. Es hat sich in vielen modernen Musikrichtungen einen Platz erobert, und ist besonders da gefragt, wo ein Schlagzeug zu laut ist. In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Grundschläge, und bei einem musikalischen Streifzug durch Rock, Pop, Latin wenden wir diese an. Toll, welche Klänge sich einer unscheinbaren Holzkiste entlocken lassen!

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.

BH 2007 Schmuckgestaltung: Dreistrangkette

Gabriele Finger

Donnerstag 23.01.2025, 18.00–19.30 Uhr

€ 12,00 (+ ca. € 15,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wir stellen ein Collier aus Schmuckdraht und echten Steinen in einer speziellen Technik her, bei der drei Drähte so durch die Steinperlen geführt werden, dass eine Kette entsteht, die wie geflochten aussieht. Die Technik ist leicht zu erlernen, und alle Teilnehmenden können ein Unikat aus Stein-Elementen verschiedener Sorten und Formen kreieren. Der Verschluss ist aus Silber 925 (gegen Aufpreis auch vergoldet). Werkzeug wird leihweise gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

KURSE

AH 2012 Handlettering – Schreibkunst für Anfänger

Stefanie Plath

Dienstags, ab 05.11.2024, 19.00– 20.30 Uhr, 5-mal

€ 54,00 (inkl. Material) | Notariat Schanbach, Raum 4

Lassen Sie sich entführen in das Land der Buchstaben, wo es Schnörkel und geschwungene Buchstaben gibt, aber auch Druckbuchstaben und Buchstaben in Reih und Glied. Sie lernen Schritt für Schritt die Kunst des Schreibens und entwerfen Dekoratives für Ihren Alltag. Gemeinsam wollen wir uns an verschiedene Handlettering-Projekte wagen und Dinge gestalten zum Verschenken oder selbst Behalten.

Bitte mitbringen: Geodreieck od. Lineal, Bleistift HB, Radiergummi



AH 2002 Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)

Donnerstag 21.11. und Donnerstag 28.11.2024, 18.00–21.00 Uhr

€ 46,00 (+ ca. € 7,00 Materialkosten für Anfänger bei der Kursleitung)

Notariat Schanbach, Raum 7

Horizonte bieten nicht nur eine Orientierungslinie beim Blick in die Ferne, sondern der Begriff wird auch als Metapher für Zukunftsaussichten, Zeiträume sowie als Sinnbild für Offenheit verwendet. Aus dieser Vielfalt ergibt sich eine Fülle malerischer Möglichkeiten. Neben grundlegenden und weiterführenden Kenntnissen im Umgang mit Acrylfarben und deren Kombination mit anderen Medien (Ölkreide, Zeichenstifte, Hochdruck, Schablonentechnik) lernen Sie, eine spannende Komposition ins Bild zu setzen und Farbmischungen und Kontraste sowie Licht und Schatten gekonnt darzustellen. Dabei kann sowohl naturalistisch als auch abstrakt gemalt werden.

Bitte mitbringen:

- 2 Leinwände im Format 40 x 40 cm
- die gewohnten Acrylfarben und Pinsel (für Anfänger stellt die Dozentin eine Auswahl an Material zu Verfügung)
- 1 großer flacher Teller (kein Pappteller)
- 1 großes Wassergefäß (min. 0,5 l)
- 2 alte Lappen
- Bleistifte Härtegrad 2B, 4B und 8B
- Skizzenbuch (falls vorhanden)
- eigene Bildvorlagen wie z. B. Fotos, Ausschnitte aus Zeitschriften und/oder Gegenstände wie Pflanzen, Blumen, Muscheln usw.

Bitte alte Kleidung tragen oder eine Schürze mitbringen, da Acrylfarben nach dem Trocknen nicht mehr ausgewaschen werden können.

EINZELVERANSTALTUNGEN

BH 3008 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik Schnuppertermin

Claudia Krauß (Aqua-Fitnesstrainerin)
Mittwoch 25.09.2024, 19.15–20.00 Uhr
 Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Grundschule Bw

Vgl. BH 3002 (► S. 15)

Dies ist ein kostenfreier, unverbindlicher Schnuppertermin. Sollten Sie Gefallen gefunden haben, können Sie sich für den am 02.10.2024 startenden Kurs BH 3012 (► S. 15) anmelden.

BH 3008B Aquafitness Schnuppertermin

Claudia Krauß (Aqua-Fitnesstrainerin)
Mittwoch 25.09.2024, 20.05–20.50 Uhr
 Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Grundschule Bw

Vgl. BH 3013 (► S. 15)

Dies ist ein kostenfreier, unverbindlicher Schnuppertermin. Sollten Sie Gefallen gefunden haben, können Sie sich für den am 02.10.2024 startenden Kurs BH 3013 (► S. 15) anmelden.

AH 3100 Still-Informationsabend

Carmen Müller (Still- und Laktationsexpertin)
Donnerstag 10.10.2024, 18.30–20.30 Uhr
 € 25,00 p. P., € 30,00 p. Paar | Notariat Schanbach, Raum 4

Informationsabend für alle werdenden Mütter und jungen Eltern, die mehr über das Stillen erfahren möchten. Die Teilnehmer bekommen einen Rundum-Einblick über die Milchbildung in der weiblichen Brust, Bonding und das erste Anlegen, Milcheinschuss, Stillzeichen beim Baby, Brustmassagen und verschiedene Stillpositionen. Zusätzlich erhalten sie wertvolle Tipps für einen guten Start in eine erfolgreiche Stillbeziehung und viel Raum für Fragen.



BH 3009 Qi Gong – Schnuppertag

Michael Oehm (staatl. geprüfter Physiotherapeut)
Samstag 12.10.2024, 10.00–16.00 Uhr
 € 38,00 | Grundschule Hg, Neubau, UG, Gymnastikraum

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Langsame, harmonische Bewegungsabläufe in Kombination mit Atem- und Meditationsübungen fördern die Gesundheit und die Konzentration, stabilisieren die Körpermitte, lockern Verspannungen

und stärken das seelische Gleichgewicht. An diesem Schnuppertag erlernen Sie eine Sequenz aus vier Qi Gong Übungen aus dem Lohan Stil. Bei diesem Stil handelt es sich um ein „freies Qi Gong“, für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Turnschuhe

AH 3000 Taping für Freizeit- und Breitensportler

Yvonne Tiede (Heilpraktikerin, Sport-Health-Balance-Trainerin)
Donnerstag 17.10. und Donnerstag 24.10.2024, 19.00–21.00 Uhr
 € 25,00 (+ € 10,00 Materialkosten bei der Kursleitung)
 Notariat Schanbach, Raum 5

Zu Anfang waren die bunten Tapes eher im Spitzen- und Leistungssport zu finden. Inzwischen erfreuen sie sich einer großen Beliebtheit. Sie geben Halt, ohne zu fixieren, verbessern die Muskelfunktion, helfen Schwellungen zu beseitigen, reduzieren Schmerzen und stützen Gelenke. Im Kurs werden unterschiedliche Anlegetechniken vorgestellt, demonstriert und praktisch geübt. Auch erfahren Sie, wie Sie für Ihr individuelles Thema die richtige Tapefarbe und die passende Anlegetechnik finden.

Bitte mitbringen: eine Haushaltsschere, die Bereitschaft zu tapen und sich tapen zu lassen. Es wird viel geübt!

AH 3001 Die Magie des Kochens mit Pilzen

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)
Samstag 09.11.2024, 10.00–17.30 Uhr
 € 70,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Dieses Seminar kombiniert wichtige Theorieelemente – worauf muss ich beim Sammeln achten / wo und wann finde ich Speisepilze / sicheres Sammeln, Sortieren, Säubern und Zubereiten / Konservierungsmethoden – mit der praktischen Zubereitung und gemeinsamen Verkostung von vier verschiedenen Pilzgerichten. Auch mit Pilzarten, die Sie bisher noch nicht kannten. Von mild und erdig bis hin zu nussig und würzig – Pilze bieten eine Fülle von Aromen, egal ob selbst gesammelt oder selbst gekauft.

Alle Teilnehmer erhalten im Anschluss einen Link zu den Theorieunterlagen und zu rund 30 Pilzrezepten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste, Getränk



AH 3010 Die Pflanzenmilch macht's

Conny Mangold

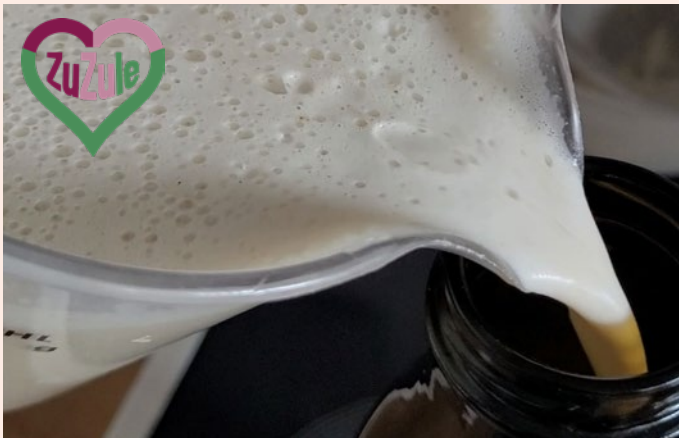
Samstag 16.11.2024, 14.00–17.00 Uhr

€ 30,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Wir stellen mit viel Zeit zum Ausprobieren gemeinsam verschiedene Variationen von Hafermilch und Nussmilch her. Selbst gemacht schmeckt's besser und außerdem sparen wir uns dabei die Plastikverpackung. Das gemütliche Beisammensein und der lockere Austausch beim Probieren unserer selbstgemachten Kreationen kommt nicht zu kurz. Wenn eine Flasche mitgebracht wird, kann selbst hergestellte Milch mit nach Hause genommen werden.

Mitbringen: Glasflasche, Geschirrtuch, ggf. eigenen Nussmilchbeutel und Lieblingsgewürz



AH 3027 Massage und Entspannung für Paare

Ein entspannender Tag für Zwei

Jasmin Piott (Heilpraktikerin)

Samstag 30.11.2024, 10.00–17.00 Uhr (1 Stunde Pause)

€ 45,00 (p. P.) | Notariat Schanbach, Raum 8

Zusammen mit Partner/in, Freund/in oder auch Eltern/Kind (ab 14 J.) lernen Sie einfache und angenehme Massage-Techniken für entspannende Kopf-, Rücken-, Bein- und Fußmassagen. Ziel des Kurses ist, dass Sie sich diese Massagen zu Hause gegenseitig selbst geben können. Hierzu erhalten Sie ein Skript. Anmeldung nur paarweise.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Massageliege (pro Paar), Decke oder Leintuch zum Zudecken, ein kleines Kissen, ein großes und ein kleines Handtuch, Massageöl, 1 Rolle Küchenkrepp, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk und ggf. Verpflegung

AH 3014 Ich mach' mich vegan(er)

Conny Mangold

Samstag 25.01.2025, 09.00–12.00 Uhr

€ 30,00 (inkl. Lebensmittelkosten) | Notariat Schanbach, Raum 5

Was kann ich, wenn ich mich pflanzlich(er) ernähren möchte, denn überhaupt noch essen? Welchen Mehrwert hat eine pflanzliche Ernährung für mich persönlich und so viele(s) um mich herum? Wie esse ich gesund und lecker ohne tierische Produkte? Diesen und weiteren Fragen rund um das Thema pflanzliche Ernährung und vegane Lebensweise gehen wir im Workshop nach. Wir werden vegane Lebensmittel testen, ein rein pflanzliches Frühstück genießen und uns austauschen. Vielleicht ist das der Beginn Ihrer Vegan(er)-werden-Reise.

Bitte mitbringen: individuelle Fragen (gerne auch schon im Vorfeld)

KURSE



AH 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 30.09.2024, 08.00–09.00 Uhr, 16-mal

€ 104,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Wenn der Alltag Ihren Rücken strapaziert, sollten Sie etwas dagegen tun! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannungstraining die tägliche Belastung des Rückens und der Gelenke ausgleichen können. Sie entwickeln Verständnis für die Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und für ein rückenfreundliches Bewegen. So können Sie Ihr eigenes Rückenfitnessprogramm erstellen und sich im Alltag müheloser bewegen. Bei akuten Beschwerden ist ärztliche Rücksprache sinnvoll.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Handtuch, Thera-Band 2,5 m, Redondo Ball

AH 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 30.09.2024, 09.10–10.10 Uhr, 16-mal

€ 104,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AH 3032

AH 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 30.09.2024, 10.20–11.20 Uhr, 16-mal

€ 104,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AH 3032

BH 3003 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 23.09.2024, 15.30–16.30 Uhr, 15-mal

€ 83,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Für Frauen und Männer, die mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur ihre Wirbelsäule stärken wollen. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. In jede Stunde fließen auch Life Kinetik-Übungen ein, ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen

BH 3004 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 23.09.2024, 16.45–17.45 Uhr, 15-mal

€ 83,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BH 3003

AH 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 26.09.2024, 10.15–11.15 Uhr, 16-mal
€ 99,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für Ihren Rücken und Beckenboden. Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sind ein hervorragendes Training für mehr Standfestigkeit im Alltag. Mit Progressiver Muskelentspannung wird die Kursstunde abgerundet.

Bitte mitbringen: Matte



AH 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)

Montags, ab 23.09.2024, 20.00–21.00 Uhr, 18-mal
€ 100,00 | Uwes Fitnesstreff

Mit einem vielseitigen Konditionstraining arbeiten wir zu Musik an Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer und damit an unserer körperlichen Leistungsfähigkeit insgesamt. Die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, arbeitsbedingten Belastungen entgegengewirkt, und durch die aufgebaute Muskulatur und Beweglichkeit werden Verletzungen und Beschwerden im Alltag vermieden. Am Ende der Stunde entspannen wir bei ruhiger Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

BH 3018 Gymnastik für Frauen

Claudia Ziegler / Kathrin Brüstle (Wirbelsäulentrainer DfAV)

Mittwochs, ab 25.09.2024, 18.15–19.15 Uhr, 18-mal
€ 89,00 | Sporthalle Bw

Oft wird unser Körper im Alltag viel zu einseitig bewegt. Haltungsschwächen und Haltungsschäden sind Folgen solch einer einseitigen Bewegung. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit gezielten funktionellen Übungen als Ausgleich zur alltäglichen Belastung. Trainiert wird der ganze Körper, sodass auch Muskeln, die sonst nie im Einsatz sind, aktiviert werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

AH 3232 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 07.10.2024, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

In diesem Kurs stehen Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur im Fokus. Sie lernen durch sanfte Übungen, diese zu kräftigen und zu dehnen. Die aufrechte Haltung und die Schulung des Gleichgewichts gehört ebenfalls dazu. Durch verschiedene Übungen – gegebenenfalls auch mit kleinen Handgeräten – wird der Rücken fit für den Alltag gemacht. Das Training ist gesundheitsorientiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch (wer mag), Getränk, weiche Sportschuhe oder Stoppersocken

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

AH 3234 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 07.10.2024, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AH 3232



AH 3006 Strong Nation

Julia Orszulik (Strong Nation Trainerin)

Dienstags, ab 24.09.2024, 18.30–19.30 Uhr, 18-mal
€ 112,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Strong Nation ist ein Intervalltraining, bei dem die Übungen und Bewegungen mit Eigenkörpergewicht perfekt auf die Musik abgestimmt sind. Diese Kombination motiviert, an die Grenzen und darüber hinaus zu gehen und macht das Training sehr effektiv. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Liegestütz wird von der Musik befeuert – die komplette Muskulatur wird durch



das Training definiert und gleichzeitig Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität gestärkt. Jeder kann die Intensität des Trainings selbst gestalten, daher ist es ein Super-Workout für jedes Level.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

BH 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)

Dienstags, ab 24.09.2024, 19.15–20.15 Uhr, 15-mal
€ 94,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Zumba® ist ein hocheffizientes Fitness-Workout, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und durch vielfältige Bewegungen die Koordination schult und das Gehirn trainiert. Es ist eine Mischung aus Aerobic (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

AH 3007 Zumba®

Julia Orszulik (Zumba Trainerin)

Dienstags, ab 24.09.2024, 19.45–20.45 Uhr, 18-mal
€ 112,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. BH 3017

BH 3016 AROHA®

Michaela Peters (Aroha Instructor)

Dienstags, ab 08.10.2024, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 76,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Es lebt vom ständigen Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, kräftigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch sowie Oberkörper und Arme und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Trainingsintensität kann jeder selbst regulieren, sodass sich Aroha sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene als auch Wiedereinsteiger eignet. Ziel: Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität, Stressabbau und Entspannung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke, Schläppchen



AH 3033 Tai Chi (Anfänger)

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)

Donnerstags, ab 26.09.2024, 17.15–18.15 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Tai Chi dient der Gesundheitsprävention und ist für jeden geeignet. Es verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Korrektes und regelmäßiges Training hilft, gesund zu bleiben. Die Übungen sind ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Die sanften Bewegungen sind von meditativer Ruhe geprägt und führen zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme Schuhe

AH 3034 Tai Chi (Fortgeschrittene)

Alexander Urban (Tai Chi Lehre DTB)

Donnerstags, ab 26.09.2024, 18.30–19.30 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Vgl. AH 3033 | Tai Chi-Grundkenntnisse sind erforderlich



AH 3036 Akupressur und Qi Gong

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker)

Donnerstags, ab 08.10.2024, 19.00–20.15 Uhr, 8-mal
€ 68,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Die Akupressur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist mit der Akupunktur verwandt und arbeitet mit gezieltem Druck auf spezielle Energiepunkte. Eine sanfte Druckmassage von bestimmten Akupunkturpunkten kann die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und so das körperliche und psychische Wohlbefinden stärken. Neben den Druckpunkten erlernen Sie leichte Qi Gong Bewegungen, Meridiandehnungen und sanfte Atemtechniken, die Sie bei der Behandlung von Alltagsbeschwerden und emotionalen Verstimmungen unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



BH 3010 Vinyasa Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)

Dienstags, ab 24.09.2024, 18.00–19.30 Uhr, 16-mal
€ 133,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Der Schwerpunkt liegt auf dem fließenden Ablauf der Asanas, welche mit dem Atemrhythmus verbunden werden. Atem und Körper werden miteinander in Einklang gebracht, es kann eine innere Ruhe entstehen und Stress wird abgebaut. Der dynamische Flow ist konditionell fordernd und für sportliche Anfänger bzw. Teilnehmer mit Yogaerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung. Yogaklötze, Gurt, Meditationskissen (falls vorhanden).

BH 3020 Vinyasa Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500h)
Dienstags, ab 24.09.2024, 19.45–21.15 Uhr, 16-mal
 € 133,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BH 3010

BH 3022 Hatha-Yoga am Vormittag

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)
Mittwochs, ab 25.09.2024, 08.30–09.45 Uhr, 16-mal
 € 124,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Hatha-Yoga vereint statische Haltungen mit bewusstem Atem und ist ideal für Anfänger. Kraftvolle Asanas in Kombination mit achtsamen Dehn- und Atemübungen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Das gemeinsame Training lässt sich individuell intensiver oder sanfter gestalten. Starten Sie gelassen und energiegeladen in den Tag!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Einmaliges Schnuppern für neue Teilnehmer möglich.

Bitte anmelden.



BH 3000 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)
Donnerstags, ab 26.09.2024, 09.00–10.15 Uhr, 5-mal
 € 35,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Eine Entdeckungsreise in die Beweglichkeit des Körpers. Die feinen, kleinen Bewegungsfolgen werden langsam, bewusst und mit Achtsamkeit ausgeführt – im Liegen, Sitzen und Stehen. So entwickeln Sie eine erhöhte Selbstwahrnehmung, machen sich Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst, finden zu mehr Bewegungsvielfalt und können unnötige Spannungen lösen. Bewegung wird wieder leicht und mühelos. Die Feldenkrais® Methode wirkt auf den gesamten Organismus und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von individuellen Gegebenheiten.

Bitte mitbringen: Matte, 1 großes und 2 kleine Handtücher, warme Kleidung, Stoppersocken

AH 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)
Montags, ab 07.10.2024, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal
 € 73,20 | Notariat Schanbach, Raum 8

Yoga ist ein Jahrtausende alter, ganzheitlicher Übungsweg, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Es ist mehr als nur das Üben von Körperhaltungen zur Entspannung von Körper und Geist. Beim Yoga wird der ganze Mensch – Körper, Atem und Geist – angesprochen und einbezogen. Im Mittelpunkt unseres Übens stehen achtsam und bewusst ausgeführte Körperbewegungen, in Verbindung mit Atmung. Ferner üben wir Pranayama (Atemtechniken), Meditation (den Geist zur Ruhe bringen) und das Tönen von Silben und Mantrien.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen und warme Socken

AH 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)
Mittwochs, ab 09.10.2024, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
 € 73,20 | Evang. Gemeindehaus Schanbach, Saal

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das Körper, Atem und Geist zu einer harmonischen Einheit verbindet. Die Mittel des Yoga sind: Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundervollen Wirkungen des Yoga erfahren: Gesundheit und innere Ausgeglichenheit, mehr Beweglichkeit, Vitalität, Abbau von Verspannungen und Schmerzen, mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen und warme Socken

AH 3008 Yoga – sportlich entspannen (Einsteiger)

Katharina Türk (RYT200, Registered Yoga Teacher)
Donnerstags, ab 10.10.2024, 18.30–19.45 Uhr, 15-mal
 € 98,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Sie wollen beim Sport neue Kraft tanken und den Tag ausgeglichen enden lassen? In diesem Kurs lassen Sie den Alltag für eine Stunde hinter sich und kommen bei sich und auf der Matte an. Es werden abwechslungsreiche Yogahaltungen geübt, wobei Körperkontrolle und -stabilität, Dehnung und kräftigende Haltungen im Vordergrund stehen. Nach dem körperlichen Auspowern folgt eine kurze Endentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke oder Pulli zum Überziehen, Yogablöcke (falls vorhanden)

VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

Suchen Sie für einen lieben Menschen ein originelles Geschenk?

Verschenken Sie doch Bildung, Fitness oder Gesundheit mit einem Wertgutschein der Volkshochschule Baltmannsweiler.

Der Wertgutschein kann über einen beliebigen Betrag ausgestellt werden. Der Beschenkte kann dann aus dem vielfältigen Angebot der vhs Baltmannsweiler auswählen. Der Wertgutschein kann auch in Teilbeträgen oder auf eine höhere Kursgebühr angerechnet werden.

Für Informationen wenden Sie sich bitte unter der Rufnummer 0 71 53 / 94 27-0 an Ihre Volkshochschule.

AH 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte)

Katharina Türk (RYT200)

Donnerstags, ab 10.10.2024, 20.00–21.15 Uhr, 15-mal
€ 98,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AH 3008

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

BH 3001 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)

Donnerstags, ab 09.01.2025, 09.00–10.15 Uhr, 7-mal
€ 49,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BH 3000



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Die Umkleieräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.
- Sollten Sie unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck leiden, halten Sie bitte vor Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.

BH 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Montags, ab 30.09.2024, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Vorteil der Aquagymnastik liegt in der geringen Belastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen infolge des Auftriebes. Dadurch wird der Körper auf schonende Weise trainiert. In diesem Kurs werden der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und aktiviert und das Gleichgewicht geschult. Die Intensität der Ausführungen kann individuell dosiert werden. Zum Abschluss werden die Muskeln durch das Element Wasser angenehm entspannt. Der Kurs ist für Personen ab ca. 50 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

In diesem Kurs ist eine Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

BH 3007 Aquagymnastik

Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Montags, ab 30.09.2024, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die ihre Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur gelenkschonend (durch die Schwerelosigkeit des Wassers) trainieren möchten. Das Wasser eröffnet ganz neue Bewegungsspielräume und auch das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Wir verbessern mit funktionellen Übungen die Beweglichkeit, dehnen und kräftigen die gelenkübergreifende Muskulatur und schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, um einseitiger Belastung und Haltung vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badebekleidung

In diesem Kurs ist eine Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

BH 3012 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Claudia Krauss (Aqua-Fitnesstrainerin)

Mittwochs, ab 02.10.2024, 19.15–20.00 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Vgl. BH 3002

Eine 2. Staffel ab 8. Januar 2025 ist geplant.

Zu diesem Kurs bieten wir einen kostenfreien, unverbindlichen Schnuppertermin an (► Seite 10).

BH 3013 Aquafitness

Claudia Krauss (Aqua-Fitnesstrainerin)

Mittwochs, ab 02.10.2024, 20.05–20.50 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Sie sind auf der Suche nach einem Ausgleich zum stressigen Berufs- oder Familienalltag und möchten etwas für sich tun? Wasser bietet eine wunderbare Möglichkeit, effektiv Kraft, Koordination und Ausdauer zu trainieren, ist dabei aber gelenk-, muskel-, sehnen- und bänderschonend. Durch den Einsatz von verschiedenen Aquafitness-Geräten gestalten wir den Kurs abwechslungsreich-fordernd, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

Eine 2. Staffel ab 8. Januar 2025 ist geplant.

Zu diesem Kurs bieten wir einen kostenfreien, unverbindlichen Schnuppertermin an (► Seite 10).





KULTURZENTRUM BALTMANNSWEILER



**DER Platz
für neue Ideen...**

**Unterschiedliche
Raumangebote...**

**Entdecken Sie
die Möglichkeiten!**

Egal ob Hochzeit, Geburtstag,
Schulungen, Seminare,
Workshops, Ausstellungen...
alles ist möglich!



Kontakt:

+49 7153 9427 0

bma@baltmannsweiler.de

☎ 0711 / 9 39 33 15

65 Jahre Wohnbau.

METZGER+CO.

SIE MÖCHTEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?

Wir sind seit 65 Jahren Ihr zuverlässiger Partner Rund um die Immobilie

- Sorgentfreie Verkaufsabwicklung
- Über 10.000 zufriedene Kunden
- Große Datenbank im Kaufinteressenten
- Beratung über Finanzierung
- Erfahrung von über 65 Jahren

*Wir bewerten
Ihre Immobilie
kostenlos &
unverbindlich!*



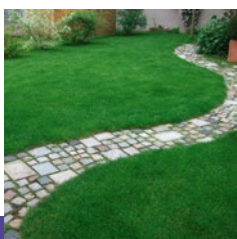
© Brigida González

Metzger GmbH + Co. KG · Berliner Straße 29 · 73728 Esslingen · www.metzger-co.de

RAYER GmbH

Gärten gestalten, bauen und pflegen

Escherländer 19, 73666 Baltmannsweiler, Telefon: 0 71 53 / 7 03 91 00
info@rayer-garten.de, www.rayer-garten.de



Wege ■ Terrassen ■ Pflanzungen ■ Pflegearbeiten

FENSTER • TÜREN
ENTDECKEN SIE DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN



**BESUCHEN
SIE UNSERE
AUSSTELLUNG.**

Roos Fenster und Haustüren GmbH
 Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach/Fils
 Telefon 07153 51112 · Fax 58122
 info@roos-fenster.de · www.roos-fenster.de

Qualifizierter Innungsfachbetrieb
 Mitglied im Fachverband Glas · Fenster · Fassade Baden-Württemberg



Meisterbetrieb seit 1886

30 Jahre Erfahrung



07153 9295343

Lackierungen aller Art – Instandsetzung – Sonderlackierungen – Smart-Repair/Spot-Repair
 Karosseriearbeiten – Lackaufbereitung – Restaurierungen – Mietwagenervice

Silcherstr. 66 - 73666 Baltmannsweiler ✉ pl-lackiererei@web.de 🌐 pl-lackiererei.de



**WIR KÜMMERN UNS
UM IHR
HEILIG'S BLECHLE**




Mensch mit IT

**Alles rund um
Sie und Ihre IT**

0151 23007210
 info@mensch-mit-it.de
 www.mensch-mit-it.de
 73666 Baltmannsweiler

Sascha Ebner

fischer
 autohaus k. fischer gmbh
 Servicepartner mit Vermittlungsrecht für Peugeot-Neuwagen

Silcherstraße 69
 73666 Baltmannsweiler
 Telefon: 07153/9434-0
 Telefax: 07153/9434-34
 www.autohaus-k-fischer.de
 info@autohaus-k-fischer.de

- ☞ Neu- und Gebrauchtwagenverkauf
- ☞ Reparaturen von Fahrzeugen aller Fabrikate
- ☞ Hauptuntersuchung (TÜV/DEKRA)
- ☞ Tankstelle mit Autogas und Waschanlage
- ☞ Karosserie- und Lackierarbeiten
- ☞ Teile- und Zubehörverkauf
- ☞ Räder- und Reifenservice
- ☞ Glasreparaturen

AICHWALD – GUTSCHEIN
Wir machen mit!

Immer auf der Höhe



AICHWALD



**SIE MÖCHTEN
EINE ANZEIGE SCHALTEN?**

Wir schicken Ihnen gerne eine Übersicht der möglichen Formate und Preise zu.

Bei Bedarf können Sie die professionelle Gestaltung Ihrer Anzeige durch unser Grafikbüro gleich mit beauftragen.

Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter
vhs@aichwald.de oder
vhs@baltmannsweiler.de!

KURSE



Für alle Deutschkurse gilt: Die Zuteilung zu einem Kurs erfolgt nach einem persönlichen Einstufungsgespräch. Termine hierzu vergibt das vhs-Team. Bedingung: wohnhaft in Aichwald.

AH 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Montags und mittwochs, ab 23.09.2024, 18.00–19.30 Uhr, 37-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 4

AH 4092 Deutsch A1

Ulrike Mensing

Dienstags und donnerstags, ab 24.09.2024, 08.40–10.10 Uhr, 34-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5



AH 4064 Advanced English Conversation B2

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 23.09.2024, 17.30–19.00 Uhr, 17-mal
€ 144,00 (Kleingruppe ab 8 Teilnehmern)
€ 164,00 (Minigruppe bis 7 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

We practise our English conversational skills by reading and talking about foreign English speaking countries, their cultures, politics, literatures and other topics you are interested in. This will help you to feel confident and free to take part in different types of conversations. We make our syllabus together on the first evening.

AH 4065 Easy talking and reading B1

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 23.09.2024, 19.10–20.40 Uhr, 17-mal
€ 144,00 (Kleingruppe ab 8 Teilnehmern)
€ 164,00 (Minigruppe bis 7 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

In a small group in comfortable atmosphere we read and talk about different topics such as literature, poetry, art and everyday life in the UK, Ireland and the USA, its people and their peculiarities. Besides we enhance our vocabulary and whenever necessary brush up our grammar.

BH 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha (M.E.)

Freitags, ab 11.10.2024, 17.45–19.15 Uhr, 15-mal
€ 129,00 (ab 7 Teilnehmern) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

This course is intended for students who want to make a significant improvement in speaking and understanding. You want to understand and communicate with one another when it comes to everyday topics from work, school, culture, politics etc. You simply want to be able to express yourself on various topics fluently and coherently.

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen



AH 4107 Französisch A2

Trainings- und Vertiefungskurs

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Mittwochs, ab 25.09.2024, 17.15–18.45 Uhr, 10-mal
€ 102,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse auf A2-Niveau. Sie wiederholen und üben die bereits erlernten grammatischen Strukturen, erweitern Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Nebenbei erfahren Sie allerlei Interessantes aus der frankophonen Welt.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

AH 4106 Französisch B1

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Mittwochs, ab 25.09.2024, 18.45–20.15 Uhr, 15-mal
€ 153,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Conversation française – für Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse pflegen und sich in angenehmer Atmosphäre über aktuelle, politische und gesellschaftliche Themen unterhalten wollen. Vous êtes les bien-venu(e)s dans notre groupe!

BH 4006 Französisch für die Reise A1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Samstags, ab 01.02.2025, 10.00–12.15 Uhr, 4-mal
€ 52,00 | Seniorenzentrum Bw, Cafeteria

Sie reisen gerne privat oder beruflich nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land, haben aber keine oder nur sehr geringe Französischkenntnisse? In diesem Schnupperkurs nähern Sie sich praxisorientiert und kommunikativ der französischen Sprache. Sie erlernen wichtige Redemittel, um sich in einigen typischen Alltagssituationen verständigen zu können und erfahren nebenbei etwas über Land und Leute. Sollte Sie dieser Kurs auf den Geschmack bringen, empfiehlt sich im Anschluss ein Französischkurs für Anfänger A1.



BH 4003 Spanisch A1 kompakt für die Reise

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)

Montag 17.02., Mittwoch 19.2. und Donnerstag 20.02.2025,
jeweils 18.00–20.15 Uhr
€ 47,00 (+ Materialkosten € 2,50 bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die spanische Sprache erhalten und sich auf typische Gesprächssituationen vorbereiten möchten. Durch praxisnahe und abwechslungsreiche Aktivitäten lernen Sie, beim Austausch alltäglicher Informationen kompetent zu agieren und zu reagieren. Bienvenidos! Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Papier, Stift

EINZELVERANSTALTUNGEN

AH 5000 Strategisches Networking – analog und digital



Thorsten H. Bradt
Freitag 27.09.2024, 10.30–12.00 Uhr
€ 19,00

Im Beruf zählt das Netzwerken zu den bedeutendsten Voraussetzungen, um erfolgreich zu sein. Allerdings bedarf es einer entsprechenden Strategie. Potenzielle bzw. neue Kontakte müssen zunächst gefunden, diese gezielt selektiert und schließlich nachhaltig begründet werden. Der transparente Ansatz eines „Gebens und Nehmens“ – ohne das primäre Ziel eines Eigennutzens – begründet die Beständigkeit neuer Kontakte. Mit einem Mix aus Präsentation, Diskussion und Einzel- bzw. Gruppenarbeit bietet dieser Kurs eine systematische Einführung in das strategische Networking im Beruf und liefert dabei eine fundierte Konzeption für einen individuellen Ansatz.

AH 5022 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner



Helmut Lange (Dipl. Pädagoge)
Dienstag 08.10.2024, 19.00–21.30 Uhr
€ 28,00

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

BH 5009 Youtube – Wie stelle ich erfolgreich Videos ein?



Martin Keim (Medienproduzent)
Mittwoch 23.10.2024, 19.00–21.00 Uhr
€ 18,00

In diesem Kurs lernen Sie, was es für einen erfolgreichen Start auf Youtube benötigt: Erstellen eines Youtubekanals, Einstellungen beim Upload, die Inhalte einer Videobeschreibung, die richtigen Suchbegriffe finden, Auswerten der Videoanalysen von Youtube usw.

AH 5005 Kreativ präsentieren: es muss nicht immer PowerPoint sein

Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt

Daria Samsonova (zert. ETF-Expertin)
Samstag 16.11.2024, 09.00–12.30 Uhr
€ 28,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, visuelle Elemente wie Flipcharts, Post-its, Sketch Notes etc. effektiv in Präsentationen einzusetzen. Von den Grundlagen des Zeichnens bis zur Gestaltung ansprechender visueller Darstellungen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Selbermachen werden praxisnahe Techniken vermittelt. Sie entwickeln kreative Fähigkeiten, um komplexe Ideen einfach und einprägsam zu visualisieren. Der Workshop fördert nicht nur die künstlerische Seite, sondern betont auch die strategische Anwendung visueller Elemente, um Botschaften klar zu kommunizieren und Zuhörer zu fesseln.

AH 5001 Sprich! Ein kleines Potpourri der Rhetorik



Thorsten H. Bradt
Montag 09.12.2024, 10.30–12.30 Uhr
€ 25,00

Seit Aristoteles' Rhetorik haben sich die grundlegenden Spielregeln der freien Rede nicht geändert. Es gilt, ein Auditorium durch Authentizität – sowohl verbal als auch non-verbal – für sich einzunehmen. Jeder Redner entwickelt einen der eigenen Persönlichkeit angemessenen Auftritt. Mit einem Mix aus Präsentation, Diskussion und Einzel- bzw. Gruppenarbeit bietet dieser Kurs eine systematische Einführung in die Grundlagen der Rhetorik und die wesentlichen Aspekte einer gelungenen freien Rede mit praxisnahen Tipps und Tricks. Auch als Auffrischung geeignet.

KURSE

BH 5010 Ressourcenmanagement – Burn-Out vorbeugen

Norbert Zeller
Samstag 01.02. und Samstag 08.02.2025, 09.00–12.15 Uhr
€ 60,00 (inkl. Manuskript) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Sie erhalten einen Überblick über Strategien, die frühzeitiges Erkennen, gezieltes Handeln und wirksames Umwandeln von leistungsminderndem, gesundheitsschädlichem Stress in positiven, leistungsfördernden Stress ermöglichen.

- Wann spricht man von Burnout?
- Entrümpelung vom persönlichen Tagesablauf
- Persönliche Burn-Out und Stressanalyse
- Strategien der Stressbewältigung
- Stress: Chancen und Risiken

KURSLEITUNG GESUCHT!

Sechs gute Gründe, eine Kursleitung an der Volkshochschule zu übernehmen:

- Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
- Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – in persönlicher Begegnung.
- Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen.
- Wir führen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen. Helfen Sie uns dabei!
- Lehren und Lernen sind zwei Seiten derselben Medaille. Durch Unterrichten verstehen auch Sie die Welt besser.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!
vhs@aichwald.de vhs@baltmannsweiler.de

EINZELVERANSTALTUNGEN

AH 1021 Flughafen Stuttgart in echt!

Für Kinder von 5–10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Samstag, 05.10.2024, 11.30–13.30 Uhr
€ 10,00 p.P. (Alter egal)
Treffpunkt: Skyland, Terminal 3, Galerie

Dich interessiert, wie der Flughafen Stuttgart funktioniert? Wir lernen ihn bei einer Führung gemeinsam kennen! Ein kurzer Film gibt uns einen ersten Überblick. Danach starten wir durch zu einer Flughafen-Tour durch die Terminals, auf das Vorfeld, zur Flugzeugabfertigung, zum Gepäckverteiler und zur Flughafenfeuerwehr. Danach seid ihr in Sachen Flugverkehr echte Profis und wisst beim nächsten Urlaub garantiert Bescheid, was hinter den Kulissen so alles passiert, bis euer Flieger abheben kann. Gegenstände, die im Sicherheitsbereich nicht erlaubt sind, werden eingeschlossen und nach der Führung wieder ausgehändigt.

Anmeldeschluss: 26.09.2024

AH 3015 Äpfel mit allen Sinnen

Ein Kochworkshop für Kinder von 6–10 Jahren

Ingrid Honti (Ernährungsberaterin)
Donnerstag 10.10.2024, 14.30–16.30 Uhr
€ 14,50 (inkl. Lebensmittelkosten)
Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Überall hängen und liegen sie gerade, die roten, gelben und grünen Leckerbissen, und warten darauf, von uns zu allerhand Köstlichkeiten verarbeitet zu werden. Mache dich auf ein paar super-leckere Apfelrezepte gefasst, die wir gemeinsam zubereiten und genießen werden und mit denen du später vielleicht deine Familie überraschen kannst, wenn du ganz alleine bei euch zuhause den Kochlöffel schwingst. Dem entdeckungslustigen Koch stellen sich natürlich auch jede Menge Forscherfragen: Was passiert mit den Äpfeln, wenn sie gekocht werden? Wie verändern sich Aussehen, Duft und Geschmack? Ein Nachmittag, bei dem alle Sinne gefragt sind.

Bitte mitbringen: Kochschürze oder unempfindliche Kleidung

AH 3100 Still-Informationsabend

Carmen Müller (Still- und Laktationsexpertin)
Donnerstag 10.10.2024, 18.30–20.30 Uhr
€ 25,00 p.P., € 30,00 p. Paar | Notariat Schanbach, Raum 4
Vgl. Kursbeschreibung auf Seite 10

BH 5007 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Ein Webseminar für Schüler ab 12 Jahren



Helmut Lange (Dipl. Pädagoge)
Donnerstag 17.10.2024, 16.00–18.00 Uhr
€ 28,00

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

BH 2010 Afrikanisches Trommeln

Für Kinder von 7–14 Jahren

Etse Kwawukume
Samstag 19.10.2024, 09.30–12.30 Uhr
€ 23,00 (inkl. € 5,00 Leihgebühr Trommel) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Trommeln, tanzen und singen gehören in Afrika zum Leben. Auf der Kpanlogo, der traditionellen Trommel aus Ghana, macht Etse mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen vertraut mit traditionellen afrikanischen Rhythmen. Auch wird mit Stöcken, Rasseln und Glocken gearbeitet, wodurch Rhythmik, Konzentration und das Miteinander spielerisch geschult werden.

Bitte mitbringen: evtl. Vesper, Getränk



BH 1010 Die Chemieforscher – bunte Experimente

Für Kinder von 6-11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (Dipl. Geologe)
Montag 28.10.2024, 13.30–15.30 Uhr
€ 17,00 (inkl. Material) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Bei den Chemie-Forschern kannst du mit einer echten Laboraus-rüstung und vielen wissenschaftlichen Tricks unbekannte Geheimnisse von dir eigentlich bekannten Stoffen erforschen. Wie ein echter Wissenschaftler – und das macht richtig Spaß! Da gibt es z. B. diese geheimnisvolle Flüssigkeit oder diesen unsichtbaren Feuerlöscher. Und noch vieles andere mehr.

Bitte mitbringen: evtl. Vesper, Getränk

BH 1011 Die Feuerforscher – heiße Experimente

Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (Dipl. Geologe)

Montag 28.10.2024, 16.00–18.00 Uhr

€ 17,00 (inkl. Material) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Feuer ist faszinierend, aber auch sehr gefährlich. Der sichere Umgang mit Feuer will gelernt sein. Und so steht die Sicherheit am Anfang unseres Feuerlabors. Warum brennt etwas, wie schnell kann sich ein Feuer ausbreiten und wie löscht man es am besten? Sobald wir diese Fragen gemeinsam beantwortet haben, kann es losgehen mit den Feuerversuchen. Wir testen, wie die Steinzeitmenschen Feuer gemacht haben, wie eine Kerze funktioniert und was bei einer Explosion genau passiert. Mithilfe der Experimente könnt ihr grundlegendes Wissen über das Element Feuer erfahren und den sicheren Umgang damit üben.

AH 1009 Kinder-Pilzwanderung

Für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Renate Bechstein (DGfM Pilzsachverständige, Schulwanderführerin)

Dienstag, 29.10.2024, 14.00–16.15 Uhr

€ 22,00: 1 Kind & 1 Erwachsener

€ 26,00: 2 Kinder & 1 Erwachsener

Treffpunkt: Aichwald. Genaueres wird einige Tage vorher mitgeteilt

Auf unserer kleinen Waldwanderung tauchen wir ein in das faszinierende Reich der Pilze. Wir lernen anhand von Merkmalen Pilzarten zu bestimmen, wobei wir uns sowohl mit den essbaren als auch mit den ungenießbaren oder gar giftigen Pilzen beschäftigen werden. Außerdem gewinnen wir spannende Einblicke in die Lebensweise der Pilze, ihren Lebensraum und ihre Verwendung, nicht nur in der Küche.

Bitte mitbringen: waldgerechte Kleidung, kleines Taschenmesser, Lupe, Korb, Papiertüten (keine Taschen, Eimer oder Plastiktüten)

AH 3011 Cupcakes – Leckerschmecker!

Für Grundschul Kinder

Laila Kanan

Freitag 15.11.2024, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Cupcakes sind nicht nur super-lecker, sie sehen auch toll aus – wie kleine Törtchen. Bunt und üppig verziert – hier ist Fantasie gefragt. Und Schwupps verwandelt sich mithilfe von allerlei bunten, süßen und klebrigen Zutaten ein simpler Muffin in Shaun das Schaf, eine Spinne oder gar eine Schildkröte.

Bitte mitbringen: Gefäß zum Transportieren deiner 12 Cupcakes, unempfindliche Kleidung

Anmeldeschluss: 07.11.2024



BH 1012 Heute bin ich einmal selbst Apotheker

Für Kinder von 7–10 Jahren

Samstag 16.11.2024, 10.00–11.00 Uhr

€ 7,50 (inkl. Material) | Treffpunkt: Gaupp'sche Apotheke,

Oberer Marktplatz 1, Schorndorf

Im historischen Apothekenkeller der Gaupp'schen Apotheke gibt es viel zu entdecken. Da steht ein großer Apothekerschrank, viele alte Standgefäße aus Glas mit lateinischer Beschriftung, ein großer Kupferkessel, in dem früher die Lakritzenmasse gerührt wurde, alte Arzneibücher und viele weitere kleine und große Schätze aus vergangenen Zeiten. Nach einer kurzen Einführung, bei der v. a. Geruchs- und Geschmackssinn gefragt sind, und einer Blitz-Ausbildung zum „Kinderapotheker“ wissen wir genug, um selbst eine Seife, Salbe oder Pulvermischung herzustellen. Jedes Kind kann seine eigene Rezeptur mit nach Hause nehmen.



BH 2011 Afrikanisches Trommeln

Für Kinder von 7–14 Jahren

Etse Kwawukume

Samstag 25.01.2025, 09.30-12.30 Uhr

€ 23,00 (inkl. € 5,00 Leihgebühr Trommel) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Vgl. BH 2010

AH 3016 Pizza Pizza!

Ein Kochworkshop für Kinder von 6–10 Jahren

Ingrid Honti (Ernährungsberaterin)

Donnerstag 20.02.2025, 14.30–16.30 Uhr

€ 15,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Pizza aus dem Tiefkühler, Pizza vom Lieferservice – kennt jeder, kann jeder, schmeckt immer gleich. Selber machen ist Trumpf! Und zwar von T wie Teig über S wie Sauce bis B wie Belag. Kneten, Rühren, Kochen, Würzen, Schnippeln, und zum Schluss ganz nach eigenem Geschmack belegen und vielleicht sogar noch so, dass die Pizza ein Gesicht kriegt. Soooo lecker!

Bitte mitbringen: Kochschürze oder unempfindliche Kleidung, Gefäß für Reste

AH 2003 Stuttgarter Ballett – Familienführung mit Mini-Tanz-Workshop

Für Familien mit Kindern von 6–12 Jahren

Samstag, 22.02.2025, 14.00– 15.30 Uhr

€ 20,00 für 1 Erwachsener & 1 Kind (Eintrittskarten gelten ab 3 Stunden vor Vorstellungsbeginn als VVS Fahrkarte 2.Klasse)
Treffpunkt: Freitreppe Opernhaus / Oberer Schlossgarten

Ehemalige TänzerInnen nehmen Kinder und ihre Familien mit auf eine Reise hinter die Kulissen des Stuttgarter Balletts und zeigen Räume, die dem Publikum sonst verborgen bleiben! Was es mit Bühnentanz und Theaterzauber auf sich hat, erlebt ihr hautnah bei einer Führung durch einen der größten Theaterbetriebe mit seinen zahlreichen Werkstätten: Kostümschneiderei, Malsaal, Rüstmeisterei usw. Beim anschließenden Tanzworkshop im Ballettsaal könnt ihr selbst aktiv werden und ausprobieren, was es heißt, „Romeo & Julia“ oder „Dornröschen“ zu tanzen. Dabei gilt: Hauptsache Spaß!

Bitte mitbringen (Kinder): leichte Hallenturnschuhe oder Schlappchen



KURSE

AH 4226 Englisch für Kleinkinder

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Freitags, ab 27.09.2024, 14.45–15.30 Uhr, 8-mal

€ 33,00 (+ € 2,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Notariat Schanbach, Raum 5

Durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten wie Basteln, Reime, Lieder, Geschichten, Bewegungsspiele und vieles mehr, lernen wir den Grundwortschatz und wecken die Freude an der englischen Sprache. Folgende Themen erwarten euch: sich vorstellen, Familie, Farben, Zahlen und Haus- und Bauernhoftiere. Die Vermittlung der englischen Sprache orientiert sich ausschließlich an der Aussprache und dem Hörverständnis.

AH 4227 Englisch für Vorschulkinder und Erstklässler

Anfänger mit Vorkenntnissen

Monika Rühle (Muttersprachlerin)

Freitags, ab 27.09.2024, 15.40–16.40 Uhr, 8-mal

€ 43,00 (+ € 2,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Notariat Schanbach, Raum 5

Auf spielerische Art und mit abwechslungsreichen Aktivitäten wie Bewegungsliedern und -spielen, Basteln und Reimen lernen wir den

Grundwortschatz der englischen Sprache. Die folgenden neuen Themen erwarten euch: Körperteile, Fahrzeuge, Spielsachen, Wetter und Kleider. Die Vermittlung der englischen Sprache orientiert sich ausschließlich an der Aussprache und dem Hörverständnis.

AH 3102 Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

Carmen Müller (Still- und Laktationsexpertin)

Donnerstag 17.10 und 21.11.2024, 18.30–20.00 Uhr

(jeweils ohne Baby)

Samstag 19.10., 26.10., 09.11. und 16.11.2024, 09.00–10.30 Uhr

(jeweils mit Baby)

€ 102,00 | Notariat Schanbach, Raum 4 (Do) bzw. Raum 8 (Sa)

Die harmonische Babymassage wurde von Bruno Walter in Anlehnung an die indische Babymassage entwickelt. Sie soll Eltern helfen, sich ganz bewusst auf ihr Baby einzulassen, dass es sich aufgehoben, behütet und geliebt fühlt. Liebevoll und bewusst wird mit Körperkontakt und Berührung die Eltern-Kind-Verbindung vertieft. Instinktiv versteht jedes Baby die Botschaft des Herzens und der Hände, und wird in seiner ganzheitlichen Entwicklung unterstützt. Die Vermittlung der Massagetechnik erfolgt in 6 Terminen, wobei der 1. und der 6. Termin ohne Baby stattfindet, damit genug Zeit für Fragen ist.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher bzw. 1 Handtuch und 1 Stoffwindel, Isomatte

AH 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähprojekt „Kuschelfreunde“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Montag 28.10.2024 und Dienstag 29.10.2024,

jeweils 14.00–16.30 Uhr

€ 37,40 (+ € 1,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Näh dir dein Lieblingskissen! Verschiedene tierische Kuschelfreunde stehen zur Auswahl. Du darfst kreativ sein! Ob Anfänger oder schon etwas fortgeschritten – je nach Kenntnisstand einfach oder aufwendig. Du fertigest Schritt für Schritt unter fachkundiger Leitung und kurzer Einführung oder Wiederholung und Übung an der Nähmaschine dein wunderbares Kuschelkissen. Einfarbige und gemusterte Stoffreste für die Details warten nur darauf, deine Kreation zu schmücken. Füllwatte liegt bereit.

Bitte nur Kinder mit vollendetem 9. Geburtstag anmelden.

Bitte mitbringen:

- 1 x Stoffstück ca. 40 cm x 100 cm aus Baumwolle oder Mischgewebe für den Körper (unelastisch, kein Jersey)
- Wenn vorhanden: bunte passende Stoffreste, kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, evtl. Vesper und Getränk

AH 2146 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähprojekt „Kuschelfreunde“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Mittwoch 30.10.2024 und Donnerstag 31.10.2024,

jeweils 14.00–16.30 Uhr

€ 37,40 (+ € 1,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Vgl. AH 2145



Zu allen drei Kursen gibt es am Freitag, 27.09. einen Schnuppertermin. Für bisherige und neue Kinder. Ohne Voranmeldung.

AH 3002 Zumba® Kids Junior

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 11.10.2024, 15.00–15.45 Uhr, 15-mal
€ 64,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bei dieser Entdeckungsreise rund um die Welt sind alle Jungs und Mädchen zwischen 4 und 6 Jahren genau richtig! Wir entdecken verschiedene Rhythmen, lernen alterssprechende Choreografien und haben viel Spaß am gemeinsamen Bewegen. Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabeibleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AH 3003 Zumba® Kids

Für Grundschul Kinder

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 11.10.2024, 16.00–17.00 Uhr, 15-mal
€ 85,50 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Choreografien werden altersgerecht erlernt und dadurch u. a. das Gedächtnis, die Kreativität, die Koordination und das Gleichgewicht gefördert. Bewegungsfreudige Mädels und Jungs sind hier genau richtig. Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabeibleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AH 3004 Zumba® Kids

Für Kids ab der 5. Klasse

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 11.10.2024, 17.15–18.15 Uhr, 15-mal
€ 85,50 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Taucht ein in eine Welt voller Musik, Bewegung und Tanz! Gemeinsam lernen wir Choreographien, spielerisch gestaltete Tanzschritte und erweitern unseren Körperausdruck. Hier ist Kreativität gefragt! Wenn ihr Spaß an Bewegung und gemeinsamem Sport habt, seid ihr genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk



Für alle Schwimmkurse gilt:

- **Mindestgröße des Kindes, unabhängig vom Alter: 1,10 m**
- **Bitte versuchen Sie die Schwimmfähigkeit Ihres Kindes bei der Anmeldung richtig einzuschätzen, damit Ihr Kind Freude am Schwimmkurs hat und entsprechend Fortschritte machen kann.**
- **Die Umkleieräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.**
- **Bei Eignung werden die Schwimmabzeichen Frosch bzw. Seepferdchen abgenommen.**
- **Eltern ist es nicht erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich ODER an der Glastüre zum Schwimmbad zum Zuschauen aufzuhalten.**
- **Sobald das Seepferdchen absolviert wurde, ist durch die lokalen Gegebenheiten keine weitere Förderung/Kursanmeldung mehr möglich. Bitte wenden Sie sich an die Kursleiterin. Wir bitten um Verständnis.**
- **Bitte mitbringen zu den Kinderschwimmkursen Frösche/Seestern/Rochen: Badeschuhe, Bademantel**

BH 3709 Kleinkinder 1½ bis 4 Jahre (mit Elternteil)

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 24.09.2024, 15.00–15.45 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Dieser Kurs findet mit Begleitung eines Eltern- bzw. Großeltern-teils statt (ebenfalls im Wasser). Kursinhalt sind die Sicherheit und die Selbstständigkeit im Wasser, sowie das Tauchen und das erste Unter-Wasser-Schwimmen. Dies ist ein natürlicher Prozess, da sich Kinder in dem Alter aufgrund des „Schwebens im Wasser“ sehr früh eigenständig mit Schwimmbewegungen unter Wasser fortbewegen. Eine Bereicherung für die Kinder und die (Groß)eltern.

Bitte mitbringen: Badekleidung für sich selbst und das Kind

In diesem Kurs ist eine Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

BH 3703 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 24.09.2024, 15.50–16.35 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

BH 3704 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 24.09.2024, 16.40–17.25 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

BH 3705 Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 24.09.2024, 17.30–18.15 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger mit Schwimmkurerfahrung und guter Wassergewöhnung. Kinder springen bereits angstfrei ins Wasser.

BH 3706 Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen

Sanja P. Schwegler

Dienstags, ab 24.09.2024, 18.20–19.05 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Fortgeschrittene Anfänger mit guter Wassergewöhnung. Kinder springen eigenständig ins Wasser, schwimmen einige Züge eigenständig mit der Schwimmmudel und tauchen mit dem Kopf ins Wasser.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.



BH 3700 Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 25.09.2024, 14.30–15.15 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger ohne Schwimmkurerfahrung. Keine/wenig Wassergewöhnung.

BH 3701 Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 25.09.2024, 15.20–16.05 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Anfänger mit Schwimmkurerfahrung und guter Wassergewöhnung. Kinder springen bereits angstfrei ins Wasser.

BH 3702 Kleinkinder 1½ bis 4 Jahre (mit Elternteil)

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 25.09.2024, 16.10–16.55 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Vgl. BH 3709



BH 3707 Babyschwimmen

Sanja P. Schwegler

Mittwochs, ab 25.09.2024, 17.00–17.45 Uhr, 10-mal
€ 114,00 (inkl. € 20,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Babyschwimmen ist ca. ab dem 3. Lebensmonat möglich (das Baby sollte sein Köpfchen selbstständig halten können). Es bietet dem Kind entwicklungsgerechte Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Durch das Schwimmen und Spielen in der Gruppe kann das Kind frühzeitig Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und einen positiven Zugang zum Element Wasser entwickeln. Darüber hinaus wird die kindliche Entwicklung hinsichtlich Motorik, Wahrnehmung und Persönlichkeit gefördert. Die Eltern erlernen verschiedene Grifftechniken, mit denen sie ihrem Baby einerseits Sicherheit, andererseits den nötigen Freiraum im Wasser geben.

Bitte mitbringen: Handtuch

Die nächste Kursstaffel beginnt am Dienstag 21.01.2025 bzw. Mittwoch 22.01.2025 und dauert bis Dienstag 01.04.2025 bzw. Mittwoch 02.04.2025.

Neuanmeldungen hierfür sind ab Donnerstag 12.12.2024 online möglich.

Für Kinder aus Familien, die Sozialleistungen empfangen, führen wir auch in diesem Semester kostenfreie Schwimmkurse durch. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Anmeldeunterlagen.

Datenschutzerklärung

Es gilt die Datenschutzerklärung der Gemeinde Aichwald bzw. der Gemeinde Baltmannsweiler. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auf der jeweiligen Homepage: www.aichwald.de | www.baltmannsweiler.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler

Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler – nachfolgend vhs genannt –, auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Anmeldung und Bezahlung und Einbeziehung der AGB

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Sie sind an Ihre Anmeldung 1 Woche lang gebunden (Vertragsangebot). Anmeldungen können persönlich, über die Weitermeldeliste, schriftlich, per Email, online über die vhs-Homepage oder telefonisch vorgenommen werden. Der Vertrag kommt entweder durch ein Bestätigungsschreiben der vhs zustande oder aber dadurch, dass die Frist von einer Woche verstreicht, ohne dass die vhs das Angebot abgelehnt hat.
- (3) Die Anmeldung schließt die Anerkennung der AGB durch die Teilnehmenden ein. Diese werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen vhs und Teilnehmenden.
- (4) Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 verbindlich und verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Entrichtung des Kursentgeltes. Das Kursentgelt wird nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 fällig.
- (5) Bei Bankeinzug wird das Entgelt in der Regel nach Kursbeginn abgebucht. Telefonische Anmeldungen werden nur bei gleichzeitiger Erteilung einer Abbuchungsermächtigung angenommen.
- (6) Kosten für Lehrbuch und Materialien sind – sofern nicht anders ausgewiesen – nicht im Kursentgelt enthalten.
- (7) Karten für Einzelveranstaltungen sind – soweit nicht anders angegeben – nur an der Abendkasse erhältlich.

Benachrichtigungen

Sie werden benachrichtigt:

- wenn Ihr Kurs nicht planmäßig stattfindet,
- wenn der Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, belegt ist und Sie in die Warteliste aufgenommen werden,
- wenn ein Zusatzkurs eingerichtet wird,
- wenn sich Termine oder Veranstaltungsort ändern
- oder wenn ein Kurs ausfallen muss.

Ermäßigungen

- (1) Schüler, Auszubildende, Studenten, Schwerbehinderte und Menschen im Bundesfreiwilligendienst und vergleichbaren Freiwilligendiensten erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 10% ermäßigten Preis. Arbeitslosengeld- und Sozialhilfeempfänger, sowie Besitzer der Aichwald-Card erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 30% ermäßigten Preis. Einige Veranstaltungen (z. B. Studienreisen, Besichtigungen, Exkursionen) sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.
- (2) Die berechtigenden Nachweise müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Bei Email können Sie Ihren eingescannten Ermäßigungsnachweis als Datei an uns senden. Bei Online-Anmeldung über die vhs-Homepage geben Sie bitte in dem Feld "Bemerkung" den Grund für die Ermäßigung ein, z. B. „Schüler“ und lassen Sie der vhs unverzüglich den Nachweis zukommen. Bis zur Vorlage des Nachweises melden wir Sie zur Sicherung Ihres Platzes als Vollzahler an. Eine Ermäßigung nach dem Abbuchungs- bzw. Zahlungstermin ist nicht mehr möglich. Eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrages ist ausgeschlossen.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programmheft angegeben. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ausnahmen sind möglich in vhs-eigenen Räumen bei Lehrgängen und nach Absprache zwischen den Teilnehmenden und der Kursleitung.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus dem Programmheft in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten Fassung.

Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort ist bei allen Veranstaltungen angegeben. Verlegungen in andere Unterrichtsräume behält sich die vhs vor, Raumverlegungen berechtigen nicht zum Rücktritt vom Vertrag. Raumverlegungen werden durch Benachrichtigungen oder Aushang bekannt gegeben. Die vhs ist in vielen Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung ist von den Teilnehmenden zu beachten.

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden. In der Regel sind die Kosten für Bescheinigungen im Entgelt erhalten. Ausnahmen werden gesondert ausgewiesen.

Rücktritt

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,
 - wegen zu geringer Beteiligung
 - wenn die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird bzw. in Ermangelung einer angegebenen Mindestzahl sich nicht mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben,
 - wenn die Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit) ausfällt und keine Ersatzkursleitung gestellt werden kann,
 - wenn ein sonstiges nicht vorhersehbares durch zumutbare Aufwendungen nicht zu überwindendes Leistungshindernis besteht, und die vhs das Hindernis nicht selbst schuldhaft herbeigeführt hat.

In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet, soweit noch keine Leistungen erbracht worden sind. Andernfalls erfolgt lediglich eine anteilige Erstattung. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

- (2) Möchten Sie von einem Semesterkurs zurücktreten, so muss der Rücktritt spätestens am letzten Arbeitstag vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Kochkursen, Wochenendseminaren, Ferienkursen, Kompaktkursen und Kursen mit weniger als fünf Unterrichtstagen muss der Rücktritt mindestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Für die Einhaltung der Fristen ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der vhs (Eingangsstempel) maßgeblich. Im Falle des rechtzeitigen Rücktritts werden bereits bezahlte Entgelte unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von € 5,00 zurückerstattet.

- (3) Ein verspäteter Rücktritt wird als Kündigung des Vertrages gewertet und führt zu keiner Erstattungspflicht der vhs.

- (4) Die Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs oder Nichteinlösen der Lastschrift gilt nicht als Rücktritt.

Widerrufsrecht, Erlöschen des Widerrufsrecht, Widerrufsbelehrung

- (1) Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache.

Der Widerruf ist an die vhs zu richten, welche den Kurs anbietet:

vhs Aichwald, Seestraße 8, 73773 Aichwald, vhs@aichwald.de oder

vhs Baltmannsweiler, Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler, vhs@baltmannsweiler.de.

Nähere Einzelheiten zum Widerrufsrecht und seinen Folgen siehe bei den AGB auf den Homepages der Trägergemeinden.

Ausschluss

- (1) Die vhs kann Teilnehmende von einer Veranstaltung ausschließen wegen

- gemeinschaftswidrigen Verhaltens in der Veranstaltung trotz vorangehender Ermahnung und Androhung des Ausschlusses, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Ermahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauchs der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beträchtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.

- (2) Bei einem begründeten Ausschluss steht Teilnehmenden kein Anspruch auf Rückerstattung der Entgelte zu.

Haftung

- (1) Die Haftung der vhs auf Schadensersatz, gleich aus welchem Rechtsgrunde, soweit es dabei auf ein Verschulden ankommt, ist wie folgt eingeschränkt: Die vhs haftet nur im Falle eines Vorsatzes und grober Fahrlässigkeit ihrer Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen, soweit es sich nicht um eine schuldhaftige Verletzung von Pflichten handelt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Der Haftungsausschluss gilt ferner auch nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

[AGB Fortsetzung]

2) Der vorstehende Haftungsausschluss gilt in gleichem Umfang zugunsten der Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten und sonstigen Erfüllungsgehilfen der vhs.

(2) Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung.

Urheberschutz und Lizenzrechte

(1) Fotografieren, filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

(2) Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

EDV-Sicherheit und Lizenzrechte

(1) Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt.

(2) Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der vhs zur Verfügung gestellt wird. Eigene Datenträger dürfen nicht verwendet werden. Downloads aus dem Internet dürfen nur nach Vorgaben der Kursleitung und zu Lehrzwecken getätigt werden.

Bei Zuwiderhandlung erfolgt Ausschluss der Teilnehmenden aus dem Kurs. Zusätzlich behält sich die vhs rechtliche Schritte vor. Entstandene Schäden werden dem Verursachenden in Rechnung gestellt.

(3) Überlässt die Kursleitung den Teilnehmenden einen Datenträger, haftet ausschließlich die Kursleitung für den Inhalt und die Virenfreiheit dieses Datenträgers.

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.

Inkrafttreten

Die vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen treten mit Wirkung zum 31.12.2021 in Kraft. Sie gelten für alle ab dem 1.1.2022 abgeschlossenen Verträge.

Impressum

Herausgeber:

Gemeinde Aichwald
Seestraße 8, 73773 Aichwald
Tel. 07 11 / 3 69 09-0
www.aichwald.de

Gemeinde Baltmannsweiler
Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler
Tel. 0 71 53 / 94 27-0
www.baltmannsweiler.de

Redaktion: Delia Badilatti

Fotos: S.6: Florian Model, S.7: Staatsministerium Baden-Württemberg, S.10 li: Nastyaoofly/stock.adobe.com, S.12 li: sabine hürdler/stock.adobe.com, S.13: ulza /stock.adobe.com, S.14: Iakov Filimonov/stock.adobe.com, S.15: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com, S.22: Flamingo Images /stock.adobe.com, S.23: Iakov Filimonov/stock.adobe.com, S.24 li: WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com, S.24 re: Pixel-Shot/stock.adobe.com

Layout: VIVA IDEA Grafik-Design, Aichwald,
www.vivaidea.de

Druck: dieUmweltDruckerei,
www.dieUmweltDruckerei.de

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Aichwald

AH 1000	Erholsamer Nachtschlaf	5
AH 1004	Erfolgreich einsteigen an der Börse mit Aktien und ETFs	7
AH 1005	Villa Reitzenstein	7
AH 1006 ff	Herbstpilzexkursion	5
AH 1009	Kinder-Pilzwanderung	21
AH 1010	Du bist, was du denkst – immer!	7
AH 1011	Bio-Landwirtschaft: Besichtigung der Solawi Esslingen	6
AH 1021	Flughafen Stuttgart in echt!	20
AH 1026	Hypnose – Stärken, Möglichkeiten, Chancen	7
AH 2000	Trommel-Mix	8
AH 2001	Ballett und Brezeln	9
AH 2002	Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	9
AH 2003	Stuttgarter Ballett – mit Mini-Tanz-Workshop	22
AH 2004	Naturkosmetik – selbst gemacht: Erkältungsbalsam	9
AH 2012	Handlettering – Schreibkunst für Anfänger	9
AH 2144	Nähworkshop für Frauen	8
AH 2145 ff	Nähen für Kinder ab 9 Jahren	22
AH 3000	Taping für Freizeit- und Breitensportler	10
AH 3001	Die Magie des Kochens mit Pilzen	10
AH 3002	Zumba® Kids Junior (Kindergartenkinder)	23
AH 3003	Zumba® Kids (Grundschulkindern)	23
AH 3004	Zumba® Kids (ab 5. Klasse)	23
AH 3006	Strong Nation	12
AH 3007	Zumba®	13
AH 3008	Yoga – sportlich entspannen (Einsteiger)	14
AH 3009	Yoga – sportlich entspannen (Geübte)	15
AH 3010	Die Pflanzenmilch macht's	11
AH 3011	Cupcakes – Leckerschmecker!	21
AH 3012 ff	Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg	14
AH 3014	Ich mach' mich vegan(er)	11
AH 3015	Äpfel mit allen Sinnen: Kochworkshop	20
AH 3016	Pizza Pizza! Kochworkshop	21
AH 3019	Rückenfit	12
AH 3027	Massage und Entspannung für Paare	11
AH 3031	Rückhalt (nur für Frauen)	11
AH 3032 ff	Rückhalt	11
AH 3033	Tai Chi (Anfänger)	13
AH 3034	Tai Chi (Fortgeschrittene)	13
AH 3035	Konditionsgymnastik für Frauen und Männer	12
AH 3036	Akupressur und Qi Gong	13
AH 3100	Still-Informationsabend	10
AH 3102	Harmonische Babymassage nach Bruno Walter	22
AH 3232 ff	Starke Mitte	12
AH 4064	Advanced English Conversation B2	18
AH 4065	Easy talking and reading B1	18
AH 4093 ff	Deutsch A1	18
AH 4106	Französisch B1	18
AH 4107	Französisch A2	18
AH 4226	Englisch Kleinkinder	22
AH 4227	Englisch Vorschulkinder/Erstklässler: Anfänger m. Vk	22
AH 5000	Strategisches Networking – analog und digital	19
AH 5001	Sprich! Ein kleines Potpourri der Rhetorik	19
AH 5005	Gekonnte Kurzpräsentationen mit „Wow!“-Effekt	19
AH 5022	Superhirn – Kopfrechnen	19

vhs Baltmannsweiler

BH 1000 ff	Herbstpilzexkursion	5
BH 1003	Computermuseum Stuttgart	6
BH 1004	Sicherheit im Internet und im Online-Banking	6
BH 1010	Die Chemieforscher – bunte Experimente	20
BH 1011	Die Feuerforscher – heiße Experimente	21
BH 1012	Heute bin ich einmal selbst Apotheker	21
BH 1014	Esslinger Apothekenmuseum	7
BH 1015	Werksführung Firma Kärcher	6
BH 1016	Feuerlöschtraining und Führung Feuerwehrmagazin	6
BH 1017	Gourmet Berner – hinter den Kulissen	7
BH 2003	Cajon mit oder ohne Vorkenntnisse	9
BH 2005	Schmuckgestaltung: Halskette	8
BH 2006	Schmuckgestaltung: Armband in Perlknüpftechnik	8
BH 2007	Schmuckgestaltung: Dreistrangkette	9
BH 2010 ff	Afrikanisches Trommeln	20
BH 2012	Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule	8
BH 2018	Hortensienkranz – selbst gemacht	8
BH 3000 ff	Feldenkrais®	14
BH 3002 ff	Aquagymnastik	15
BH 3003	Ich bewege' mich – Rückenfit	11
BH 3007	Aquagymnastik Hüfte/Knie	15
BH 3008	Aquagymnastik Schnuppertermin	10
BH 3008B	Aquafitness Schnuppertermin	10
BH 3009	Qi Gong – Schnuppertag	10
BH 3010 ff	Vinyasa Yoga	14
BH 3013	Aquafitness	15
BH 3016	AROHA®	13
BH 3017 ff	Zumba®	13
BH 3018	Gymnastik für Frauen	12
BH 3022	Hatha-Yoga am Vormittag	14
BH 3703 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger: Frösche	23
BH 3705 ff	Kinderschwimmkurs Anfänger: Seestern	24
BH 3706	Kinderschwimmkurs Fortgeschrittene: Rochen	24
BH 3707	Babyschwimmen	24
BH 3709 ff	Kleinkinder 1½ bis 4 Jahre (mit Elternteil)	23
BH 4000	Englisch B1	18
BH 4003	Spanisch A1 kompakt für die Reise	18
BH 4006	Französisch für die Reise A1	18
BH 5007	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	20
BH 5009	Youtube – Wie stelle ich erfolgreich Videos ein?	19
BH 5010	Ressourcenmanagement – Burn-Out vorbeugen	19

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK
2024 *vor Ort*

1. Platz
Esslingen, Kirchheim unter Teck, Nürtingen
PRIVATKUNDENBERATUNG

 **Volksbank
Mittlerer Neckar eG**


Inklusive
**DIGITAL-
CHECK**

www.geprüfte-beratungsqualität.de
Test: Januar 2024 | Im Test: 14 Banken | Getestet in drei Standorten

★★★★★ **3-Jahres-Sieger**

SEHR GUT
BERATUNGS- UND SERVICEQUALITÄT

**BESTE
DER
BESTEN**

BESTE BANK
vor Ort

Testzeitraum: 2022-2024
Im Test: 143 Städte in Deutschland per 31.03.2024
www.geprüfte-beratungsqualität.de

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

Willkommen bei der
„BESTEN BANK vor Ort“.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ausgezeichnet für Service und Beratung.
Überzeugen Sie sich vom Testsieger – kommen
auch Sie zur „BESTEN BANK vor Ort“ in Esslingen,
Kirchheim unter Teck und Nürtingen. Vereinbaren
Sie einen Termin unter **0711 3909-0**.