

W I N T E R
S E M E S T E R

September 2019
bis
Februar 2020

www.vhs-donau-bussen.de



vhs donau-bussen

RIEDLINGEN • ALTHEIM • DÜRMENTINGEN • ERTINGEN • LANGENENSLINGEN • UNLINGEN • UTTENWEILER

Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich ihren Kurs!

Wir müssen Kurse ca. eine Woche vor Kursbeginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenige Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer wieder Interessenten nicht rechtzeitig vor Kursbeginn an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.

Krankenkassen-Zuschuss

Die Krankenkassen bezuschussen verschiedene Kurse im Gesundheitsbereich in unterschiedlicher Höhe. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn. Sie erhalten von uns am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung und reichen diese bei Ihrer Kasse ein.

Achtung: Die Kostenerstattung durch die Krankenkassen gibt es nur bei regelmäßiger Teilnahme!

Firmenschulungen

Ihr Unternehmen ist so gut wie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter es sind.

Die VHS wendet sich mit Ihrem Angebot an alle Betriebe, die ihre Mitarbeiter/innen „fit“ machen wollen.

Wir bieten Ihnen Seminare in den Bereichen

- PC, z. Bsp. Office-Anwendungen, Internet
- Deutsch für Ausländer
- Fremdsprachen, s.B. Business English
- Rhetorik
- Kaufmännische Praxis
- Ernährung
- Entspannung und Bewegung

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir maßgeschneiderte Schulungen, die in der Terminplanung, den Örtlichkeiten und den Preisen optimal auf Ihren Betrieb zugeschnitten sind.

Wenden Sie sich an die VHS, Ihr Ansprechpartner für alle Bereiche der Aus- und Weiterbildung.

Geschenkgutschein

Einen **Geschenkgutschein** der Volkshochschule Donau-Bussen erhalten Sie in allen Geschäftsstellen.



Besuchen Sie unsere Internetseite



Wie ?



persönlich



telefonisch



per Post mit den Postkarten am Ende des Programmheftes



per Telefax mit den Postkarten am Ende des Programmheftes



per eMail unter Angabe der Daten aus den Postkarten am Ende des Programmheftes



per Internet auf unserer WebSite www.vhs-donau-bussen.de

Wo ?

Bei den jeweiligen VHS-Geschäftsstellen:
(Öffnungszeiten siehe Innenteil)

Altheim: Bürgermeisteramt Altheim
Donaustraße 1
88499 Altheim
Tel. (0 73 71) 93 30-10
Fax (0 73 71) 93 30-20
E-Mail: altheim@vhs-donau-bussen.de

Dürmentingen: Bürgermeisteramt Dürmentingen
Hauptstraße 20
88525 Dürmentingen
Tel. (0 73 71) 95 07-14
Fax (0 73 71) 95 07-914
E-Mail: duermentingen@vhs-donau-bussen.de

Ertingen: Bürgermeisteramt Ertingen
Dürmentinger Straße 14
88521 Ertingen
Tel. (0 73 71) 508-41
E-Mail: ertingen@vhs-donau-bussen.de

Langenenslingen: Bürgermeisteramt Langenenslingen
Hauptstraße 71
88515 Langenenslingen
Tel. (0 73 76) 9 69-0
Fax (0 73 76) 9 69-30
E-Mail: langenenslingen@vhs-donau-bussen.de

Riedlingen: VHS Geschäftsstelle
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen
Tel. (0 73 71) 76 91
Fax (0 73 71) 76 81
E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de

Unlingen: Eberhard Schneider
Riedlinger Straße 20
88527 Unlingen
Tel. (0 73 71) 1 25 99
E-Mail: unlingen@vhs-donau-bussen.de

Uttenweiler: Bürgermeisteramt Uttenweiler
Hauptstraße 14
88524 Uttenweiler
Tel. (0 73 74) 92 06-11
Fax (0 73 74) 92 06-33
E-Mail: uttenweiler@vhs-donau-bussen.de

Hinweise:

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!** Nur wenn ein Kurs ausfallen sollte oder sich eine Terminänderung ergibt, werden Sie von uns benachrichtigt.

Während der Ferien und an schulfreien Tagen finden keine Kurse statt.

Bitte beachten Sie unsere nachfolgenden Geschäftsbedingungen auf Seite 48.

WO FINDE ICH WAS?

Zur besseren Orientierung finden Sie hier unser Kurs- und Vortragsangebot thematisch und nach Ortsangaben gegliedert. Die Ortskürzel haben folgende Bedeutung:

A	Altheim	R	Riedlingen
D	Dürmentingen	UN	Unlingen
E	Ertingen	UT	Uttenweiler
L	Langenenslingen		

Die Details zum jeweiligen Kurs finden Sie unter der entsprechenden Kursnummer.

Geschichte • Gesellschaft • Kultur • Pädagogik • Natur • Umwelt

			Seite
Impro-Theater	19.09.2019	R 1106	6
Kunstfahrt nach Lindau	21.09.2019	R 1108	7
Kunstvortrag: Inspiration Matisse	25.09.2019	R 1109	7
Über Gedichte sprechen	08.10.2019	R 1107	6
Erben und Vererben	14.10.2019	R 1102	5
Kunstfahrt in die Kunsthalle Mannheim	26.10.2019	R 1110	7
Brandschutz im Alltag	28.10.2019	R 1103	6
Prof. Dr. Krausse – Vortrag Heuneburg	12.11.2019	R 1101	5
Medienerziehung in der Familie	27.11.2019	R 1104	6
Vortrag über den Maler „van Gogh“	28.11.2019	R 1111	7
Kunstvortrag: Tiepolo	23.01.2020	R 1112	8
Kunstfahrt nach Stuttgart	25.01.2020	R 1113	8
Kirchenführung Zwiefaltendorf	01.10.2019	A 2101	24
Exkursion Kunst und Architektur	19.10.2019	A 2102	24
Vorsorgeverfügung junger Familien	15.01.2020	A 2103	24
Kostbarkeiten des Pfarrarchivs	13.12.2019	UN 6102	41

Arbeit • Beruf

Smartphone in Alltag und Beruf	18.09.2019	R 1201	8
Mein Smartphone und ich	10.10.2019	R 1202	9
Mein persönliches Fotobuch	07.11.2019	R 1203	10
Richtig verkaufen bei Ebay	02.10.2019	L 5202	38
Smartphone für Einsteiger	14.11.2019	L 5201	38
Excel für den Hausgebrauch	19.09.2019	UN 6203	41
Mit Word zum perfekten Brief	12.10.2019	UN 6204	42
Analoges Film-Fotografieren mit Praxis	15.11.2019	UN 6201	41
Workshop zum Arbeiten im Fotolabor	29.11.2019	UN 6202	41
Excel 2016 – Grundlagen	20.01.2020	UN 6205	42
Excel 2016 – Fortgeschrittene	03.02.2020	UN 6206	42

Sprachen

Französisch am Vormittag – Konversation	17.09.2019	R 1306	11
Spanisch für Anfänger	19.09.2019	R 1307	12
Deutsch als Zweitsprache/ Fremdsprache	25.09.2019	R 1301	10
Englisch für die Generation 50+	14.10.2019	R 1302	11
Englisch für die Generation 50+	14.10.2019	R 1304	11
Englisch für die Generation 50+	13.01.2020	R 1303	11
Englisch für die Generation 50+	13.01.2020	R 1305	11
Arabisch	06.11.2019	UN 6301	12

Gestalten • Kultur

Malen in Mischtechnik: 100 J. Bauhaus	18.09.2019	R 1401	12
Das vielseitige Acryl	26.09.2019	R 1402	12
Strickkurs für Anfänger	07.10.2019	R 1406	14
Nähen mit der Overlock	19.11.2019	R 1403	13
Raffinessen-Nähkurs	07.01.2020	R 1404	13
Weidenflechten – altes Handwerk	27.02.2020	R 1405	13
Insektenfreundlicher Garten	11.10.2019	D 3401	28
Filztreff für Anfänger u. Fortgeschrittene	11.10.2019	D 3402	28
Acrylic Pouring Workshop	18.10.2019	D 3403	28
Töpfern nach Lust und Laune im Herbst	09.11.2019	D 3404	29
Acryl Workshop	24.11.2019	D 3405	29
Töpfern nach Lust und Laune im Winter	25.01.2020	D 3406	30

Art + More: Bildgestaltung mit Acrylfarben	23.10.2019	UT 7401	45
Weihnachtliche Geschenkverpackungen	25.11.2019	UT 7402	45
Weihnachtliche Geschenkverpackungen	26.11.2019	UT 7403	45

Junge VHS

Elsa, die Eiskönigin – Ballettkurs ab 5 J.	23.09.2019	R 1505	15
Elsa, die Eiskönigin – Ballettkurs ab 5 J.	23.09.2019	R 1506	15
Zumba®Kids ab 3 Jahren	24.09.2019	R 1509	15
Elsa, die Eiskönigin – Ballettkurs ab 5 J.	26.09.2019	R 1507	15
Elsa, die Eiskönigin – Ballettkurs ab 5 J.	26.09.2019	R 1508	15
Den Bauernhof erleben für Kinder	28.09.2019	R 1501	14
Fit für die Schule, Klasse 1 - 4	11.10.2019	R 1502	14
Stressfrei in Prüfungssituationen, ab 14 J.	11.10.2019	R 1503	14
Lernblockaden erkennen und lösen	25.10.2019	R 1504	14

Der Nikolaus aus süßem Hefeteig	03.12.2019	A 2501	25
Der Nikolaus aus süßem Hefeteig	04.12.2019	A 2502	25

Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren	24.09.2019	D 3501	30
Technikschwimmkurs für Fortgeschrittene	24.09.2019	D 3502	30
Filzmandala für Kinder ab 6 Jahren	27.09.2019	D 3503	30
HipHop für Jugendliche	02.10.2019	D 3504	30
Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren	25.10.2019	D 3505	30
Wollengel f. Großeltern-Eltern-Kind	22.11.2019	D 3506	31
Lustiges Nikolausbacken, 4 – 12 Jahre	04.12.2019	D 3507	31
Schwimmkurs: Wassergewöhnung	21.12.2019	D 3508	31
Schwimmkurs: Kraul und Rücken	21.12.2019	D 3509	31
Ein Schneemann aus Ton	10.01.2020	D 3510	31

Wassergewöhnung, 3 – 6 Jahre	27.09.2019	E 4501	34
Schwimmkurs f. Kinder mit Handicap	27.09.2019	E 4502	34
Anfängerschwimmkurs, 6 – 10 Jahre	27.09.2019	E 4503	34
Schwimmkurs für Fortgeschrittene	27.09.2019	E 4504	34
Reiten mit dem Großpferd, 4 – 10 Jahre	12.10.2019	E 4509	34
Kindernähkurs ab 8 Jahren, Mäppchen	12.11.2019	E 4510	35
Wassergewöhnung, 3 - 6 Jahre	10.01.2020	E 4505	34
Schwimmkurs f. Kinder mit Handicap	10.01.2020	E 4506	35
Anfängerschwimmkurs, 6 – 10 Jahre	10.01.2020	E 4507	35
Schwimmkurs für Fortgeschrittene	10.01.2020	E 4508	35

Selbstverteidigung für Jugendl. ab 13. J.	16.11.2019	L 5503	39
Plätzchen backen, 6 - 10 Jahre	29.11.2019	L 5501	38
Plätzchen backen, 6 - 10 Jahre	13.12.2019	L 5502	39

Schreibvorbereitung f. Linkshänderkinder	04.10.2019	UN 6501	42
Schreibvorbereitung f. Linkshänderkinder	08.11.2019	UN 6502	43
Töpferkurs für Kinder: Weihnachten	09.11.2019	UN 6503	43
Lustiges Nikolausbacken	30.11.2019	UN 6504	43
Lustiges Nikolausbacken	02.12.2019	UN 6505	43

Weihnachtsdeko aus Patchwork	05.11.2019	UT 7501	45
Art + More: Bildgestaltung mit Acrylfarben	21.11.2019	UT 7502	46
Nikolausbacken, 4 – 12 Jahre	03.12.2019	UT 7503	46

Tanz • Mode • Musik

Tanz Dich frei und glücklich	18.09.2019	R 1602	16
Ballett auf Fitnessbasis	20.09.2019	R 1601	15
Tipps für das 5 Minuten Make up	26.09.2019	R 1604	16
Tanzen leicht gemacht	08.10.2019	R 1603	16
Schluss mit Haare färben	10.10.2019	R 1606	16
Vorher-Nachher die optimale Frisur	10.10.2019	R 1607	17
Tipps für das 5 Minuten Make up	03.12.2019	R 1605	16

Ernährung

Die Medizinküche der Hildegard	19.09.2019	R 1705	18
Leberwurst, Blutwurst und Kesselfleisch	05.10.2019	R 1701	17
Essen Sie sich gesund	22.10.2019	R 1706	18
Linsen - die wahren Alleskönner	12.11.2019	R 1703	17
Zerlegen und zubereiten von Wild	14.11.2019	R 1702	17
Gesunde Backwaren nach Hildegard	21.11.2019	R 1707	18
Knödel & Co	22.01.2020	R 1704	17

Superfood die Welt der Hülsenfrüchte	21.10.2019	A 2701	25
Backen im Advent	18.11.2019	A 2702	25
Kochen für Männer	16.01.2020	A 2703	25

Seelen wie vom Beck	24.09.2019	UN 6700	43
Birnenbrot	26.09.2019	UN 6701	44

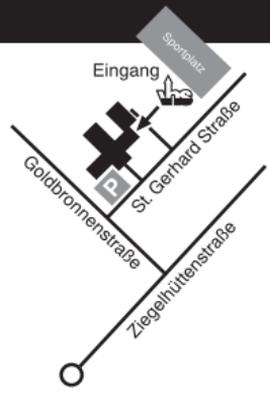
Berliner	10.10.2019	UN 6702	44
Dennete	22.10.2019	UN 6703	44
Syrisch kochen und essen, neue Rezepte	08.11.2019	UN 6705	44
Weihnachtsbäckerei	10.12.2019	UN 6704	44
Leckeres aus Kürbis, Zucchini und Kohl	10.10.2019	UT 7701	46
Pizza- und Dennete-Abend	16.10.2019	UT 7702	46
Gebäck zum Frühstück	23.10.2019	UT 7703	46
Schwäbische Küche aus Oma's Kochtopf	19.11.2019	UT 7704	46
Brot nach Lust und Laune	20.11.2019	UT 7705	47
Süße Leckereien	27.11.2019	UT 7706	47
Weihnachtsmenü ohne Stress	16.12.2019	UT 7707	47

Gesundheit • Wellness • Sport

Gymnastik für Senioren in Riedlingen	ganzjährig	R 1861	22
Gymnastik für Senioren in Zwiefaltendorf	ganzjährig	R 1862	23
Fit bleiben – 60+	ganzjährig	R 1860	22
Tai Chi Qigong	16.09.2019	R 1808	20
Gymnastik für Frauen	16.09.2019	R 1820	21
Zumba®Fitness	17.09.2019	R 1851	21
Piloxing	17.09.2019	R 1852	22
Zumba® und Bauch – Beine – Po ab 16	17.09.2019	R 1854	21
Tai Chi Qigong	18.09.2019	R 1809	20
Piloxing	18.09.2019	R 1853	22
Pilates – Aufbaukurs	19.09.2019	R 1807	20
Aqua Power – Wassergymnastik	23.09.2019	R 1811	20
Zumba®Fitness	23.09.2019	R 1857	22
Zumba®Fitness	23.09.2019	R 1858	22
Wirbelsäulengymnastik	24.09.2019	R 1821	21
Wirbelsäulengymnastik	24.09.2019	R 1822	21
Tuina – Wellness für die Füße	28.09.2019	R 1803	19
Alterserkrankungen am Auge	01.10.2019	R 1801	19
Shiatsu – achtsame Berührung	19.10.2019	R 1804	20
Power-Napping	06.11.2019	R 1802	19
AquaZumba®	19.09.2019	R 1812	21
Bodenseeschifferpatent	14.01.2020	R 1870	23
Zumba®Fitness	16.09.2019	A 2804	26
Yoga	18.09.2019	A 2806	27
Yoga	18.09.2019	A 2807	27
Yoga am Vormittag	19.09.2019	A 2808	27
Fit Mix	19.09.2019	A 2809	27
Rotkreuzkurs – Erste Hilfe für Senioren	24.09.2019	A 2801	26
Bogenschießen für Anfänger ab 18 J.	25.09.2019	A 2803	26
Zumba®Fitness	13.01.2020	A 2805	27
Rotkreuzkurs – Erste Hilfe am Kind	20.01.2020	A 2802	26
Mommy-Fitness	23.09.2019	D 3801	31
Mommy-Fitness	23.09.2019	D 3802	32
Power workout ab 16 Jahren	23.09.2019	D 3803	32
Yoga	24.09.2019	D 3804	32
Body Toning Level 1	01.10.2019	D 3805	32
Body Toning Level 2	01.10.2019	D 3806	32
Defibrillator-Schulung	17.10.2019	D 3807	33
Rotkreuzkurs - Erste Hilfe	29.10.2019	D 3808	33
Erste-Hilfe-Kurs für Senioren	06.11.2019	D 3809	33
Wirbelsäulengymnastik, Binzwangen	17.09.2019	E 4802	36
Aquafitness	18.09.2019	E 4803	36
Power-Aquafitness	20.09.2019	E 4804	36
Yoga	25.09.2019	E 4801	35
Zumba®Gold	25.09.2019	E 4805	36
Aqua Zumba®	27.09.2019	E 4806	36
Zumba®Gold	08.01.2020	E 4807	36
Aqua Zumba®	10.01.2020	E 4808	36
Aquafitness	15.01.2020	E 4809	37
Power-Aquafitness	17.01.2020	E 4810	37
Pilates für Anfänger	11.09.2019	L 5801	39
Pilates für Fortgeschrittene	11.09.2019	L 5802	39
Yoga in Billafingen	16.09.2019	L 5805	40
Yoga in Langenenslingen	19.09.2019	L 5803	39
Yoga in Friedingen	26.09.2019	L 5806	40
Yoga in Langenenslingen	09.01.2020	L 5804	39
Selbstverteidigung für Frauen	08.02.2020	L 5807	40
Laufftreff für Anfänger u. Fortgeschr.	ganzjährig	UN 6801	44
Yoga für Menschen von heute	23.09.2019	UT 7801	47
Yoga für Anfänger	24.09.2019	UT 7802	47

RIEDLINGEN

Leitung: Heiderose Koch
Assistenz: Melanie Hubeny
Verwaltung: Annette Hoffmann
Geschäftsstelle: Volkshochschule
Donau-Bussen e.V.
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen
Telefon: (0 73 71) 76 91
Telefax: (0 73 71) 76 81
E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de



Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Gesellschaft • Geschichte • Kultur • Umwelt

In Zusammenarbeit mit dem Altertumsverein Riedlingen.

**R 1101 Die erste Stadt nördlich der Alpen.
Neue Ausgrabungen und Forschungen im
Umfeld des frühkeltischen Machtzentrums
Heuneburg**

Zeiten: 1 Abend, 12.11.2019
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kreissparkasse, Foyer, EG,
Marktplatz 6, Riedlingen
Leitung: Prof. Dr. Dirk Krause,
Landeskonservator, Leiter des Referats archäo-
logische Denkmalpflege
Gebühr: Eintritt: 5,00 € Ermäßigt
für Mitglieder des Altertumsvereins (4,00 €)

Prof. Dr. Dirk Krause (Landesarchäologe von Baden-Württemberg/ apl. Prof. für Vor- und Frühgeschichte Universität Tübingen) stellt in seinem reich mit Animationen und Filmen illustrierten Vortrag die neuesten Ergebnisse der Ausgrabungen und Forschungen zu den frühen Kelten im Umfeld der berühmten Heuneburg vor. Die Ausgrabungen der letzten 15 Jahre haben gezeigt, dass es sich bei der mit der Lehmziegelmauer befestigten Heuneburg nur um den innersten Kern einer viel größeren Siedlung handelte, die sich im 6. Jahrhundert vor Christus über eine Fläche von ca. 1 km² erstreckte und mehrere Tausend Einwohner hatte. Laufende Ausgrabungen des Landesamts für Denkmalpflege auf der Alte Burg bei Langenenslingen, am Bussen, in Emerfeld und bei Upflamör zeigen zudem, dass die Heuneburg das Zentrum eines komplexen frühkeltischen Siedlungssystems mit Verteidigungsanlagen, Gräberfeldern, Kultplätzen, ländlichen Gehöften und Straßen darstellte. Zudem berichtet Prof. Dr. Krause von den laufenden Ausgrabungen in den frühkeltischen Bestattungsplätzen im Bereich der Heuneburg mit ihren kostbaren und spektakulären Funden.

Gesellschaft

**R 1102 Erben und Vererben –
Testament und Erbvertrag**

Zeiten: 1 Abend, 14.10.2019
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Michael Kopf, Notar
Gebühr: 4,00 €

Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wie errichte ich ein Testament? Was ist ein Erbvertrag? Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu? Wie „vererbe“ ich mein Haus bei mehreren Kindern?

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahestanden. Das können Sie jedoch mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Wer seine Vermögensnachfolge regeln möchte, sollte sich daher gut informieren. Denn es ist oft nicht einfach, die richtige Regelung zu treffen. Notar Michael Kopf mit Amtssitz in Bad Saulgau gibt am dem Abend einen Überblick über das Erb- und Testamentsrecht und beantwortet Ihre rechtlichen Fragen rund um die Erbschaft. (Eine individuelle Rechtsberatung kann jedoch an dem Abend selbstverständlich nicht erfolgen).

R 1103 Brandschutz im Alltag: Was tun wenn's brennt? - Warum Rauchmelder? - Wie gehe ich mit einem Feuerlöscher um?

Zeiten: 1 Abend, 28.10.2019
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Feuerwehrgerätehaus Riedlingen,
Zwiefalter Straße 22, 88499 Riedlingen
Leitung: Stefan Kuc
Gebühr: 3,00 €, Anmeldung erforderlich
Brandschutz betrifft uns alle, denn wenn die Feuerwehr kommt, ist es meistens zu spät! Jeder sollte sich mal fragen: Was muss ich denn tun wenn's brennt? Warum sind Rauchmelder so wichtig? Wie gehe ich mit einem Feuerlöscher um? Es wird über die Brandgefahren im Alltag informiert, Tipps zur Vermeidung eines Brandes und zum Verhalten im Brandfall gegeben, Umgang mit Feuerlöscher inkl. einer praktischen Übung. Zum Abschluss gibt es eine Führung durch die Fahrzeughalle und die Räumlichkeiten des Feuerwehrhauses. In Zusammenarbeit mit der Freiwilligen Feuerwehr Riedlingen.

Psychologie • Pädagogik

R 1104 Medienerziehung in der Familie
Zeiten: 1 Abend, 27.11.2019
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Richard- Hohly-Saal,
Grundschule, Kirchstr. 16
Leitung: Inge Veil-Köberle
Gebühr: 5,00 €

Immer früher kommen Kinder mit digitalen Medien in Berührung. Die Familie ist damit der erste Ort, an dem die Weichen für die Mediennutzung gestellt werden. Es werden wertvolle Tipps gegeben, wie Sie Ihre Kinder im Umgang mit Medien begleiten und fördern können. Dabei werden die Fragen beantwortet: Wieviel Fernsehen darf sein? Wann ist ein Kind reif für Computer und Internet? Sind Smartphones im Grundschulalter ok? Der Elternabend gibt Orientierung für die Medienerziehung und zeigt wie Sie mit dem Thema Medien in der Familie umgehen können.

Kultur

R 1106 Impro-Theater - Auf der Bühne kann ich Alles sein! Theater-Spiele, Rollen-Spiele und Spaß dabei.
Zeiten: 12 Abende, 19.09.2019 - 19.12.2019
Donnerstag, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Kaplaneihaus, Kirchstr. 2, Riedlingen
Leitung: Anton Köberle
Gebühr: 20,00 €

Wir lernen verschiedene Spielformen des Impro-Theaters kennen, schlüpfen in die unterschiedlichsten Rollen, lassen unserer Spontanität freien Lauf und wollen vor allem viel Spaß beim Spielen haben. Für Fragen und weitere Infos steht Herr Köberle zur Verfügung, Tel. 07375/1482.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84.
R 1107 „Über Gedichte sprechen – Mensch und Welt an der Schwelle zum 20. Jahrhundert“
Zeiten: 5 Abende, 08.10.2019 - 12.11.2019
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Bernd Lippmann
Gebühr: 38,00 €

In dieser Veranstaltung wollen wir uns mit Gedichten und Texten befassen, die auf der Schwelle des 20. Jahrhunderts stehen. Damit beginnt eine Zeit, die wir gemeinhin die „Moderne“ nennen. Was war das für eine Zeit des Umbruchs? Wie schlugen sich die Brüche der Zeit in den Gedichten nieder?
An den fünf Abenden wollen wir versuchen, den Sicht- und Denkweisen dieser Zeit nachzuspüren und diese mit unseren heutigen vergleichend betrachten. Dabei stehen das Gespräch und der Austausch der Gedanken und Assoziationen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84 Riedlingen.

R 1108 Kunstfahrt nach Lindau ins Kunstmuseum am Inselbahnhof zur Ausstellung „Hundertwasser - Traumfänger einer schöneren Welt“

Zeiten: 1 Tag, 21.09.2019

Samstag, 08:30 - 18:30 Uhr

Ort: Abfahrt bei der Stadthalle Riedlingen

Leitung: Barbara Bulander, Waltraut Jerger

Gebühr: 40,00 €, Gebühr wird im Bus erhoben; Schüler und Studenten ermäßigt

Ab 20 Teilnehmern Fahrt mit dem Bus; bis 20 Teilnehmer nach Rücksprache (angemeldete Teilnehmer werden telefonisch benachrichtigt). Verbindliche Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 11.09.2019 unter Tel. 07371/ 7691 o. E-Mail info@vhs-donau-bussen.de. Kurzfristige Absagen unter Tel. 07371/3004 oder 07371/3673.

Das Kulturamt Lindau präsentiert im neu eröffneten Kunstmuseum am Inselbahnhof eine Sonderausstellung zu einem der international bekanntesten Künstler des 20.Jh.: Friedensreich Hundertwasser. Die Ausstellung zeigt originale Gemälde, Grafiken, Architektur-entwürfe und einen kostbaren Knüpfeppich des Künstlers und nimmt dabei seine intensivste Schaffenszeit von 1950 bis 1970 in den Fokus. Friedensreich Hundertwasser (1928-2000) war ein Visionär, Utopist, Aktivist. Seine intensiv leuchtenden und farbenfrohen Werke entstanden angetrieben von einem allumfassenden Friedensgedanken und dem Anspruch, mit seiner Kunst die Welt zu verschönern und zu verbessern. Seine Bilder resultierten häufig aus seinen eigenen Träumen.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84 Riedlingen.

R 1109 Vortrag zur Kunstfahrt nach Mannheim in die Ausstellung „Inspiration Matisse“

Zeiten: 1 Abend, 25.09.2019

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Kaplaneihaus, Kirchstr. 2, Riedlingen

Leitung: Barbara Honecker

Gebühr: 5,00 €, Schüler und Studenten ermäßigt

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84 Riedlingen.

R 1110 Kunstfahrt in die Kunsthalle Mannheim zur Ausstellung „Inspiration Matisse“

Zeiten: 1 Tag, 26.10.2019

Samstag, 07:30 - 19:30 Uhr

Ort: Abfahrt bei der Stadthalle Riedlingen

Leitung: Barbara Bulander, Waltraut Jerger

Gebühr: 55,00 €, Gebühr wird im Bus erhoben; Schüler und Studenten ermäßigt

Ab 20 Teilnehmern Fahrt mit dem Bus; bis 20 Teilnehmer nach Rücksprache (angemeldete Teilnehmer werden telefonisch benachrichtigt). Verbindliche Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 09.10.2019 unter Tel. 07371/7691 oder E-Mail: info@vhs.donau-bussen.de. Kurzfristige Absagen unter 07371/3004 oder 07371/3673.

Der französische Maler, Graphiker und Plastiker Henri Matisse (1869 – 1954) hat die Kunst des 20. Jahrhunderts nachhaltig geprägt. Farbe, Form, Fläche, Figur und Raum – Matisse brachte um 1905 diese Gestaltungselemente in ein ganz neues künstlerisches Zusammenspiel bis hin zur Abstraktion. Er inspirierte damit viele junge Künstler seiner Zeit. Die Kunsthalle Mannheim präsentiert mit über 100 ausgewählten Gemälden, Plastiken und graphischen Arbeiten Henri Matisse als Pionier der Moderne. Neben Matisse, von dem gut die Hälfte der Exponate stammt, sind u.a. André Derain, Georges Braque, Kees van Dongen, Raoul Dufy, sowie Ernst Ludwig Kirchner, Alexej von Jawlensky, August Macke, Gabriele Münter und Max Pechstein vertreten.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84 Riedlingen.

R 1111 Vortrag über den Maler „Vincent van Gogh“

Zeiten: 1 Abend, 28.11.2019

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Kaplaneihaus, Kirchstr. 2, Riedlingen

Leitung: Barbara Honecker

Gebühr: 5,00 €, Schüler und Studenten ermäßigt

Zum Zeitpunkt seines Todes 1890 war das Werk Vincent van Goghs (1853 – 1890) nur wenigen Zeitgenossen vertraut. Heute ist er einer der berühmtesten Künstler der Welt. Die Farbe war für van Gogh stets das wichtigste Gestaltungsmittel, mit dem er Stimmungen, Natur- und auch Gemütszustände ausdrucksvoll schilderte. In nur 10 Jahren schuf er unzählige Landschaften, Stillleben, Portraits, und wurde mit seinem Werk zu einem wichtigen Vorläufer für die folgenden Generationen, so für die Fauves und die Expressionisten.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84 Riedlingen.

R 1112 Vortrag zur Kunstfahrt nach Stuttgart in die Ausstellung „Tiepolo - der beste Maler Venedigs“
 Zeiten: 1 Abend, 23.01.2020
 Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Kaplaneihaus, Kirchstr. 2, Riedlingen
 Leitung: Barbara Honecker
 Gebühr: 5,00 €, Schüler und Studenten ermäßigt

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis '84.

R 1113 Kunstfahrt in die Staatsgalerie Stuttgart zur Ausstellung „Tiepolo - Der beste Maler Venedigs“
 Zeiten: 1 Tag, 25.01.2020
 Samstag, 08:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Abfahrt bei der Stadthalle Riedlingen
 Leitung: Barbara Bulander, Waltraut Jerger
 Gebühr: 50,00 €; Gebühr wird im Bus erhoben; Schüler und Studenten ermäßigt.

Ab 20 Teilnehmern Fahrt mit dem Bus; bis 20 Teilnehmer nach Rücksprache (angemeldete Teilnehmer werden telefonisch benachrichtigt). Verbindliche Anmeldungen bis spätestens Mittwoch, 15.01.2020 unter Tel. 07371/ 7691 oder E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de. Kurzfristige Absagen unter Tel. 07371/3004 oder 07371/3673.

Im Jahr 2020 jährt sich der Todestag von Giovanni Battista Tiepolo (1696 – 1770) zum 250. Mal. Er war der wohl bedeutendste Vertreter der Malerei des 18. Jahrhunderts in Italien. Schon seine Zeitgenossen feierten ihn als „den besten Maler Venedigs“. Erstmals im deutschsprachigen Raum eröffnet die Schau der Staatsgalerie den Blick auf die gesamte Schaffenszeit Tiepolos und macht die Vielfalt seines Oeuvres anschaulich – von eleganten Gemälden zu Mythologie und Geschichte über dramatische religiöse Bilder bis zu Karikaturzeichnungen und Radierungen. Ausgangspunkt ist eine der eindrucksvollsten Schöpfungen Tiepolos, die sich im Besitz der Staatsgalerie befindet: Das Bild mit der „Ruhe auf der Flucht nach Ägypten“, das der Maler in seinen letzten Lebensjahren in Madrid schuf. Parallel findet im Graphik-Kabinett die Ausstellung „La Serenissima – Zeichenkunst in Venedig vom 16. bis 18. Jahrhundert“ statt.

Termine Theater Ulm Wintersemester 2019/2020

Mitfahrgelegenheit im Bus direkt bis zum Theater-Eingang

Mittwochs Abfahrt Riedlingen Grabenstr. 18.15 Uhr

23.10.19 Berblinger, Schneider	Schauspiel
20.11.19 Fidelio	Oper
04.12.19 Faces of Love	Tanztheater
15.01.20 Cendrillon	Oper
29.01.20 La Cage aux Folles	Musical
26.02.19 Die Csárdásfürstin	Operette

Sonntags Abfahrt Riedlingen Café Bochtler 12.29 Uhr

05.10.19 Berblinger, Schneider	
26.10.19 Fidelio	
09.11.19 Faces of Love	
23.11.19 La Cage of Folles	
21.12.19 Cendrillon (Aschenputtel)	
08.02.20 Die Csárdásfürstin	
22.02.20 Eins, zwei, drei	Komödie

Informationen erteilt gerne:

Marlene Müller, Tel. 07371-1516, Email: m.u.b.mueller@t-online.de

Arbeit • Beruf

R 1201 Ihr Smartphone – Ihr neuer Begleiter in Alltag und Beruf

Zeiten: 2 Abende,
 Mittwoch, 18.09.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
 Freitag, 20.09.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Brigitte Schneider

Gebühr: 38,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie gehören zu den 70% der deutschen Smartphonebesitzer, auf deren Smartphone Android als Betriebssystem installiert ist und wollen sich gern mit den unzähligen Funktionen dieses Gerätes vertraut machen?

Kursinhalt 1. Abend:

- Wie richte ich mein Handy ein?
- Welche Einstellungen sind sinnvoll oder gar wichtig?
- Wie trage ich Termine ein und verwalte meine Kontakte effizient?
- Wie schreibe und empfangen ich E-Mails?
- Wo kann man Apps herunterladen und was sollte man dabei beachten?

Kursinhalt 2. Abend:

- Versenden von Fotos und Videos
- Sichern von Fotos (beispielsweise auf einem PC oder in einer Cloud)
- Einrichten Ihrer bisherigen E-Mail-Adresse z.B. von GMX, Web.de und anderen (wichtig: das Passwort muss bekannt sein)
- Dauerhaftes Sichern von Kontakten und Terminen ohne Google-Benutzerkonto
- Installieren, einrichten und gegebenenfalls aktivieren von Apps anhand einiger alltagstauglicher Beispiele

Der Kurs eignet sich nicht für Nutzer von iPhone, iPad, Windows-Phone und anderen Systemen.

UN 6203

Excel für den Hausgebrauch

Zeiten: 4 Abende, 19.09.2019 - 17.10.2019

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Brigitte Schneider

Gebühr: 76,00 €, zzgl. 17,00 € für Lehrbuch

Excel ist nicht nur was für Profis. Lernen Sie in dem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel und wichtige Grundfunktionen kennen. Diese können auch im Privatgebrauch hilfreich sein. Anwendungsbeispiele sind etwa das Anlegen von Adressdatenbanken, das Überwachen des Strom- und Wasserverbrauches im Haushalt oder des Benzinverbrauchs Ihres PKW's, das Erstellen von Arbeitszeitrachweisen, die Verwaltung der Ein- und Ausgaben und einiges mehr.

Die dafür erforderlichen und im Kurs vermittelten Themen im Überblick:

- Erstellen, bearbeiten und formatieren von Tabellen
- Rechnen mit Rechenoperatoren und Erarbeiten einfacher Formeln
- Wichtige Funktionen wie beispielsweise Autosumme und Anzahl
- Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
- Besonderheiten beim Rechnen mit Uhrzeiten

R 1202

Mein Smartphone und ich

Zeiten: 1 Abend, 10.10.2019

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Oliver Paul

Gebühr: 13,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Smartphones sind inzwischen aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Sie vereinen die Funktionen eines Tabletcomputers mit der Funktionalität eines Mobiltelefons, sind transportables Medienabspielgerät, Digital- und Videokamera und GPS-Navigationsgerät. Mit sogenannten Apps kann der Nutzer viele Zusatzprogramme installieren, für die es mittlerweile eine große Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten gibt. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird Ihnen die gesamte Funktionalität Ihres Smartphones gezeigt und Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Programme in Ihren Alltag integrieren können. Ein WLAN-Zugang steht zur Verfügung.

UN 6204

Word –

Mit wenigen Klicks zum perfekten Brief

Zeiten: 1 Tag, 12.10.2019

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Brigitte Schneider

Gebühr: 46,00 €, auf Wunsch 14,00 € für Lehrbuch

Dieser kompakte Grundkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fertigkeiten, die für ein effizientes Arbeiten mit der Textverarbeitung unerlässlich sind.

- Kennenlernen des Anwendungsfensters
- Text eingeben, löschen, kopieren und verschieben
- Grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen
- Richtiges Speichern und Öffnen Ihrer Dokumente

Der Kurs ist geeignet für alle Office-Versionen ab 2010.

UN 6205 Excel 2016 – Grundlagen
 Zeiten: 4 Abende, 20.01.2020 - 29.01.2020
 Montag und Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Brigitte Schneider
 Gebühr: 76,00 €, zuzüglich 17,00 € für Lehrbuch
 In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Er wird folgende Themen enthalten:

- Kennenlernen des Anwendungsfensters
- Eingeben, ändern und löschen von Werten
- Tabellen gestalten und drucken
- Zellen formatieren
- Rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen
- Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
- Ausfüllen, kopieren und verschieben

Der Kurs ist für Einsteiger ohne Grundkenntnisse und für alle Excel-Versionen ab 2010 geeignet.

UN 6206 Excel Fortgeschrittene - Techniken
 Zeiten: 4 Abende, 03.02.2020 - 12.02.2020
 Montag und Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Brigitte Schneider
 Gebühr: 76,00 €, zuzüglich 17,00 € für Lehrbuch
 Sie haben den Grundkurs besucht oder besitzen schon Grundkenntnisse und möchten diese gern erweitern.
 Der Kurs bietet folgende Themen:

- Rechnen mit speziellen Funktionen
- Daten sortieren und filtern inkl. Spezialfilter
- Bedingte Formatierungen
- Daten professionell in Diagrammen darstellen
- Formatvorlagen verwenden, eigene Formatvorlagen erstellen
- Pivot Tabellen erstellen

R 1203 Mein persönliches Fotobuch – Schritt für Schritt
 Zeiten: 3 Abende, 07.11.2019 - 21.11.2019
 Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Georg Betz
 Gebühr: 43,00 € inkl. Fotobuch-Gutschein
 Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Mit Hilfe einer Gestaltungs-Software entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, um Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch um sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Der Kurs beinhaltet einen Fotobuch-Gutschein, mit dem Sie sich Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können. Grundkenntnisse im Umgang mit Windows sollten vorhanden sein.
 Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit ca. 40-50 Fotos und installierter CEWE Gestaltungs- /Bestellsoftware. Die Software kann über folgendem Link heruntergeladen werden:
<https://www.cewe-fotobuch.de/gestalten/download.html>

Sprachen

R 1301 Deutsch als Zweitsprache / Fremdsprache für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
 Zeiten: 10 Abende, 25.09.2019 - 04.12.2019
 Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Vera Steinbeck
 Gebühr: 61,00 € ab 8 Teilnehmern

**R 1302 Englisch für die Generation 50+
Einsteigerkurs mit dem Lehrwerk „Blooming
Late“**

Zeiten: 7 Abende, 14.10.2019 - 02.12.2019

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Ingrid Cirillo

Gebühr: 42,70 € ab 8 Teilnehmern

„Blooming Late“ ist ein spezieller Englischkurs für Menschen ab 50 Jahren und auch für Menschen, die schnell und komplikationsfrei Englisch sprechen möchten. Bei dieser Unterrichtsform wird berücksichtigt, worauf viele „Ältere“ im Sprachunterricht besonderen Wert legen: langsames Lernen in entspannter Atmosphäre, viel sprechen und wenig Grammatikregeln. Der Schwerpunkt liegt auf den Sprachübungen.

**R 1303 Englisch für die Generation 50+
Einsteigerkurs mit dem Lehrwerk „Blooming
Late“ ab Lektion 5/6**

Zeiten: 4 Abende, 13.01.2020 - 03.02.2020

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Ingrid Cirillo

Gebühr: 24,40 € ab 8 Teilnehmern

„Blooming Late“ ist ein spezieller Englischkurs für Menschen ab 50 Jahren und auch für Menschen, die schnell und komplikationsfrei Englisch sprechen möchten. Bei dieser Unterrichtsform wird berücksichtigt, worauf viele „Ältere“ im Sprachunterricht besonderen Wert legen: Langsames Lernen in entspannter Atmosphäre, viel sprechen und wenig Grammatikregeln. Der Schwerpunkt liegt auf den Sprachübungen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Blooming Late“ ab Lektion 5/6.

**R 1304 Blooming Over –
Englisch für die Generation 50+**

Zeiten: 7 Abende, 14.10.2019 - 02.12.2019

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Ingrid Cirillo

Gebühr: 42,70 € ab 8 Teilnehmern

„Blooming Over“ ist ein spezieller Englischkurs für Menschen ab 50 Jahren und auch für Menschen, die schnell und komplikationsfrei Englisch sprechen möchten. Bei dieser Unterrichtsform wird berücksichtigt, worauf viele „Ältere“ im Sprachunterricht besonderen Wert legen: langsames Lernen in entspannter Atmosphäre, viel sprechen und wenig Grammatikregeln. Der Schwerpunkt liegt auf den Sprachübungen. „Blooming Over“ baut als Nachfolgekurs auf die voran gegangenen Kurse „Blooming Late“, „Blooming Well“ und „Blooming Now“ auf.

**R 1305 Blooming Over –
Englisch für die Generation 50+**

Zeiten: 4 Abende, 13.01.2020 - 03.02.2020

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Ingrid Cirillo

Gebühr: 24,40 € ab 8 Teilnehmern

„Blooming Over“ ist ein spezieller Englischkurs für Menschen ab 50 Jahren und auch für Menschen, die schnell und komplikationsfrei Englisch sprechen möchten. Bei dieser Unterrichtsform wird berücksichtigt, worauf viele „Ältere“ im Sprachunterricht besonderen Wert legen: Langsames Lernen in entspannter Atmosphäre, viel sprechen und wenig Grammatikregeln. Der Schwerpunkt liegt auf den Sprachübungen.

„Blooming Over“ baut als Nachfolgekurs auf den voran gegangenen Kursen „Blooming Late“, „Blooming Well“ und „Blooming Now“ auf. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Blooming Over“ ab Lektion 6.

**R 1306 Französisch am Vormittag
für Fortgeschrittene - Konversationskurs**

Zeiten: 12 Vormittage, 17.09.2019 - 10.12.2019

Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Catherine Allgaier

Gebühr: 49,20 € ab 10 Teilnehmern

Im Kurs wird anhand von freien Texten Konversation geübt, verbunden mit grammatischen Wiederholungen.

R 1307 **Spanisch für Anfänger**
 Zeiten: 10 Abende, 19.09.2019 - 05.12.2019
 Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Rosa-Maria Molina-Heudorfer
 Gebühr: 61,00 € ab 8 Teilnehmern
 Eine Einführung in die Grundlagen der spanischen Sprache. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es werden Kapitel behandelt wie z.B. im Hotel, im Restaurant und beim Einkaufen. Ohne Druck können Sie sich langsam der spanischen Sprache nähern.
 Dazu gibt es nützliche landeskundliche Informationen für die Reise (Spanien und Südamerika). Gearbeitet wird mit dem Buch „Caminos A1“.

UN 6301 **Arabisch –
 Lesen, schreiben, sprechen lernen
 Einführung in die arabische Sprache**
 Zeiten: 10 Abende, 06.11.2019 - 22.01.2020
 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Mourad Ouertani
 Gebühr: 80,00 €
 Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Gestalten

R 1401 **Malen in Mischtechnik:
 Thema „100 Jahre Bauhaus“**
 Zeiten: 8 Abende, 18.09.2019 - 13.11.2019
 Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr
 Ort: Realschule, Kunstraum,
 Goethestraße 36, Riedlingen
 Leitung: Ruth Dietrich
 Gebühr: 40,80 €
 Die Gründung des Bauhauses vor 100 Jahren hat eine ganze Zivilisation verändert. Architektur, Design, Malerei und Plastik wurden radikal neu gedacht und wirkten durch ihre kühne Umsetzung in fast alle Lebensbereiche hinein. Auch der Alltag war voller Experimente. Musik, Tanz und Kostümpartys boten neue Ausdrucksformen. Im Kurs lassen sich die Teilnehmer von den gestalterischen Ideen des Bauhauses inspirieren und erproben in eigenen „Experimenten“ eine individuelle Umsetzung. Die Technik ist wieder frei wählbar, auch unkonventionelle Wege können zu überraschenden Ergebnissen führen.

R 1402 **„Das vielseitige Acryl“ - Wege zum eigenen Bild
 Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene**
 Zeiten: 10 Vormittage, 26.09.2019 - 12.12.2019
 Donnerstag, 09:30 - 11:30 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Ruth Dziuba
 Gebühr: 88,00 €
 Dieser Kurs beinhaltet 3 Schwerpunkte:
 1. Verwendung und Techniken des Acryls mit unterschiedlichen Hilfsmitteln (Pinsel, Spachtel, Schwamm etc.). Wir können lasieren, spachteln, verwischen, kratzen, drucken etc.. Auch das Experimentieren mit anderen Malmitteln (Mischtechniken) bieten Wege zum eigenen Bild.
 Farbgebung (2.) und Bildkomposition (3.) bilden die beiden anderen Schwerpunkte. Dabei sollen theoretische und bildliche Anregungen aus der Kunstgeschichte helfen, die eigene Bildgestaltung zu erleichtern und ein tieferes Verständnis beim Erschaffen des eigenen Bildes zu ermöglichen, wobei natürlich das praktische Tun im Vordergrund steht.
 Thematisch geht der Kurs auf die Vorlieben der Teilnehmer ein. Hilfe zur Findung des Bildgegenstandes (Thema) kann gegeben werden. Außerdem soll es im Kurs auch gemeinsame Bildbesprechungen geben, bei denen die Wahrnehmung für Gelungenes trainiert wird. Freude am kreativen Gestalten, Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und das Erlernen einer neuen „Sprache“, der Bildsprache, sind Ziele dieser Veranstaltung.
 Die Liste der Materialien, die mitgebracht werden sollen, erhalten Sie nach der Anmeldung.

R 1403 Overlock-Kurs - Zaubern mit der Overlock

Zeiten: 1 Abend, 19.11.2019
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Peter Lutz
Gebühr: 42,00 €

Sie lernen alle Funktionen und Bedienelemente einer Overlockmaschine kennen. Durch die Verwendung von verschiedensten Materialien und Einstellungen zaubern wir effektvolle Ergebnisse, die unsere Erwartungen weit übersteigen. Lernen Sie die Overlock lieben und kennen, denn sie ist eine sehr vielseitig einsetzbare, wunderbare Maschine! Einfach die perfekte Ergänzung zu jeder Haushaltsnämaschine.

Selbst bisher schwierig angesehene Materialien sind für uns damit kein Problem mehr. Rollsaum und Bündchen nähen, raffen, rüschen und säumen wie nie zuvor.

Bitte mitbringen: Schere, Pinzette und Nadelschraubenzieher. Stoffe werden gestellt.

Die Nähmaschine sollte mit 4 Fäden eingefädelt und nähbereit mitgebracht werden.

Wer keine Maschine hat, darf gerne eine Maschine von Nähmaschinen Lutz kostenlos ausleihen. Bitte geben Sie der VHS-Geschäftsstelle bei Ihrer Anmeldung Bescheid, wenn Sie eine Maschine benötigen.

R 1404 Raffinessen-Nähkurs

Zeiten: 1 Abend, 07.01.2020
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Peter Lutz
Gebühr: 42,00 €

Die Raffinessen einer Nähmaschine mit all dem nützlichen Zubehör endlich mal verstehen? Als Mechaniker erkläre ich Ihnen die Hintergründe und unterstütze Sie bei der Lösung Ihrer bisher unerklärlichen nähtechnischen Probleme. Es sind oft nur einfache Hindernisse, die uns von einem perfekten Ergebnis abhalten. Mit unterschiedlichen Nähfüßchen und Funktionen nähen wir über 20 Muster auf verschiedenen Stoffen und lüften dabei so manches Geheimnis, das uns zur Perfektion und hübschem Aussehen verhilft. Ein Kurs nicht nur für Anfänger, egal ob mit oder ohne Maschine. Wir besprechen insgesamt ca. 50 Anwendungen, Tipps und Tricks. Wer keine Maschine hat, darf gerne eine Maschine von Nähmaschinen Lutz kostenlos ausleihen, um die Raffinessen mit eigenen Händen zu erfahren und dadurch zu einem richtigen Könnern und Allrounder zu werden.

Bitte mitbringen: Schere, Pinzette und Nadelschraubenzieher. Stoffe werden gestellt.

Die Nähmaschine sollte mit 4 Fäden eingefädelt und nähbereit mitgebracht werden.

Wer keine Maschine hat, darf gerne eine Maschine von Nähmaschinen Lutz kostenlos ausleihen. Bitte geben Sie der VHS-Geschäftsstelle bei Ihrer Anmeldung Bescheid, wenn Sie eine Maschine benötigen.

**R 1405 Weidenflechten –
altes Handwerk neu entdeckt**

Zeiten: 1 Abend, 27.02.2020
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Martina Dirr
Gebühr: 16,00 € zzgl. Materialkosten,
werden im Kurs abgerechnet

Das Arbeiten mit Weide hat eine mehr als 2000 Jahre alte Tradition und fasziniert noch heute. In diesem Kurs wollen wir Dekoelemente für den Garten flechten.

Anfänger (keine Vorkenntnisse erforderlich): Fahne oder Sichtschutz
Fortgeschrittene Teilnehmer:

Obelisk oder Kugel (bitte bei Anmeldung angeben)

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Je nach Objekt variieren diese:

Fahne ca. 30 €, Obelisk ca. 32 €, Kugel 55 €

Bitte mitbringen: Gut schneidende Gartenschere, Drahtschneider, Kissen etc. zum Draufknien.

R 1406 **Wer möchte stricken lernen? Strickkurs für AnfängerInnen oder TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen**
 Zeiten: 10 Abende, 07.10.2019 - 16.12.2019
 Montag, 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Ingeborg Gruber
 Gebühr: 38,00 €
 Wir stricken einen Schal und lernen dabei die Grundlagen des Strickens kennen: Anschlag, rechte Maschen, Randmaschen, darauf aufbauend linke Maschen und Maschen-Kombinationen.
 Bitte mitbringen: Rundstricknadel Gr. 4 und 1-3 Knäuel Wolle Lauflänge 100-120 m / 50 gr.

Junge VHS

R 1501 **Neue Abenteuer auf dem Bauschatzhof**
 Zeiten: 4 Vormittage, 28.09.2019 - 18.01.2020
 Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr
 Ort: Bauschatzhof Grüningen, Lindengasse 34
 Leitung: Elisabeth Bauschatz, Isabell Hauth
 Gebühr: 45,00 € zzgl. 5 € pro Termin für Koch- und Bastelmaterial; Geschwisterkind 38,00 €
 Bist du bereit, mit deinen Händen fest zuzupacken, mit allen Sinnen zu fühlen, Neues zu schmecken und mit den Augen kleine Wunder zu entdecken? Wir werden gemeinsam den Bauschatzhof erkunden, dabei Hühner füttern, Eier sammeln, Kühe beobachten, Schätze auf dem Gemüseacker entdecken, die uns jeder Monat schenkt und in der Hofwerkstatt kochen und werkeln.
 Na, hast du Lust mitzumachen? Wir freuen uns auf viele tolle Hof-Abenteuer mit dir.
 Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und Hausschuhe nicht vergessen. Materialkosten pro Termin: 5 € (bitte mitbringen).
 Vier Termine, immer Samstag: 28.09.2019, 09.11.2019, 07.12.2019, 18.01.2020, jeweils von 9:30 bis 12:30 Uhr

R 1502 **Fit für die Schule - Workshop für Schüler der Klassen 1 bis 4**
 Zeiten: 1 Nachmittag, 11.10.2019
 Freitag, 14:00 - 15:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Daniela Henselmann
 Gebühr: 20,00 €
 In diesem Workshop erlernen Ihre Kinder spielerisch Bewegungsübungen, um die vielseitigen Anforderungen in der Schule und im Alltag besser bewältigen zu können. Alle Übungen sind leicht erlernbar und können jederzeit angewendet werden. Sie helfen bei mangelnder Konzentration, Angst und Unsicherheit. Dieser Workshop richtet sich an Schüler der Klassen 1 bis 4. Frau Henselmann ist Lernberaterin in der Praktischen Pädagogik und Evolutionspädagogin.

R 1503 **Stress ade ... stressfrei in Prüfungssituationen Workshop für Jugendliche**
 Zeiten: 1 Nachmittag, 11.10.2019
 Freitag, 15:30 - 17:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Daniela Henselmann
 Gebühr: 30,00 €
 In Stress-Situationen können wir nicht mehr richtig reagieren. Gerade in einer Prüfung ist kein Platz für Stress. In diesem Workshop werden kinesiologische Übungen zum Stress-Abbau gezeigt und geübt.
 Dieser Workshop richtet sich an alle Jugendlichen ab 14 Jahren, die Angst vor Klassenarbeiten und Prüfungen haben. Ebenso eignen sich die Übungen zum Abbau von Ängsten wie z.B. vor einer Führerscheinprüfung. Frau Henselmann ist Lernberaterin in der Praktischen Pädagogik und Evolutionspädagogin.

R 1504 **Lernblockaden erkennen und lösen - Workshop für Schüler und ein Elternteil -**
 Zeiten: 1 Nachmittag, 25.10.2019
 Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Daniela Henselmann
 Gebühr: 45,00 €

Wenn die Noten Ihres Kindes nicht besser werden, obwohl es geübt hat liegt die Ursache nicht an der mangelnden Vorbereitung. Im Test ist das Wissen „einfach nicht abrufbar“ - es liegt eine Lernblockade vor. In diesem Workshop erlernen die Kinder zusammen mit einem Elternteil, wie Sie Blockaden erkennen und lösen können. Sie erhalten ein „Paket“ zur Selbsthilfe an die Hand. Die Übungen machen Spaß und der Zeitaufwand beschränkt sich auf wenige Minuten. Frau Henselmann ist Lernberaterin in der Praktischen Pädagogik und Evolutionspädagogin.

R 1505 Kleine Ballerina – Tanzen mit Eiskönigin Elsa ab 5 Jahren

Zeiten: 10 Nachmittage, 23.09.2019 - 02.12.2019
 Montag, 14:00 - 15:00 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Deborah Kliebhan
 Gebühr: 45,00 €

Mädchen, die vom Ballett und dem Film „Die Eiskönigin“ begeistert sind, erfahren an 10 Nachmittagen alles über das Mädchenthema Ballett. Altersgerechte Ballettliteratur, klassische Musik und Musik aus dem Disneyfilm „Die Eiskönigin“ umrahmen den Kurs. Im Mittelpunkt steht natürlich das Tanzen selbst.

R 1506 Kleine Ballerina – Tanzen mit Eiskönigin Elsa ab 5 Jahren

Zeiten: 10 Nachmittage, 23.09.2019 - 02.12.2019
 Montag, 15:15 - 16:15 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Deborah Kliebhan
 Gebühr: 45,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1505.

R 1507 Kleine Ballerina – Tanzen mit Eiskönigin Elsa ab 5 Jahren

Zeiten: 10 Nachmittage, 26.09.2019 - 12.12.2019
 Donnerstag, 14:00 - 15:00 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Deborah Kliebhan
 Gebühr: 45,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1505.

R 1508 Kleine Ballerina – Tanzen mit Eiskönigin Elsa ab 5 Jahren

Zeiten: 10 Nachmittage, 26.09.2019 - 12.12.2019
 Donnerstag, 15:15 - 16:15 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Deborah Kliebhan
 Gebühr: 45,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1505.

R 1509 Zumba®Kids für Kinder ab 3 Jahren

Zeiten: 10 Abende, 24.09.2019 - 10.12.2019
 Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Christina Wentz
 Gebühr: 45,00 €



Schnapp dir deine Freunde & los geht's! Zumba Fitness für Einsteiger ist DIE Tanz- und Fitnessparty mit Christina bei der wir - Mädels, Jungs, Frauen und Männer - zu lateinamerikanischen Klängen in voller Lautstärke rocken und die Figur mit Schwung in Topform bringen.

Wer Zumba®Fitness kennenlernen möchte, kann am ersten Kursabend zu einer Schnupperstunde kommen.

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Kosmetik • Tanz • Musik

R 1601 Ballett auf Fitnessbasis

Zeiten: 16 Abende, 20.09.2019 - 31.01.2020
 Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Sybille Köpke Sportlehrerin, DFAV-Aerobic-Instructor, STB-Übungsleiterin
 Gebühr: 48,00 €

- 1. Teil: Aufwärmen, Aerobic
- 2. Teil: Ballettspezifische und ballettähnliche Übungen an der Stange und im freien Raum
- 3. Teil: Allgemeine und spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen, evtl. eine kleine Entspannungseinheit

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Turnschuhe werden zum Aufwärmen benötigt, ansonsten Ballettschuhe oder dicke Socken. Außerdem sollten Sie eine Matte oder Decke mitbringen.

R 1602 **Tanz Dich frei und glücklich**
 Zeiten: 10 Abende, 18.09.2019 - 27.11.2019
 Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Omrit Kaleck

Gebühr: 50,00 €

Du willst endlich wieder mal Du selbst sein und Zeit für Dich haben? Dann komm und tanz mit uns einmal in der Woche und versuch den Alltag hinter Dir zu lassen. Im Tanz kannst du dem Ausdruck verleihen, was in Dir ist und Dich bewegt. Im Tanz findest Du Wege zu Kraft, Lebenslust und Glück.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung zum Wohlfühlen, Decke oder großes Tuch und warme Socken

R 1603 **Tanzen leicht gemacht**
Vom Walzer bis zum Fox – ein Crashkurs

Zeiten: 3 Abende, 08.10.2019 - 22.10.2019

Ort: Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
 St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Joachim Frick

Gebühr: 30,00 €

An drei Abenden geht es hier zur Sache: Sie lernen schnell und spielend die wichtigsten Tänze, so dass Sie bei der nächsten Betriebsfeier oder Hochzeit auch richtig das Tanzbein schwingen können. Für einen Preis beim Tanzwettbewerb reicht es nach diesem Crash-Kurs sicherlich nicht, aber bei Walzer und Fox gibt es auf alle Fälle kein Halten mehr.

R 1604 **5 Minuten Make up –**
natürlich gut aussehen

Zeiten: 1 Abend, 26.09.2019
 Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Gästehaus am See,
 Seegasse 8, 88422 Bad Buchau

Leitung: Renate Schweikardt

Gebühr: 13,00 €, Materialkosten in Höhe
 von ca. 3 € werden im Kurs abgerechnet

Sie lernen Ihren Typ optimal zu betonen. Ihnen wird eine Gesichtshälfte geschminkt, die andere schminken Sie selbst. Mit den richtigen Farben und ein paar Tricks gelingt das im Handumdrehen. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

R 1605 **5 Minuten Make up –**
natürlich gut aussehen

Zeiten: 1 Abend, 03.12.2019
 Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Gästehaus am See,
 Seegasse 8, 88422 Bad Buchau

Leitung: Renate Schweikardt

Gebühr: 13,00 €, Materialkosten in Höhe
 von ca. 3 € werden im Kurs abgerechnet

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1604.

R 1606 **Schluss mit Haare färben!**
So sehen sie auch ohne Haare färben richtig gut aus!

Zeiten: 1 Nachmittag, 10.10.2019
 Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Besprechungsraum, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Ayhan Hardaldali

Gebühr: 40,00 €, Materialkosten in Höhe von 6 € werden
 im Kurs abgerechnet

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt, zu färben, kann kaum mehr aufhören. Die gute Nachricht ist: Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken. Sie erhalten Tipps welche Kleidung, welcher Schmuck und welches Make-up am besten zu grauen bzw. grau melierten Haaren passen. Herr Hardaldali ist Hairstylist und Maskenbildner.

Bitte Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug mitbringen.

R 1607 **Vorher-Nachher - Die optimale Frisur und das richtige Make-up für Frauen**
Zeiten: 1 Abend, 10.10.2019
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Besprechungsraum, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Ayhan Hardaldali
Gebühr: 40,00 €, Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs abgerechnet

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Herr Hardaldali ist Hairstylist und Maskenbildner.

Bitte mitbringen Fotoapparat und Schreibzeug.

Ernährung

Bitte bringen Sie für alle Koch- und Backkurse Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Bargeld für die Zutatenumlage mit.

Wichtig: Unsere Kursleiter/Innen müssen den Einkauf rechtzeitig planen. Wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen können, sagen Sie unbedingt mindestens 2 Tage vor Kursbeginn ab.

R 1701 **Leberwurst, Blutwurst und Kesselfleisch**
Zeiten: 1 Vormittag, 05.10.2019
Samstag, 08:00 - 13:30 Uhr
Ort: Gemeineschlachthaus in der Ortsmitte, 88524
Uttenweiler-Dietershausen
Leitung: Alexander Schaible
Gebühr: 28,00 € zzgl. Zutaten

Tradition neu Erleben. Ein Schlachtfest wie früher „in der guten alten Zeit“. Zubereitung von Hausmacher-Wurst wie sie früher bei Hausschlachtungen üblich war. Die Teilnehmer stellen unter fachkundiger Anleitung verschiedene Würste her. Es wird Speck geschnitten, damit die Blutwurst angerührt und abgeschmeckt werden kann, daraus werden dann die beliebten „Schwarzen Ringe“. Schneiden, mischen probieren und abschmecken. Kesselfleisch wird gekocht und frisch verzehrt, mit einer selbst hergestellten Leberwurst, frisch aus dem Kessel, ein wahrer Genuss. Roter und weißer Schwartenmagen werden genauso hergestellt wie Blut- und Leberwurst fürs Sauerkraut. Erleben Sie ein paar gesellige arbeitsreiche Stunden in gemütlicher Atmosphäre ohne Hektik, so wie es halt früher üblich war.

R 1702 **Zerlegen und zubereiten von Wild, z. B. Reh**
Zeiten: 1 Abend, 14.11.2019
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Alexander Schaible
Gebühr: 15,00 € zzgl. Zutaten

Bei diesem Kochkurs wird den Teilnehmern unter professioneller Anleitung das Zerlegen eines Rehs gezeigt, die Fleischteile erläutert und welche Zubereitungsart für das jeweilige Fleischteil die ideale ist. Selbstverständlich werden die theoretischen Erkenntnisse gleich ins Praktische umgesetzt, das Fleisch wird zubereitet und verzehrt. Schmoren, Kurzbraten usw.

R 1703 **Linsen - die wahren Alleskönner!**
Zeiten: 1 Abend, 12.11.2019
Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Jürgen Hoheisel
Gebühr: 15,00 € zzgl. Zutaten

Ob als Eintopf, Linsen mit Spätzle oder als Curry! In diesem Kochkurs lernen Sie sowohl traditionelle als auch moderne Rezepte mit verschiedenen Linsen kennen. Sie erfahren von unserem Kochexperten Jürgen Hoheisel Wissenswertes zum Thema Linse, zum Beispiel welche Linsensorte für was besonders gut schmeckt.

R 1704 **Knödel & Co**
Zeiten: 1 Abend, 22.01.2020
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Jürgen Hoheisel
Gebühr: 14,00 € zzgl. Zutaten

Knödel-Rezepte sind ebenso weit verbreitet wie vielfältig: Ob als böhmische Knödel, Serviettenknödel oder Spinat- und Speckknödel erfreuen sie sich großer Beliebtheit. Sie können entweder als Beilage dienen oder eigenständige Knödelgerichte bilden.

Erleben Sie einen Abend voller abwechslungsreicher Gerichte und freuen Sie sich auf leckere Knödel, die unser Referent mit Ihnen gemeinsam zubereiten wird.

**R 1705 Die Medizinküche der Hildegard von Bingen
1. Teil Vortrag-Theorie**

Zeiten: 1 Abend, 19.09.2019
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Jutta Isabella Martin

Gebühr: 12,50 €

Wir sind in den letzten Jahrzehnten so in eine Überernährung geraten, die sich bei vielen Menschen in Form körperlicher Beschwerden äußern, die von Bluthochdruck über Knochenprobleme, Allergien bis zu Magen-Darbeschwerden oder Hautkrankheiten reichen. Hildegard v. Bingen hat uns aufgrund ihrer seherischen Fähigkeiten Wege aufgezeigt, mit der Wahl der richtigen Lebensmittel und Kräutern als Hormone der Küche wieder zu Lebensqualität und Gesundheit zu gelangen.

**R 1706 Essen Sie sich gesund bei Knochenproblemen - Die Medizinküche der Hildegard von Bingen/Kochkurs
2. Teil praktische Anwendung**

Zeiten: 1 Abend, 22.10.2019
Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen

Leitung: Jutta Isabella Martin

Gebühr: 35,00 €, inkl. Manuskript,
zzgl. Kosten f. Lebensmittel ca. 7,00 €.

Die Medizinküche der Hildegard von Bingen ist abgestimmt auf die speziellen Beschwerden, da jedes Nahrungsmittel eine andere Wirkung in unserem Körper hat. Erfahren Sie in diesem Kochkurs, wie Sie in der praktischen Anwendung mit Genuss Essen als Medizin bei Problemen des Bewegungsapparates einsetzen können. Immer nach dem Motto: Essen Sie sich gesund.

R 1707 Gesunde Backwaren nach Hildegard von Bingen - Die Medizinküche der Hildegard von Bingen

Zeiten: 1 Abend, 21.11.2019
Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen

Leitung: Jutta Isabella Martin

Gebühr: 30,00 €, inkl. Manuskript,
zzgl. Kosten für Lebensmittel ca. 5,00 €.

Besonders die Zutaten spielen in der Medizinküche der Hildegard eine große Rolle. Erfahren Sie, welche Nahrungsmittel und Gewürze wie Medizin wirken und gezielt bei diversen Beschwerden wie Nerven-, Magen- und Darbeschwerden, Hauterkrankungen, Diabetes oder Rheuma die Lebensqualität verbessern. Genießen ohne Reue mit den Impulsen der Hildegard von Bingen.

A 2702 Backen im Advent

Zeiten: 1 Abend, 18.11.2019
Montag, 18:30 - 22:00 Uhr

Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen

Leitung: Stefanie Walk

Gebühr: 16,00 € zzgl. Zutaten

Jedes Jahr im Advent stellt sich die Frage, welche Plätzchensorten werden dieses Mal ausprobiert, was könnte beim Adventskaffee ein voller Erfolg werden. Im Kurs bereiten wir verschiedene Plätzchensorten zu. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer eine Plätzchendose voll für den ersten Advent mit nach Hause nimmt. Außerdem bereiten wir noch andere adventliche Gebäcke zu. So kann Weihnachten kommen.

**A 2703 Kochen für Männer
Ein Menü auch für ungeübte Köche**

Zeiten: 1 Abend, 16.01.2020
Donnerstag, 18:30 - 22:00 Uhr

Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen

Leitung: Stefanie Walk

Gebühr: 16,00 € zzgl. Zutaten

Die Küche lockt, „Mann“ ist sich aber nicht sicher wie sich schmackhafte Gerichte zubereiten lassen? Der Kochkurs ist für Männer gedacht, die das Hobby „Kochen“ für sich ausprobieren möchten. Ganz stressfrei möchten wir ein Menü mit einer feinen Suppe, leckeren Fleisch- und Fischgerichten zubereiten. Und natürlich gehört noch ein schönes Dessert als Abschluss dazu. Im Vordergrund soll ein gemütlicher, zwangloser Abend mit gutem Essen stehen.

Gesundheit • Sport

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg



R 1801 Alterserkrankungen am Auge
 Zeiten: 1 Abend, 01.10.2019
 Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Martin Leitritz
 Dr. med. Janet Stahn
 Stefanie Mörsch (Augenärztin), Referenten des
 Augenzentrums Biberach
 Gebühr: frei

Die häufigsten Ursachen für eine Sehinderung im Alter sind der graue Star (Katarakt), die altersbedingte Makuladegeneration (trockene und feuchte AMD) und der grüne Star (Glaukom).

Beim grauen Star wird das Sehen aufgrund einer stetig fortschreitenden Eintrübung der Augenlinse allmählich schlechter. Durch eine sehr sichere und wenig belastende Operation mit Einsetzen einer künstlichen Linse kann die Sehfähigkeit in den meisten Fällen wieder hergestellt werden.

Bei der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) unterscheidet man die trockene und die feuchte Form. Bei der trockenen AMD kommt es zu einem meist langsamen Verlust der Sinneszellen in der zentralen Netzhaut, die für das scharfe Sehen zuständig ist. Eine wirkungsvolle Therapie bietet sich hier nicht an. Bei der feuchten AMD kommt es häufig zu einer sehr raschen Verschlechterung der Sehfähigkeit bis zum Verlust der Lesefähigkeit. Seit einigen Jahren kann diese Erkrankung durch Eingabe spezieller Medikamente in das Auge gestoppt werden. Für eine wirkungsvolle Therapie ist die frühzeitige Erkennung der Erkrankung entscheidend.

Der grüne Star führt zu einer schleichenden Einschränkung des Gesichtsfeldes, die von den meisten Betroffenen lange gar nicht bemerkt wird. Da das Fortschreiten der Erkrankung durch Senkung des Augeninnendrucks (durch Augentropfen, Laserbehandlung oder Operation) in den meisten Fällen gestoppt werden kann, ist auch hier eine frühzeitige Erkennung der Erkrankung besonders wichtig. Hierzu ist eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung sinnvoll und empfehlenswert.

Die Referenten erklären die wesentlichen Augenerkrankungen des höheren Lebensalters und die verfügbaren Therapiemöglichkeiten.

R 1802 Fit und leistungsfähig mit Power-Napping
 Zeiten: 2 Abende, 06.11.2019, 13.11.2019
 Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Helga Tröster
 Gebühr: 17,00 €

Wer täglich viel leisten will oder muss, braucht Pausen, um Körper und Geist wieder zu regenerieren. Ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung erhält nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern trägt auch dazu bei, das eigene Wohlbefinden zu steigern. Leider lassen ein hektischer Alltag und volle Terminkalender es oft nicht zu, dass wir uns genügend Zeit zum Entspannen und Sammeln neuer Kräfte nehmen können. Mit Power napping kann man innerhalb von 10 Minuten seine Batterien wieder ein Stückchen aufladen. Diese Kurzentspannung „auf Knopfdruck“ ist in diesem Kurs erlernbar.

R 1803 Tuina – Wellness für die Füße
 Zeiten: 1 Vormittag, 28.09.2019
 Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Johanna Bader
 Gebühr: 15,00 €

Tuina-Fußmassage ist eine auf Jahrtausende altem chinesischem Wissen basierende Anwendung, die mit Öl (Jjoba- oder Rosenöl) ausgeführt wird und die sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Körper und Geist auswirkt: Ausgeglichenheit, Wohlempfinden und Stärkung der Gesundheit werden unterstützt und gefördert. Unsere Füße, die uns durchs ganze Leben tragen, verdienen Beachtung und Wertschätzung. Sie werden begeistert davon sein, was Sie sich selbst und anderen mit Tuina Gutes tun können. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, kleines Kissen.

R 1804 Shiatsu – achtsame Berührung

Zeiten: 1 Tag, 19.10.2019
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Johanna Bader
Gebühr: 30,00 €

Shiatsu kommt aus Japan und geht zurück auf sehr altes, traditionelles fernöstliches Wissen. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Kennenlernen oder Vertiefen einer Methode, die mit sanften, achtsamen Berührungen arbeitet mit dem Ziel, den Energiefluss anzuregen und zu harmonisieren. Shiatsu vermittelt Ruhe, Geborgenheit, eine tiefe Entspannung und fördert das innere Gleichgewicht. Die Grundtechniken für eine einfache, entspannende Behandlung, die im Sitzen oder Liegen am bekleideten Menschen ausgeführt werden kann, lassen sich relativ schnell erlernen. Faszinierend ist außerdem, dass Shiatsu eine entspannende Wirkung nicht nur für diejenigen hat, die es bekommen, sondern auch für diejenigen, die es geben. Shiatsu ist eine wunderbare Methode für Menschen, die sich selbst oder anderen etwas Gutes tun möchten. Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, kleines Kissen.

R 1807 Pilates - Aufbaukurs

Zeiten: 9 Abende, 19.09.2019 - 28.11.2019
Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule,
Bewegungsraum, Eingang Hospitalstr. 24
Leitung: Annette Nehm
Gebühr: 41,50 €

Beim Training nach Pilates wird die tief liegende Muskulatur stimuliert und unsere Körpermitte gekräftigt. Dieses ganzheitliche Übungsprogramm (Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper) bringt "Body & Mind" in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst ausgeführt werden. Wir konzentrieren uns ganz auf unseren Körper, unsere Atmung und eine korrekte Ausführung der einzelnen Übungen. Neben einer Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit werden so auch die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden gesteigert. Das Training nach Pilates ist für jedes Alter geeignet
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und ein größeres Handtuch.

R 1808 Tai Chi Qigong

Zeiten: 10 Abende, 16.09.2019 - 25.11.2019
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Stefanie Schönbeck
Gebühr: 40,00 €

Tai Chi Chuan gehört zu den Bewegungskünsten, die vor allem vorbeugend wirken, es stärkt die Muskeln und die Knochen. Tai Chi ist Meditation in Bewegung, die Entspannung hilft der Psyche und dem Herz-Kreislauf-System. Wir lassen das Chi, die Energie, im Körper fließen. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Formen aus dem Yang Stil. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken tragen.

R 1809 Tai Chi Qigong

Zeiten: 10 Abende, 18.09.2019 - 27.11.2019
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Stefanie Schönbeck
Gebühr: 40,00 €

R 1811 Aqua Power - Wassergymnastik

Zeiten: 10 Abende, 23.09.2019 - 02.12.2019
Montag, 17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Neue Schwimmhalle Riedlingen, Ziegelhüttenstr. 47
Leitung: Angelique Schempp
Gebühr: 37,50 €, zzgl. Eintritt

Unsere Wassergymnastik eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Der Wasserwiderstand sorgt bei den Übungen für einen natürlichen Widerstand und bietet somit ein hervorragendes Training, welches das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Vorteilhaft ist zusätzlich die Verringerung des eigenen Körpergewichts im Wasser. Dies führt wiederum zu einer Entlastung der Muskeln, Gelenke, der Wirbelsäule und Bandscheiben.

Der Kurs trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Kondition und Koordination und sorgt für straffe Muskeln. Besonders geeignet für Menschen, die Operationen an Hüft-, Schulter- und Kniegelenk hatten, um den Wiederaufbau bzw. die Stabilisierung der Muskulatur zu erhalten.

R 1812 **AquaZumba®**
Zeiten: 5 Abende, 19.09.2019 - 05.12.2019
Donnerstag, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Neue Schwimmhalle Riedlingen,
Ziegelhüttenstr. 47
Leitung: Simona Sill
Gebühr: 40,00 €, zzgl. Eintritt



Das als „Zumba®Poolparty“ bekannte AquaZumba® verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei, Gelächter, Gejohle und Gebrüll hört man häufig beim Aqua Zumba®. Es kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

R 1820 **Gymnastik für Frauen**
Zeiten: 20 Abende, 16.09.2019 - 02.03.2020
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kreisdgymnasium, Turnhalle,
Ziegelhüttenstr. 45, Riedlingen
Leitung: Astrid Grünacher
Gebühr: 26,00 €

R 1821 **Wirbelsäulengymnastik**
Zeiten: 12 Abende, 24.09.2019 - 17.12.2019
Dienstag, 19:30 - 20:15 Uhr
Ort: Gymnastikhalle,
Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
Leitung: Silvia Wachter
Gebühr: 36,00 €

Im Kurs geht es um ganzheitliche und die Gelenke schonende Gymnastik für Jung und Alt. Die Muskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. Wir tun etwas für unseren Rücken, unsere Kniegelenke und lösen Verspannungen in der Schulter. Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Matte mit.

R 1822 **Wirbelsäulengymnastik**
Zeiten: 12 Abende, 24.09.2019 - 17.12.2019
Dienstag, 20:15 - 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle,
Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
Leitung: Silvia Wachter
Gebühr: 36,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs R 1821.

R 1854 **Zumba® und
Bauch - Beine - Po - ab 16 Jahre**
Zeiten: 10 Abende, 17.09.2019 - 26.11.2019
Dienstag, 17:30 - 18:25 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule,
Bewegungsraum, Eingang Hospitalstr. 24
Leitung: Omrit Kaleck
Gebühr: 50,00 €



Bei Frauen zählen Bauch, Beine und Po zu den typischen Problemzonen. Immer mehr Frauen haben aber auch Probleme im Rücken- und Schulter-Nacken-Bereich. Deshalb wird in diesem Kurs die Muskulatur des ganzen Körpers angesprochen und schwerpunktmäßig in den einzelnen Übungsstunden die oben genannten Problemzonen trainiert.

R 1851 **Zumba®Fitness**
Zeiten: 10 Abende, 17.09.2019 - 26.11.2019
Dienstag, 18:30 - 19:25 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule,
Bewegungsraum, Eingang Hospitalstr. 24
Leitung: Omrit Kaleck
Gebühr: 50,00 €



Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Dann ist Zumba® genau das Richtige für Sie!

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout mit toller Musik zu Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Schnelle und langsame Rhythmen sorgen für eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, -definition und Konditionsverbesserung. Gleichzeitig stärkt man das Herz-Kreislauf-System und verbrennt eine Menge Kalorien. Unabhängig von Alter und Gewicht ist ZUMBA® für jeden geeignet, der ohne Tanz-Vorkenntnisse Freude an Bewegung hat.

R 1857 **Zumba®Fitness**
 Zeiten: 10 Abende, 23.09.2019 - 02.12.2019

Ort: Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
 St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Christina Wentz
 Gebühr: 50,00 €



Schnapp dir deine Freunde & los geht's! Zumba Fitness für Einsteiger ist DIE Tanz- und Fitnessparty mit Christina bei der wir - Mädels, Jungs, Frauen und Männer - zu lateinamerikanischen Klängen in voller Lautstärke rocken und die Figur mit Schwung in Topform bringen.

Wer Zumba®Fitness kennenlernen möchte, kann am ersten Kursabend zu einer Schnupperstunde kommen.

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

R 1858 **Zumba®Fitness**
 Zeiten: 10 Abende, 23.09.2019 - 02.12.2019

Ort: Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
 St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Christina Wentz
 Gebühr: 50,00 €



Kursbeschreibung siehe Kurs R 1857.

R 1852 **Piloxing**
 Zeiten: 10 Abende, 17.09.2019 - 26.11.2019

Ort: Dienstag, 19:30 - 20:25 Uhr
 Joseph-Christian-Schule,
 Bewegungsraum, Eingang Hospitalstr. 24

Leitung: Omrit Kaleck
 Gebühr: 50,00 €

Piloxing ist der Fitnessstrend aus Hollywood, ein Mix aus Pilates und Boxen. Es ist ein schweißtreibendes Intervalltraining mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und straffen. Wer regelmäßig Piloxing betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken. Von Bauch, Beinen und Po bis hin zu Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.

R 1853 **Piloxing**
 Zeiten: 10 Abende, 18.09.2019 - 27.11.2019

Ort: Mittwoch, 19:00 - 19:55 Uhr
 St. Gerhard-Schule, Festsaal, St. Gerhard Str. 1,
 Riedlingen

Leitung: Omrit Kaleck
 Gebühr: 50,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1852.

R 1860 **Fit bleiben - 60+ - Prävention Gesundheit
 Entspannung und Bewegung für Männer
 und Frauen**

Zeiten: 15 Abende, 14.10.2019 - 17.02.2020
 Montag, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Hildegard Bosch
 Gebühr: 30,00 €

Ein Kurs zur Gesundheitsprävention mit dem Schwerpunkt auf Beckenbodengymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Cardio-Fit-Training.

R 1861 **Gymnastik für Senioren
 Mehr Lebensqualität durch Beweglichkeit
 bis ins hohe Alter**

Zeiten: 20 Nachmittage, ganzjährig
 Montag, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Hildegard Bosch
 Gebühr: 30,00 €

Die Kurse laufen während des gesamten Schuljahres. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

**R 1862 Gymnastik für Senioren
Mehr Lebensqualität durch Beweglichkeit
bis ins hohe Alter**

Zeiten: 20 Nachmittage, ganzjährig
Montag, 14:00 - 15:00 Uhr
Ort: Gemeindehalle Zwiefaltendorf
Leitung: Ursula Diesch
Gebühr: 38,00 €

Die Kurse laufen während des gesamten Schuljahres. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

**In Zusammenarbeit mit dem Schützenverein Altheim-
Waldhausen.**

**A 2803 Bogenschießen für Anfänger
ab 18 Jahre**

Zeiten: 3 Abende, 25.09.2019 - 09.10.2019
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schützenhaus Waldhausen,
Bogenhalle, Gurgelbergweg
Leitung: Josef Boos
Gebühr: 45,00 €

Bogensport – ein Ganzkörpersport. Beim Bogensport ist der gesamte Körper unter Anspannung. Dazu braucht man neben Körperbeherrschung auch Kondition. In der Phase des Bogenspannens wird die Rückenmuskulatur eingesetzt. Die gesamte Arm- und Handmuskulatur hat hauptsächlich Streckfunktion. Brust, Zwischenrippenmuskulatur und das Zwerchfell unterstützen die Atmung. Die Muskelspannung geht weiter über die Gesäß- und Beinmuskulatur. Dabei wird die Kraftanstrengung beim Spannen des Bogens nicht als negativ empfunden. Im Gegenteil, die Anspannung der Muskulatur geht beim Lösen der Sehne in eine Entspannungsphase über. Eine positive Auswirkung zeigt dieser Sport bei Haltungsschäden. Pfeile, Bögen, Finger- und Armschutz werden gestellt.

**R 1870 Bodenseeschifferpatent
Theoriekurs für Motor- und Segelboote**

Zeiten: 6 Abende, 14.01.2020 - 18.02.2020
Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Uli Röschner
Gebühr: 79,50 € zzgl. Arbeitsbuch u. Skript

Vorbereitungskurs auf den theoretischen Teil der Prüfung für das Bodenseeschifferpatent. Der Theoriekurs legt den Grundstein, um mit solidem Basiswissen in die Praxis einsteigen zu können. Alle prüfungsrelevanten Themen werden umfassend vermittelt.

Bodenseeschifferpatent Motor: Für Motorboote über 6 PS (4,4 KW) drei Abende (die Kursgebühr ist auf 45,00 € ermäßigt).

Bodenseeschifferpatent Segeln: Für Segelboote ab 12 m² Segelfläche, 6 Abende.

Der Praxisteil kann mit dem Kursleiter in Kressbronn-Gohren durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Leitung: Marianne Kopp

Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Altheim
Andrea Fetscher
Donaustr. 1
88499 Altheim
Anmeldung per VHS-Anmeldekarte

E-Mail: altheim@vhs-donau-bussen.de
Telefon (0 73 71) 93 30-10
Telefax (0 73 71) 93 30-20

Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do: 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Mo 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Fr 8.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Gesellschaft • Umwelt • Geschichte

A 2101 Führung durch kunsthistorisch beachtenswerte Kirchen

Zeiten: 1 Abend, 01.10.2019
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Kirche St. Michael,
Kirchberg 3, Zwiefaltendorf

Leitung: Pfarrer Walter Stegmann

Gebühr: frei

Einladung zur fünften kunsthistorischen Führung in der Seelsorgeeinheit Riedlingen, durch Herrn Pfarrer Walter Stegmann. Besucht wird in Zwiefaltendorf die Kirche St. Michael mit überregionaler Bedeutung der Epitaphe und die „St. Annakapelle“ mit Fresken aus dem 14. Jahrhundert und Werken von Albert Burkhart. Eine gute Möglichkeit die Kapelle, die sonst nicht zugänglich ist, zu besichtigen.

A 2102 Kunst und Architektur in Laiz und Krauchenwies

Zeiten: 1 Tag, 19.10.2019
Samstag, 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Treffpunkt am Rathaus in Altheim, Bildung von Fahrgemeinschaften, Fahrt nach Laiz

Leitung: Josef Alexander Henselmann

Gebühr: 6,00 €

Altheim hat eine ganze Reihe von Kunstwerken des Bildhauers Josef Henselmann und seines Enkels Josef Alexander Henselmann aufzuweisen. Dies gibt Anlass, sich mit ihrem Wirken zu beschäftigen. Josef Alexander Henselmann schenkt im eigens für sie eingerichteten Museum in Laiz Einblick in das Schaffen seines Großvaters und seiner Großmutter, der Malerin Marianne Henselmann. Danach führt er durch das 2013 erworbene Marstall-Gebäude in Krauchenwies, in dem er sich neben München ein zweites Atelier eingerichtet hat. Er wird Auskunft über sein aktuelles künstlerisches Arbeiten geben, aber auch Informationen zur bewegten Geschichte und Architektur des historischen Gebäudes, das er zusammen mit seinem Sohn Maximilian restauriert hat. Der Marstall wurde 1789 unter Anton Aloys von Hohenzollern-Sigmaringen gebaut. Dem Einfluss seiner Frau Amalie Zephyrine sind wohl die französischen Stilmittel zu verdanken. Vieles ist noch im Original erhalten.

A 2103 Vorsorgeverfügung junger Familien/ „Häuslebauer“ - Aktuelle Störfallvorsorge

Zeiten: 1 Abend, 15.01.2020
Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Martinshaus, Pfarrgasse 1, Altheim

Leitung: Michael Kopf, Notar

Gebühr: 4,00 €

Bauplatz gekauft, Haus gebaut, Darlehen aufgenommen oder in das Eigentum des Partners Geld investiert und plötzlich tritt ein unerwarteter „Störfall“ in der Lebensplanung ein. Ein Unfall, Schlaganfall oder eine schwere Krankheit oder eine Trennung kann die Lebensplanung jederzeit durchkreuzen. Dagegen wird regelmäßig mittels Versicherungen vorgesorgt. Aber darüber hinaus? Was passiert mit der Immobilie und den Darlehen? Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst nicht mehr handeln kann? Wer erbt? Wer sorgt (rechtlich) für die Kinder? Notarielle Regelungen zur rechten Zeit schaffen Rechtssicherheit und ermöglichen es, den Angehörigen ihre Angelegenheiten eigenständig und weitgehend ohne behördliche Einwirkung zu ordnen. Notar Michael Kopf gibt an dem Abend einen Überblick über die rechtlichen Konsequenzen eines solchen „Störfalls“, erläutert sinnvolle bzw. erforderliche Vorsorgeurkunden (Ehe- oder Partnerschaftsvertrag, Erbvertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung) und geht auf deren mögliche Inhalte ein. (Eine individuelle Rechtsberatung kann jedoch an dem Abend selbstverständlich nicht erfolgen).

Junge VHS

A 2501 **Der Nikolaus aus süßem Hefeteig**
Zeiten: 1 Abend, 03.12.2019
Dienstag, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche, Eingang
Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Fridolin Renz
Gebühr: 10,50 € zzgl. Zutatenumlage ca. 4-5 €
Wie man süßen Hefeteig auf seine Art verarbeitet und alle Variationen, z.B. Nikoläuse, Osterhasen, verschiedene Zöpfe und weitere vielfältige Gebilde daraus herstellt, zeigt uns in diesem Kurs Bäckermeister Fridolin Renz. Dieser Kurs eignet sich für alle, die gerne backen bzw. dies hier lernen möchten, u.a. auch für junge Mütter. Bitte mitbringen: Zutatenumlage, Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, Korb oder Blech für Gebackenes.

A 2502 **Der Nikolaus aus süßem Hefeteig**
Zeiten: 1 Abend, 04.12.2019
Mittwoch, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Fridolin Renz
Gebühr: 10,50 € zzgl. Zutatenumlage ca. 4-5 €
Kursbeschreibung siehe Kurs A 2501.

Ernährung

Bitte bringen Sie für alle Koch- und Backkurse Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Bargeld für die Zutatenumlage mit.

Wichtig: Unsere Kursleiter/Innen müssen den Einkauf rechtzeitig planen. Wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen können, sagen Sie unbedingt mindestens 2 Tage vor Kursbeginn ab.

A 2701 **Superfood – Die Welt der Hülsenfrüchte**
Zeiten: 1 Abend, 21.10.2019
Montag, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Stefanie Walk
Gebühr: 16,00 € zzgl. Zutaten
Wer kennt Sie nicht – die Linse als Klassiker der Hülsenfrüchte. Leider wird im Alltag kaum das Powerfood Hülsenfrucht genutzt. Darin sind wertvolles Eiweiß, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Sie sättigen gut und lassen sich auch modern zubereiten. Denn es gibt außerdem noch andere Linsensorten, Bohnen und Kichererbsen. Pasta mit Balsamicolinsen, Linsenasalate, Kichererbsensalat, Chili mit Überraschungseffekt und eine Minzsuppe aus Erbsen. Lust bekommen? Dann tauchen Sie ein in die Welt des natürlichen Powerfoods.

A 2702 **Backen im Advent**
Zeiten: 1 Abend, 18.11.2019
Montag, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Stefanie Walk
Gebühr: 16,00 € zzgl. Zutaten
Jedes Jahr im Advent stellt sich die Frage, welche Plätzchensorten werden dieses Mal ausprobiert, was könnte beim Adventskaffee ein voller Erfolg werden. Im Kurs bereiten wir verschiedene Plätzchensorten zu. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer eine Plätzchendose voll für den ersten Advent mit nach Hause nimmt. Außerdem bereiten wir noch andere adventliche Gebäcke zu. So kann Weihnachten kommen.

A 2703 **Kochen für Männer**
Ein Menü auch für ungeübte Köche
Zeiten: 1 Abend, 16.01.2020
Donnerstag, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16, Riedlingen
Leitung: Stefanie Walk
Gebühr: 16,00 € zzgl. Zutaten
Die Küche lockt, „Mann“ ist sich aber nicht sicher wie sich schmackhafte Gerichte zubereiten lassen? Der Kochkurs ist für Männer gedacht, die das Hobby „Kochen“ für sich ausprobieren möchten. Ganz stressfrei möchten wir ein Menü mit einer feinen Suppe, leckeren Fleisch- und Fischgerichten zubereiten. Und natürlich gehört noch ein schönes Dessert als Abschluss dazu. Im Vordergrund soll ein gemütlicher, zwangloser Abend mit gutem Essen stehen.

**A 2801 Erste-Hilfe-Kurs für Senioren
Deutsches Rotes Kreuz**

Zeiten: 1 Nachmittag, 24.09.2019
Dienstag, 14:30 - 17:30 Uhr
Ort: Martinshaus, Pfarrgasse 1, Altheim
Leitung: Manuela Springer
Gebühr: 20,00 €

Mit dem Alter verändern sich viele Dinge im Leben. Eines bleibt jedoch immer gleich: Das Bedürfnis anderen Menschen in Notsituationen zu helfen. Das Deutsche Rote Kreuz bietet hierzu einen speziellen Lehrgang an, der erarbeitet wurde, um es auch Senioren zu ermöglichen, ihre Kenntnisse der Ersten Hilfe aufzufrischen.

Themen und Anwendungen:

- Bewusstlosigkeit
- Schlaganfall
- Diabetes
- Kreislauferkrankungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Notruf

Zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

„Richtig helfen können - Ein gutes Gefühl!“ Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall.

Zwischendurch gibt es Kaffee und Kuchen.

**A 2802 Erste Hilfe am Kind
Deutsches Rotes Kreuz**

Zeiten: 2 Abende,
Montag, 20.01.2020, 18:30 - 22:00 Uhr
Dienstag, 21.01.2020, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Martinshaus, Pfarrgasse 1, Altheim
Leitung: Manuela Springer
Gebühr: 45,00 €

Im Kurs werden Themen behandelt wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung, Unterkühlung, Hitze, Verbrennung, Verschlucken von Gegenständen, Hinweise zur Hausapotheke, Sicherheitshinweise, Insektenstiche. Ergänzend wird auf Fragen von Seiten der Eltern eingegangen. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Eltern mit Säuglingen, Kleinkinder und Kinder bis zum 12. Lebensjahr.

In Zusammenarbeit mit dem Schützenverein Altheim-Waldhausen.

**A 2803 Bogenschießen
für Anfänger ab 18 Jahre**

Zeiten: 3 Abende, 25.09.2019 - 09.10.2019
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schützenhaus Waldhausen,
Bogenhalle, Gurgelbergweg
Leitung: Josef Boos
Gebühr: 45,00 €

Bogensport – ein Ganzkörpersport. Beim Bogensport ist der gesamte Körper unter Anspannung. Dazu braucht man neben Körperbeherrschung auch Kondition. In der Phase des Bogenspannens wird die Rückenmuskulatur eingesetzt. Die gesamte Arm- und Handmuskulatur hat hauptsächlich Streckerfunktion. Brust, Zwischenrippenmuskulatur und das Zwerchfell unterstützen die Atmung. Die Muskelspannung geht weiter über die Gesäß- und Beinmuskulatur. Dabei wird die Kraftanstrengung beim Spannen des Bogens nicht als negativ empfunden. Im Gegenteil, die Anspannung der Muskulatur geht beim Lösen der Sehne in eine Entspannungsphase über. Eine positive Auswirkung zeigt dieser Sport bei Haltungsschäden. Pfeile, Bögen, Finger- und Armschutz werden gestellt.

A 2804 Zumba®Fitness

Zeiten: 10 Abende, 16.09.2019 - 25.11.2019
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum (Turnhalle),
Schulweg 5, Heiligkreuztal
Leitung: Berta Kacsó
Gebühr: 50,00 €



Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt! Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Cumbia, Merengue etc. werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. So ist Zumba® Fitness ein ideales Ganzkörpertraining für alle Altersstufen - egal, ob Tänzer oder Nichttänzer - das nicht nur schweißtreibend ist, sondern vor allem Spaß macht! Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk. Wer Zumba®Fitness kennenlernen möchte kann am ersten Kursabend zu einer Schnupperstunde kommen.

A 2805

Zeiten:

Ort:

Leitung:
Gebühr:**Zumba®Fitness**5 Abende, 13.01.2020 - 10.02.2020
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Mehrzweckraum (Turnhalle),
Schulweg 5, HeiligkreuztalBerta Kacsó
25,00 €**A 2806**

Zeiten:

Ort:

Leitung:
Gebühr:**Yoga**12 Abende, 18.09.2019 - 11.12.2019
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Großer Rathaussaal,
An der Steige 1, WaldhausenMonika Harnau
68,00 €

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der Körper, Geist und Seele anspricht. Durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen, Atemübungen sowie Entspannung, wollen wir uns bewusst wahrnehmen und die uns innewohnende Lebensenergie spüren. Beweglichkeit, allgemeines Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit werden durch Yoga gefördert. Auch Teilnehmer ohne Yoga-Erfahrung sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Matte oder Decke mitbringen.

A 2807

Zeiten:

Ort:

Leitung:
Gebühr:**Yoga**12 Abende, 18.09.2019 - 11.12.2019
Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr
Großer Rathaussaal,
An der Steige 1, WaldhausenMonika Harnau
68,00 €**A 2808**

Zeiten:

Ort:

Leitung:
Gebühr:**Yoga am Vormittag**12 Vormittage, 19.09.2019 - 19.12.2019
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Großer Rathaussaal,
An der Steige 1, WaldhausenMonika Harnau
68,00 €**A 2809**

Zeiten:

Ort:

Leitung:
Gebühr:**Fit Mix**10 Abende, 19.09.2019 - 05.12.2019
Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr
Grundschule, Turnhalle,
Konradin-Kreutzer Str. 3, AltheimRosi Vogel
30,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer(innen), die sich gerne nach Feierabend zu Musik bewegen und auspowern möchten. Der Kurs bietet ein vielseitiges gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Ganzkörpertraining (Arme, Bauch, Beine, Po, Schulter, Rücken..). Unterstützt von Musik wird durch kleine aneinandergereihte Bewegungsabläufe das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Koordination geschult. Krafttraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem gezielt mehrere Muskelgruppen in Verbindung aktiviert und trainiert werden, als auch Stretching, runden die Stunde ab. Ziel ist es, die allgemeine Fitness zu verbessern, unsere Körperwahrnehmung und unser Wohlbefinden zu steigern. Bewegung hält fit, macht Spaß, hilft uns Stress abzubauen und liefert uns neue Energie.

Das etwas andere
Geschenk!

Ein

Geschenk-
Gutschein

der

Volkshochschule
Donau-Bussen.

Erhältlich in allen
Geschäftsstellen.

Leitung: Andrea Geisinger

Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Dürmentingen
Martina Soukup-Venn
Hauptstraße 20
88525 Dürmentingen
Telefon (0 73 71) 95 07-14
Telefax (0 73 71) 95 07-914

E-Mail: duermentingen@vhs-donau-bussen.de
Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC SBCRDE66XXX

Gestalten • Kultur

D 3401 Insektenfreundlicher Garten - wie geht das?

Zeiten: 2 Abende, 11.10.2019, 18.10.2019

Freitag, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Grundschule, Riedlinger Str. 15,
88525 Dürmentingen

Leitung: Bruno Groß-Aurbacher,
Garten- und Landschaftsarchitekt

Gebühr: 16,00 €

Insektenfreundlicher Garten - wie geht das?

Fast alle Menschen freuen sich am Anblick von Schmetterlingen und der Schutz von Bienen ist derzeit täglich Thema in den Medien. Bienen sind dabei nur ein kleiner Teil der insgesamt bedrohten Insektenwelt. Bei den Bienen wird dabei meist auf den Nutzen für den Menschen als Bestäuber verwiesen. Dass Insekten aber auch Nahrung für andere Tiere wie Vögel, teilweise Fische, Amphibien und auch andere Insekten sind, wird oft übersehen.

Was muss ich tun, um im eigenen Garten, im eigenen Obstgarten, auf dem Balkon etc. die Bedingungen für ein insektenfreundliches Umfeld zu schaffen. Es geht los mit Nahrungsangeboten, Ruheplätzen, Vermehrungsbereichen und zuletzt auch Insektenhotels. Dazu gibt der Kurs einige Tipps, Vorschläge, Hinweise und Antworten für das eigene Umfeld.

D 3402 „Filtztreff“ für Anfänger und Fortgeschrittene Wärmendes und Dekoratives aus Wolle für Jugendliche und Erwachsene

Zeiten: 1 Abend, 11.10.2019

Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Grundschule Dürmentingen Foyer

Leitung: Marita Heilig-Kernler

Gebühr: 10,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Passend zur kälter werdenden Jahreszeit könnt ihr an diesem Abend aus ungesponnener Schafwolle in der Nassfilztechnik Armstulpen filzen. Aber auch andere Objekte, z.B. kleine Täschen, Buchhülle, Tischdeckchen, Windlicht ...können verwirklicht werden. **Bei bestimmten Farbwünschen bitte spätestens bis 27.09. bei der Kursleiterin melden.**

Bitte 2- 3 Handtücher und - wer hat - ein großes Stück Noppenfolie mitbringen.

D 3403 Acrylic Pouring Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeiten: 1 Tag, 18.10.2019

Freitag, 15:00 - 19:00 Uhr

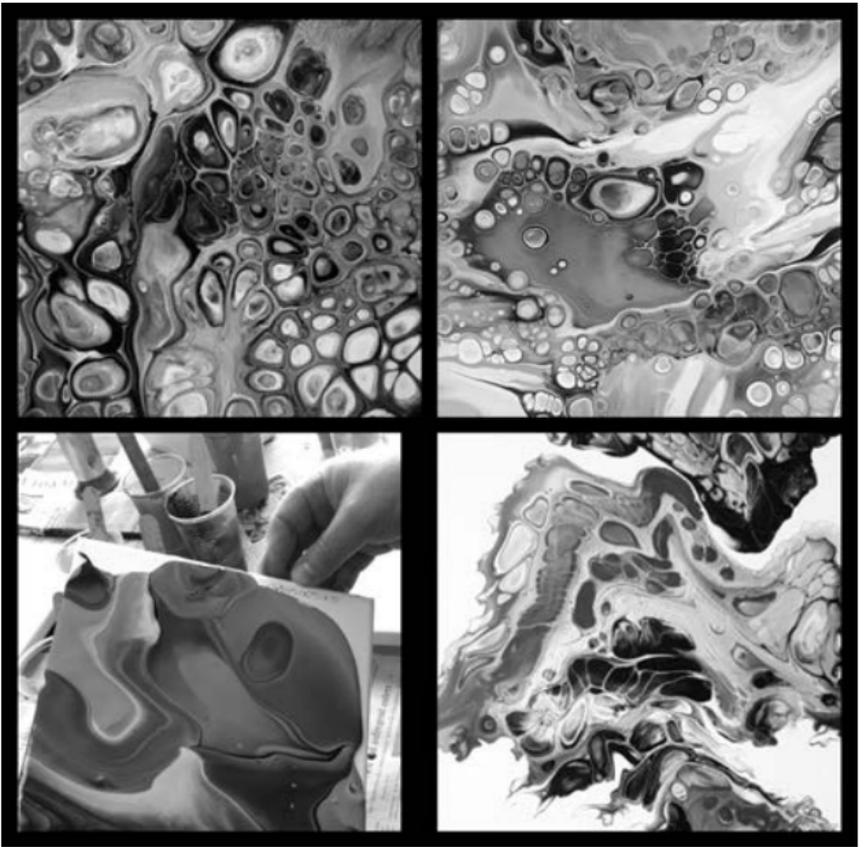
Ort: Atelier Alla Städler,
Hochbergstr. 24, Dürmentingen

Leitung: Alla Städler

Gebühr: 22,00 € zzgl. Materialkosten
ca. 30 €, wird im Kurs abgerechnet

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe bei Frau Städler, die verschiedenen Techniken kennen. Dabei entstehen Ihre eigenen Bilder, ohne andere zu kopieren. Zuerst wird ohne Erfolgsdruck mit einem kleineren Bild (18 x 24) geübt um auch die verschiedenen Effekte kennen zu lernen. Danach kreieren Sie ihr erstes Kunstwerk auf einem Rahmen (30x 40).

Kaffee, Getränke und Kleingebäck inklusive. Bitte entsprechende Kleidung anziehen.



D 3404 Töpfern nach Lust und Laune im Herbst für Jugendliche und Erwachsene

Zeiten: 2 Tage,
Samstag, 09.11.2019, 14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 28.11.2019, 20:00 - 22:00 Uhr

Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen

Leitung: Marita Heilig-Kernler

Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

An diesem Nachmittag habt ihr die Möglichkeit eure „Tonräume“ zu verwirklichen. Egal ob Türschild, Mobile, Figürliches, Dekoratives oder Nützliches für Haus und Garten. Vieles ist möglich, bringt eure Ideen mit.

Beim 1. Termin arbeiten wir mit Ton, der 2. Termin ist zum Glasieren.

D 3405 Acryl Workshop

Zeiten: 1 Tag, 24.11.2019
Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Atelier Alla Städler,
Hochbergstr. 24, Dürmentingen

Leitung: Alla Städler

Gebühr: 22,00 € zzgl. Materialkosten
ca. 20 €, wird im Kurs abgerechnet

Mit Hilfe von Frau Städler, wird in einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre ein eigenes Kunstwerk erstellt. Gemalt wird mit Acrylfarben auf Keilrahmen (30 x 40) nach eigenen Vorstellungen oder nach einer vorgegebenen Vorlage (Ideen dürfen gerne mitgebracht werden). Kaffee, Getränke und Kleingebäck inklusive. Bitte entsprechende Kleidung anziehen.



D 3406 Töpfern nach Lust und Laune im Winter für Jugendliche und Erwachsene
 Zeiten: 2 Tage,
 Samstag, 25.01.2020, 14:00 - 18:00 Uhr
 Donnerstag, 13.02.2020, 20:00 - 22:00 Uhr
 Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
 Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
 Leitung: Marita Heilig-Kernler
 Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
 Kursbeschreibung siehe Kurs D 3404.

Junge VHS

D 3501 Anfängerschwimmkurs ab 5 Jahren
 Zeiten: 10 Abende,
 Dienstag und Mittwoch, ab 24.09.2019
 Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
 Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 50,00 €
 Die Kraul- und Rückentechnik wird durch gezielte Übungen erlernt.
Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. Jeweils Dienstag von 17:15 - 18:00 Uhr und Mittwoch von 17:00 - 17:45 Uhr.

D 3502 Technikschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahren
 Zeiten: 10 Abende,
 Dienstag und Mittwoch, ab 24.09.2019
 Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
 Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 50,00 €
 Die Kraul- und Rückentechnik wird durch gezielte Übungen vertieft und gefestigt.
Der Kurs findet zweimal wöchentlich statt. Jeweils Dienstag von 18:00 - 18:45 Uhr und Mittwoch von 17:45 - 18:30 Uhr.

D 3503 „Filzmandala“ - für Kinder ab 6 Jahren
 Zeiten: 1 Nachmittag, 27.09.2019
 Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr
 Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
 Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
 Leitung: Marita Heilig-Kernler
 Gebühr: 8,00 € zzgl. 5 € Materialkosten
 Aus Schafwolle kreierst du dein Mandala, das du dann sowohl als Deckchen oder Wandbild verwenden kannst.
 Bitte 2 Handtücher mitbringen.

D 3504 HipHop für Jugendliche von 10 - 12 Jahren
 Zeiten: 8 Abende, 02.10.2019 - 27.11.2019
 Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: Kindergarten, Turnraum,
 Heudorfer Str. 23, 88525 Hailtingen
 Leitung: Jessica Kohler
 Gebühr: 32,00 €
 HipHop - von den einfachen Basics bis hin zu einer anspruchsvollen Choreographie. Lasst uns mit der Leidenschaft zum Tanzen, großer Freude und Disziplin einen tollen Ausgleich zum Schulalltag schaffen.

D 3504-2 HipHop für Jugendliche von 13 - 15 Jahren
 Zeiten: 8 Abende, 02.10.2019 - 27.11.2019
 Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Kindergarten, Turnraum,
 Heudorfer Str. 23, 88525 Hailtingen
 Leitung: Jessica Kohler
 Gebühr: 32,00 €
 HipHop - von den einfachen Basics bis hin zu einer anspruchsvollen Choreographie. Lasst uns mit der Leidenschaft zum Tanzen, großer Freude und Disziplin einen tollen Ausgleich zum Schulalltag schaffen.

D 3505 Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren
 Zeiten: 8 Abende,
 Freitag 25.10., Samstag 26.10.
 Montag 28.10., Dienstag 29.10.
 Mittwoch 30.10., Montag 04.11.
 Freitag 08.11., Samstag 09.11.
 jeweils von 17:15 Uhr - 18:15 Uhr
 Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
 Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
 Leitung: Brigitte Steinhilber
 Gebühr: 40,00 €
 Den Kindern wird die Technik des Brustschwimmens beigebracht.

D 3506 „Wollengel“ -
Eltern-Großeltern-Kind-Kurs
Zeiten: 1 Nachmittag, 22.11.2019
Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Grundschule Dürmentingen Foyer
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 8,00 € pro Person, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Aus ungesponnener Schafwolle wollen wir an diesem Nachmittag Wollengel kreieren. Dazu wird die Wolle gewickelt, abgebunden und mit der Filznadel bearbeitet. So entstehen ganz individuelle Engel, die gerade zur Weihnachtszeit eine wunderschöne Dekoration sind.

D 3507 **Lustiges Nikolausbacken für Kinder von 4 - 12 Jahren**
Zeiten: 1 Abend, 04.12.2019
Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Grundschule, Riedlinger Str. 15, 88525 Dürmentingen, Küche
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 11,00 € zzgl. Zutatenumlage 4,00 €
Bitte mitbringen: Zutatenumlage, Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, Korb oder Blech für Gebackenes Wir backen einen oder mehrere Nikoläuse aus Hefeteig und bauen uns noch ein kleines Hexenhaus aus Lebkuchen.

D 3508 **Schwimmkurs: Wassergewöhnung und Grundform Kraul und Rücken**
Zeiten: 9 Vormittage, 21.12.2019 - 04.01.2020
Samstag, 21.12.2019, Montag, 23.12.2019, Freitag, 27.12.2019, Samstag, 28.12.2019, Montag, 30.12.2019, Dienstag, 31.12.2019, Donnerstag, 02.01.2020, Freitag, 03.01.2020, Freitag, 04.01.2020,
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad, Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Viktor Rot
Gebühr: 45,00 €

D 3509 **Schwimmkurs: Kraul und Rücken**
Zeiten: 9 Vormittage,
Samstag, 21.12.2019, Montag, 23.12.2019, Freitag, 27.12.2019, Samstag, 28.12.2019, Montag, 30.12.2019, Dienstag, 31.12.2019, Donnerstag, 02.01.2020, Freitag, 03.01.2020, Freitag, 04.01.2020,
jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad, Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Viktor Rot
Gebühr: 45,00 €

D 3510 **Ein Schneemann aus Ton für Kinder ab 6 Jahren**
Zeiten: 1 Nachmittag, 10.01.2020
Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt, Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 8,00 € pro Person, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Dieser Schneemann schmilzt garantiert nicht. Aus Ton modellierst du einen Schneemann. Mit Engobe kannst du diesen dann gleich noch bemalen und bekommst ihn dann nach dem Brand mit nach Hause.

Gesundheit • Sport

D 3801 **MOMMY – Fitness; Mami macht sich „outdoor fit“**
Zeiten: 8 Vormittage, 23.09.2019 - 18.11.2019
Montag, 09:00 - 10:00 Uhr
Ort: Parkplatz am Sportplatz Dürmentingen
Leitung: Sonja Schäffer, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin
Gebühr: 45,00 €

MOMMY-Fitness ist ein spezielles Outdoor-Training für Mütter, die nach der Schwangerschaft ihre Fitness auf Vordermann bringen wollen. Während die Babys im Kinderwagen dabei sind, können die Mamas an der frischen Luft auftanken und mit Ausdauer- und Krafttraining ihre Kondition aufbauen und überflüssige Mamapfunde abbauen. Ebenso wird mit gezielten Übungen die Beckenbodenmuskulatur gekräftigt. Da das Training ausschließlich draußen stattfindet, ist es für die Mütter eine schöne Ablenkung vom Baby-Alltagsstress. Auch der Austausch unter Gleichgesinnten bringt Abwechslung und Spaß mit sich.

Bitte Kinderwagen (kein Buggy) sowie wettergerechte Sportbekleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

D 3802 **MOMMY – Fitness;**
Mami macht sich „outdoor fit“
Zeiten: 8 Vormittage, 23.09.2019 - 18.11.2019
Montag, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Parkplatz am Sportplatz Dürmentingen
Leitung: Sonja Schäffer,
Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin
Gebühr: 45,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs R 3801.

D 3803 **Power workout - Funktionelles Training**
Zeiten: 10 Abende, 23.09.2019 - 02.12.2019
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Turnraum,
Heudorfer Str. 23, 88525 Hailtingen
Leitung: Jessica Kohler
Gebühr: 45,00 €
Intensives Kraft-, Ausdauer- und HerzKreislauftraining. Hier können Sie es richtig krachen lassen. Bauch, Beine und Po stehen im Fokus. Optimal als Training für die Figur und zur Kräftigung der Muskulatur und zur Straffung des Gewebes.
Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

D 3804 **Yoga**
Zeiten: 12 Abende, 24.09.2019 - 17.12.2019
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der
Turn- und Festhalle in Dürmentingen
Leitung: Monika Harnau
Gebühr: 68,00 €
Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der Körper, Geist und Seele anspricht.
Durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen, Atemübungen sowie Entspannung, wollen wir uns bewusst wahrnehmen und die uns innewohnende Lebensenergie spüren. Beweglichkeit, allgemeines Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit werden durch Yoga gefördert. Auch Teilnehmer ohne Yoga-Erfahrung sind herzlich willkommen.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Matte oder Decke mitbringen.

D 3805 **Body Toning – mit Fokus auf Bauch Beine Po (Level 1) - Anfängerkurs**
Zeiten: 10 Abende, 01.10.2019 - 10.12.2019
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Turnraum,
Heudorfer Str. 23, 88525 Hailtingen
Leitung: Jessica Kohler, Stephanie Hugger
Gebühr: 45,00 €
Ein effektives Ganzkörper-Workout das Muskeln kräftigt, Gewebe strafft und Dich glücklich macht. Mit dem Fokus auf Bauch, Beine, Po, guter Musik und Motivation werden wir gemeinsam Deinen Körper neu definieren. Die Kursstunden werden im Wechsel von den Trainerinnen geleitet.
Bitte Sportkleidung, -schuhe und etwas zum Trinken mitbringen

D 3806 **Body Toning – mit Fokus auf Bauch Beine Po (Level 2) - sportlich und erfahren**
Zeiten: 10 Abende, 01.10.2019 - 10.12.2019
Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: Kindergarten, Turnraum,
Heudorfer Str. 23, 88525 Hailtingen
Leitung: Jessica Kohler, Stephanie Hugger
Gebühr: 45,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs D 3805.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz.

**D 3807 Defibrillatoren retten Leben!
– keine Angst vor dem Einsatz!**

Zeiten: 1 Abend, 17.10.2019
Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Cafeteria der
Turn- und Festhalle, Dürmentingen
Leitung: Manfred Rommel
Gebühr: frei, Anmeldung erforderlich

Defibrillatoren retten Leben!

In Deutschland sterben jährlich rund 100.000 Menschen an einem sogenannten plötzlichen Herztod. In ca. 70 % der Fälle haben die Betroffenen ein Herzkammerflimmern. Dieses kann nur mit Hilfe eines Automatische Externe Defibrillators (AED) behandelt werden. Der plötzliche Herzstillstand führt innerhalb von wenigen Minuten zum Tod, wenn nicht durch eine sofortige Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) und den Einsatz eines AED geholfen wird. Dieses kleine Zeitfenster macht deutlich, dass schon der Ersthelfer den Defibrillator einsetzen sollte.

In einer zweistündigen Infoveranstaltung lernen Sie den sicheren Umgang mit einem solchen Gerät. Der Kreisausbildungsleiter vom DRK, Manfred Rommel, beantwortet nach der Informationsveranstaltung gerne noch offene Fragen.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz.

D 3808 Rotkreuzkurs Erste Hilfe

Zeiten: 2 Abende,
Dienstag, 29.10.2019, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittwoch, 30.10.2019, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Rathaus Dürmentingen,
Sitzungssaal, Hauptstr. 20
Leitung: Manuela Springer
Gebühr: 45,00 €

Im Rotkreuzkurs wird praxisorientiert auf folgende Themen eingegangen: Wie stillt man starke Blutungen? Was macht man mit einer bewusstlosen Person? Wie führt man eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durch? Wie sichert man eine Unfallstelle ab? Der Kurs ist geeignet für Führerscheinanwärter (alle Klassen), Ersthelfer im Betrieb und alle, die sich für Erste Hilfe interessieren.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz

D 3809 Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Zeiten: 1 Nachmittag, 06.11.2019
Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: Rathaus Dürmentingen,
Sitzungssaal, Hauptstr. 20
Leitung: Manuela Springer
Gebühr: 25,00 €

Mit dem Alter verändern sich viele Dinge im Leben. Eines bleibt jedoch immer gleich: Das Bedürfnis anderen Menschen in Notsituationen zu helfen.

Das Deutsche Rote Kreuz bietet hierzu einen speziellen Lehrgang an, der erarbeitet wurde, um es auch Senioren zu ermöglichen, ihre Kenntnisse der Ersten Hilfe aufzufrischen.

Themen und Anwendungen:

- Bewusstlosigkeit
- Schlaganfall
- Diabetes
- Kreislauferkrankungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Notruf
- Zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

„Richtig helfen können - Ein gutes Gefühl!“ Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall.

Zwischendurch gibt es Kaffee und Kuchen.



Leitung: Simona Sill

Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Ertingen
Vera Stöhr
Dürmentinger Str. 14
88521 Ertingen
Telefon (0 73 71) 508-41

E-Mail: ertingen@vhs-donau-bussen.de

Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Junge VHS

E 4501 Wassergewöhnung (3 - 6 Jahre)
Zeiten: 10 Nachmittage, 27.09.2019 - 06.12.2019
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 44,50 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €

Erster Kontakt der Kids mit dem Element Wasser. Ziel dieses Kurses ist es, sich mit dem Element Wasser verbunden und sicher zu fühlen. Je Kurs werden zwei Erziehungsberechtigte als Assistenten im Wasser benötigt.

E 4502 Schwimmkurs für Kinder und Jugendliche mit Handicap
Zeiten: 10 Nachmittage, 27.09.2019 - 06.12.2019
Freitag, 16:45 - 17:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 44,50 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €

Was macht das Element Wasser mit mir und meinem Handicap? Unterschiedliche Möglichkeiten, um die eigenen Grenzen zu erfahren, werden aufgezeigt. Geschwisterkinder sind zur Unterstützung herzlich willkommen, um die Eltern ein wenig zu entlasten.

E 4503 Anfängerschwimmkurs (6 - 10 Jahre)
Zeiten: 10 Abende, 27.09.2019 - 06.12.2019
Freitag, 17:45 - 18:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 44,50 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €

Anfängerkurs zum Brustschwimmen. Voraussetzung ist eine Wassergewöhnung. Ziel des Kurses ist das Erreichen des Seepferdchens. Je Kurs werden zwei Erziehungsberechtigte als Assistenten im Wasser benötigt.

E 4504 Schwimmkurs für Fortgeschrittene (6 - 10 Jahre)
Zeiten: 10 Abende, 27.09.2019 - 06.12.2019
Freitag, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 44,50 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €

Erlernen weiterer Schwimmtechniken nach dem Brustschwimmen. Voraussetzung ist das Abzeichen Seepferdchen.

E 4505 Wassergewöhnung (3 - 6 Jahre)
Zeiten: 6 Nachmittage, 10.01.2020 - 14.02.2020
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 27,00 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 19,20 €

Kursbeschreibung siehe Kurs E 4501.

E 4506 Schwimmkurs für Kinder und Jugendliche mit Handicap
Zeiten: 6 Nachmittage, 10.01.2020 - 14.02.2020
Freitag, 16:45 - 17:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 27,00 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 19,20 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4502.

E 4507 Anfängerschwimmkurs (6 - 10 Jahre)
Zeiten: 6 Abende, 10.01.2020 - 14.02.2020
Freitag, 17:45 - 18:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 27,00 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 19,20 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4503.

E 4508 Schwimmkurs für Fortgeschrittene (6 - 10 Jahre)
Zeiten: 6 Abende, 10.01.2020 - 14.02.2020
Freitag, 18:30 - 19:15 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Alexander Hartmann
Gebühr: 27,00 €
Schwimmbadbenutzungsgebühr: 19,20 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4504.

E 4509 Reiten aktiviert im Einzelunterricht (4 - 10 Jahre)
Zeiten: 1 Tag, Samstag, 12.10.2019
Uhrzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt.
Ort: Offenstall Fam. Eisele,
Rudolph-Diesel-Str., Ertingen
Leitung: Isolde Eisele
Gebühr: 20,00 €
Je 45 Minuten wird nur ein Kind angenommen. Gerne auch für Kinder mit Defiziten. Durch die dreidimensionalen Schwingungsimpulse, die der Reiter durch das Pferd empfängt, werden fehlende Bewegungsmuster aktiviert. Die Fein- und Grobmotorik wird verbessert, sowie das physische und psychische Gleichgewicht gestärkt. Das Kind wird in seinem eigenen Tempo an unseren Haflinger herangeführt und macht nur soweit mit, wie es sich getraut. Anziehen: Stretchhose, geschlossene Schuhe, Fahrradhelm. **Bitte an der Rudolph-Diesel-Straße parken - in der Nähe von M.A.N.**

E 4510 Nähkurs für Kinder ab 8 Jahre - Nähen eines Mäppchens mit Reißverschluss
Zeiten: 2 Nachmittage, 12.11.2019, 19.11.2019
Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Claudia Götz
Gebühr: 22,50 €
Nähkurs für alle Kinder ab 8 Jahren, die schon den Umgang mit der Nähmaschine gelernt haben. Wir nähen ein Mäppchen für Stifte oder Kosmetik mit einem Reisverschluss, fertige Größe 20 cm lang, 8 cm breit und 8 cm hoch.
Ihr benötigt einen Reißverschluss 22 cm lang und einen Außenstoff 2 x 18 x 30 cm. Den Zuschnitt machen wir gemeinsam. Außerdem benötigt ihr kleine Stoffreste für Schlaufen, Lineal, Bleistift, Stoffschere, kleine Schere, Nähgarn, Stecknadeln oder Stoffklammern. Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.

Gesundheit • Sport

E 4801 Yoga
Zeiten: 10 Abende, 25.09.2019 - 04.12.2019
Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr
Ort: Abt-Bischof-Spies-Haus,
Paiters Gässle 1, Ertingen
Leitung: Regina Schneider
Gebühr: 58,00 €
Yoga ist ein Weg zu Wohlbefinden, Gelöstheit und Gelassenheit. Frei von Leistungsdenken üben wir Körperübungen (Asanas) und lernen den Umgang mit dem Atem (Pranayama). Gesundheit, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit sind die selbstverständlichen Folgen regelmäßigen Übens. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

E 4802 Wirbelsäulengymnastik Binzwangen
 Zeiten: 8 Nachmittage, 17.09.2019 - 12.11.2019
 Dienstag, 14:00 - 14:45 Uhr
 Ort: Binsenbergshalle Binzwangen, Schulstr. 30
 Leitung: Ulrika Binder
 Gebühr: 24,00 €
 Langsames, bewusstes Üben. Eine Kombination aus:
 Entspannung – Konzentration – Körperhaltung – Atmung –
 Koordination - Zentrierung – Bewegungsfluss – Ausdauer.
 Bitte Unterlage mitbringen.

E 4803 Aquafitness
 Zeiten: 10 Vormittage, 18.09.2019 - 20.11.2019
 Mittwoch, 08:00 - 09:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 50,00 €
 Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €
 Mit Aquafitness werden gelenkschonend die Muskulatur und die
 Kondition im Flach- und Tiefwasser (mit Gürtel) trainiert. Bitte
 Poolnudel mitbringen.

E 4804 Power-Aquafitness
 Zeiten: 10 Vormittage, 20.09.2019 - 06.12.2019
 Freitag, 08:00 - 09:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 50,00 €
 Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €
 Für Frauen mit Vorerfahrungen im Aquafitness, der Umgang mit der
 Poolnudel muss vertraut sein. Im Flach- und Tiefwasser werden die
 Muskulatur und die Kondition trainiert. Bitte 1 Paar Aqua-
 Handschuhe und zwei Poolnudeln mitbringen.

E 4805 Zumba®Gold
 Zeiten: 10 Abende, 25.09.2019 - 04.12.2019
 Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Hauptstr. 11,
 Ertingen-Erisdorf
 Leitung: Simona Sill
 Gebühr: 50,00 €
 Zumba®Gold ist für aktive Erwachsene. Es wird effektiv auf die spez-
 ifischen anatomischen und physischen Bedürfnisse dieser
 Zielgruppe eingegangen. Der Kurs ist auch für jüngere
 Fitnessneulinge geeignet. Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung,
 feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.



E 4806 AquaZumba®
 Zeiten: 10 Abende, 27.09.2019 - 06.12.2019
 Freitag, 19:15 - 20:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
 Leitung: Simona Sill
 Gebühr: 40,00 €
 Schwimmbadbenutzungsgebühr: 32,00 €
 Das als „Zumba®Poolparty“ bekannte AquaZumba® verleiht einem
 kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen,
 Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei, Gelächter,
 Gejohle und Gebrüll hört man häufig beim Aqua Zumba®. Es kom-
 biniert die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen
 Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, heraus-
 forderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur
 formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.



E 4807 Zumba®Gold
 Zeiten: 6 Abende, 08.01.2020 - 12.02.2020
 Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Hauptstr. 11,
 Ertingen-Erisdorf
 Leitung: Simona Sill
 Gebühr: 30,00 €
 Kursbeschreibung siehe Kurs E 4805.



E 4808 AquaZumba®
 Zeiten: 6 Abende, 10.01.2020 - 14.02.2020
 Freitag, 19:15 - 20:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
 Leitung: Simona Sill
 Gebühr: 24,00 €
 Schwimmbadbenutzungsgebühr: 19,20 €
 Kursbeschreibung siehe Kurs E 4806.



E 4809 **Aquafitness**
Zeiten: 4 Vormittage, 15.01.2020 - 05.02.2020
Mittwoch, 08:00 - 09:00 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Klaudia Craemer-Frick
Gebühr: 20,00 €
 Schwimmbadbenutzungsgebühr: 12,80 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4803.

E 4810 **Power-Aquafitness**
Zeiten: 4 Vormittage, 17.01.2020 - 07.02.2020
Freitag, 08:00 - 09:00 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Klaudia Craemer-Frick
Gebühr: 20,00 €
 Schwimmbadbenutzungsgebühr: 12,80 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4804.

Impressum

Volkshochschule Donau-Bussen e. V.

Altheim · Dürmentingen · Ertingen · Langenenslingen
Riedlingen · Unlingen · Uttenweiler

Geschäftsstelle Riedlingen
Leitung: Heiderose Koch

St. Gerhard Straße 1 · 88499 Riedlingen
Telefon 07371/7691 · Telefax 07371/7681

E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de

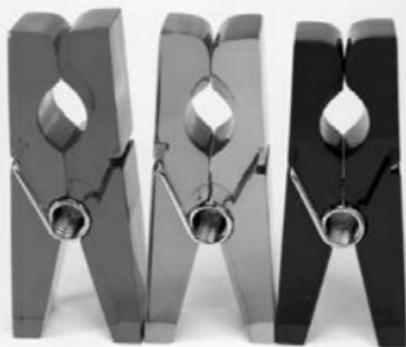
Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg

Vorstand:
E. Schneider J. Guderlei W. Rieber

Gesamtherstellung:
M-Druck GmbH · 88521 Ertingen

Auflage: 3.400

Volkshochschule



**Bildung schafft
Zusammenhalt.**

www.vhs-donau-bussen.de

LANGENENSINGEN

Leitung: Christiane Mayer
Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Langenenslingen
Monja Schunger
Hauptstr. 71
88515 Langenenslingen
Telefon (0 73 76) 969 - 0
Telefax (0 73 76) 969 - 30
E-Mail: langenenslingen@vhs-donau-bussen.de
Internet: www.vhs-donau-bussen.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch von 14.00 bis 18.30 Uhr
Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

So finden Sie uns in Langenenslingen und Teilorten:

Grundschule Langenenslingen: Bei der Schule 9
Turn- und Festhalle Langenenslingen: Bei der Schule 3
Kindergarten Langenenslingen: Egelseestraße 16
Bürgersaal Langenenslingen: Hauptstraße 69
Gemeindesaal Billafingen: Eichertweg 15
Gemeindesaal Andelfingen: Schulstraße 18
Proberaum Rathaus Friedingen: Unterdorf 7

Arbeit • Beruf

L 5201 Smartphone für Einsteiger
Zeiten: 2 Abende, 14.11.2019, 21.11.2019
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Grundschule,
Bei der Schule 9, Langenenslingen

Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 38,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie sind stolzer Besitzer eines Smartphones und möchten sich mit den unzähligen Funktionen dieses Gerätes vertraut machen? Geplant sind folgende Themen:

Teil 1: Einrichten des Gerätes, grundlegende Funktionen, wichtige bzw. sinnvolle Einstellungen, effizientes Verwalten von Kontakten, Senden und Empfangen von E-Mails, Finden und Herunterladen zusätzlicher Apps.

Teil 2: Sichern und Versenden von Fotos, Einrichten eines E-Mailkontos (beispielsweise von GMX oder Web.de - das Passwort muss bekannt sein), Verwalten von Kontakten und Terminen am PC, Vorstellen von Apps. Da sich die Bedienung weitest gehend gleicht, ist der Kurs auch für Besitzer von Tablets geeignet. Der Kurs eignet sich jedoch nicht für Nutzer von iPhone, iPad, Windows-Phone und anderen Systemen.

L 5202 Richtig verkaufen bei Ebay

Zeiten: 1 Abend, 02.10.2019
Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Grundschule, EDV-Raum,
Bei der Schule 9, Langenenslingen

Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 19,00 €

Laut einer Internetstudie lauern in jedem Haushalt mehrere hundert Euro an möglichen Ebay-Gewinnen. Vielleicht haben Sie ja schon mal bei Ebay eingekauft. Jetzt wird es Zeit, selber mal so richtig Platz zu schaffen und dabei noch kräftig die Urlaubskasse aufzubessern. Lernen Sie, wie man ein Verkäuferkonto anlegt, Angebote ansprechend gestaltet, was dabei zu beachten ist und was nach dem Verkauf geschieht.

Junge VHS

L 5501 Plätzchen backen mit Kindern (6-10 Jahre)

Zeiten: 1 Nachmittag, 29.11.2019
Freitag, 14:30 - 17:00 Uhr

Ort: Grundschule, Küche,
Bei der Schule 9, Langenenslingen

Leitung: Inge Gulde
Gebühr: 9,00 € zzgl. Zutatenumlage

Aus einfachen Teigen stellen die Kinder Weihnachtsgebäck u. a. Ausstecherle her und verzieren sie mit Zuckerstreusel. Bitte Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, sowie einen Korb oder eine Schüssel für das Gebäck mitbringen! Bringt Euch etwas zu trinken mit.

L 5502 Plätzchen backen mit Kindern (6-10 Jahre)
Zeiten: 1 Nachmittag, 13.12.2019
Freitag, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Grundschule, Küche,
Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung: Inge Gulde
Gebühr: 9,00 € zzgl. Zutatenumlage
Kursbeschreibung siehe Kurs L 5501.

L 5503 Selbstverteidigung für Jugendliche ab 13 Jahren
Zeiten: 1 Tag, 16.11.2019
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle,
Bei der Schule 3, Langenenslingen
Leitung: Iris Hollauf-Möck
Gebühr: 32,00 €

Immer wieder erleben Menschen Situationen, in denen sie verbal und/oder körperlich belästigt werden. In diesem Kurs können sie erfahren, wie sie auf diese Übergriffe angemessen reagieren und sich entsprechend wehren können. Innere Stärke und Selbstbewusstsein ist ein wichtiges Ziel.

Kursinhalte sind:

- Reaktionstraining am Partner oder in einer Gruppe
- Gefahrenerkennung und -vermeidung durch Rollenspiele
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Persönlichkeit durch Mentaltraining
- den eigenen Raum erkennen und wahren
- effektive Abwehr-, Befreiungs-, und Kontertechniken aus dem Kampfsport
- Übungen zur Körpersprache und Stimme
- Vermittlung von angemessenem Verhalten in brenzligen Situationen
- Förderung der Sozialkompetenz
- Anatomie des Körpers – Schwachstellen eines Angreifers

Die Dozentin ist u.a. Trägerin des schwarzen Gürtels im Karate, jahrelange Karatetrainerin im Kinder- und Jugendbereich, Selbstbehauptungstrainerin an verschiedenen Schulen, seit über 25 Jahren Trainerin von Menschen im Alter von 3 - 82 Jahren.

Bitte Sportkleidung/-schuhe, eine Matte, ein kleines Kissen und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

Gesundheit

L 5801 Pilates für Anfänger
Zeiten: 10 Abende, 11.09.2019 - 13.11.2019
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal, Schulstr. 18, Andelfingen
Leitung: Martina Behnke
Gebühr: 56,00 €

Mit Pilates versucht man die natürliche Muskelbalance wieder-herzustellen. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, geschwächte Muskeln gekräftigt. Durch die Anspannung des so genannten Powerhouse wird die tiefer liegende Muskulatur des gesamten Rumpfes aktiviert. Der Körper wird beweglicher, seine Kondition verbessert, sowie die Körperhaltung geschult.

L 5802 Pilates für Fortgeschrittene
Zeiten: 10 Abende, 11.09.2019 - 13.11.2019
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal, Schulstr. 18, Andelfingen
Leitung: Martina Behnke
Gebühr: 56,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs L 5801.

L 5803 Yoga in Langenenslingen
Zeiten: 12 Abende, 19.09.2019 - 12.12.2019
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
Leitung: Monica Sathaye
Gebühr: 85,00 € bis 11 Teilnehmer
81,00 € ab 12 Teilnehmern

Yoga ist eine uralte Kunst und Wissenschaft, den Körper zu bewegen und Atemräume zu öffnen. Es vereint Körper und Geist und bringt Ordnung in die voneinander abhängigen Organe. Yoga ist für jede Frau, für jeden Mann, gleich welchen Alters, Berufs, mit oder ohne körperliche Einschränkungen. Yoga hilft, mit einem Lächeln zu leben.

L 5804 Yoga in Langenenslingen
Zeiten: 7 Abende, 09.01.2020 - 27.02.2020
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
Leitung: Monica Sathaye
Gebühr: 50,00 € bis 11 Teilnehmer
47,00 € ab 12 Teilnehmern

Kursbeschreibung siehe Kurs L 5803.

L 5805 **Yoga in Billafingen**
Zeiten: 10 Abende, 16.09.2019 - 18.11.2019
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal, Eichertweg 15, Billafingen
Leitung: Monica Sathaye
Gebühr: 110,00 € bis 7 Teilnehmer
 85,00 € von 8 bis 9 Teilnehmer
 72,00 € ab 10 Teilnehmer

Kursbeschreibung siehe Kurs L 5803.

L 5806 **Yoga in Friedingen**
Zeiten: 8 Abende, 26.09.2018 - 28.11.2018
Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr
Ort: Proberaum Rathaus, Unterdorf 7, Friedingen
Leitung: Regina Schneider
Gebühr: 59,00 €

Yoga ist ein Weg zu Wohlbefinden, Gelöstheit und Gelassenheit. Frei von Leistungsdenken üben wir Körperübungen (Asanas) und lernen den Umgang mit dem Atem (Pranayama). Gesundheit, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit sind die selbstverständlichen Folgen regelmäßigen Übens. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Matte, oder Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

L 5807 **Selbstverteidigung für Frauen**
Zeiten: 1 Tag, 08.02.2020
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle,
Bei der Schule 3, Langenenslingen
Leitung: Iris Hollauf-Möck
Gebühr: 32,00 €

Immer wieder erleben Menschen Situationen, in denen sie verbal und/oder körperlich belästigt werden. In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Sie auf diese Übergriffe angemessen reagieren und sich entsprechend wehren können. Innere Stärke und Selbstbewusstsein ist ein wichtiges Ziel.

Kursinhalte sind:

- Reaktionstraining am Partner oder in einer Gruppe
- Gefahrenerkennung und -vermeidung durch Rollenspiele
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Persönlichkeit durch Mentaltraining
- den eigenen Raum erkennen und wahren
- effektive Abwehr-, Befreiungs-, und Kontertechniken aus dem Kampfsport
- Übungen zur Körpersprache und Stimme
- Vermittlung von angemessenem Verhalten in brenzligen Situationen
- Förderung der Sozialkompetenz
- Anatomie des Körpers – Schwachstellen eines Angreifers

Die Dozentin ist u.a. Trägerin des schwarzen Gürtels im Karate, jahrelange Karatetrainerin im Kinder- und Jugendbereich, Selbstbehauptungstrainerin an verschiedenen Schulen, seit über 25 Jahren Trainerin von Menschen im Alter von 3 - 82 Jahren.

Bitte Sportkleidung/-schuhe, eine Matte, ein kleines Kissen und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.



UNLINGEN

Leitung: Eberhard Schneider
Geschäftsstelle: Eberhard Schneider
Riedlinger Str. 20
88527 Unlingen
Telefon (0 73 71) 1 25 99
E-Mail: unlingen@vhs-donau-bussen.de
Internet: www.vhs-donau-bussen.de
Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Gesellschaft

UN 6102 Kostbarkeiten des Pfarrarchivs
Zeiten: 1 Abend, 13.12.2019
Freitag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Pfarrhaus, 88527 Unlingen
Leitung: Eberhard Schneider
Gebühr: frei
Präsentation einiger wertvoller Archivalien zur Kirchen- und Klostersgeschichte.

Arbeit • Beruf

UN 6201 Analoges Fotografieren mit Schwarz-Weiß-Filmen und Praxis im Fotolabor Einführungskurs
Zeiten: 2 Abende, 15.11.2019, 22.11.2019
Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Privates Fotolabor Schneider,
Riedlinger Str. 20, 88527 Unlingen
Leitung: Eberhard Schneider
Gebühr: 75,00 €
Das analoge Fotografieren ist keine Einschränkung, es stellt jedoch an den Fotografen gegenüber dem schnellen digitalen Fotografieren andere Herausforderungen, schafft aber auch Möglichkeiten, das Foto-Machen grundsätzlicher zu erleben. Der Analogprozess ist handwerkliches Arbeiten. Der Kurs ermöglicht Ihnen, mit analogen Kameras des Mittelformats rein mechanisch zu fotografieren, Filme zu entwickeln, Fotoabzüge im Labor zu machen. Es entstehen so Schwarz-Weiß-Bilder, die man immer mal wieder zur Hand nimmt und anschaut, anstatt am Display zum nächsten Foto zu wischen. Zur Kursteilnahme benötigen Sie keine eigene analoge Kamera, Sie können jedoch selbstverständlich die eigene Ausrüstung mitbringen und benutzen. Den Kursteilnehmern wird eine rein mechanische Mittelformatkamera und ein Rollfilm zur Verfügung gestellt.

UN 6202 Workshop zum Arbeiten im Fotolabor
Zeiten: 2 Abende, 29.11.2019, 06.12.2019
Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Privates Fotolabor Schneider,
Riedlinger Str. 20, 88527 Unlingen
Leitung: Eberhard Schneider
Gebühr: 30,00 €
Sie haben schon Vorkenntnisse mit dem Entwickeln von Schwarz-Weiß-Filmen und dem Anfertigen von Papierabzügen? Dann ermöglicht Ihnen der Workshop, Ihre Filme unter Anleitung des Kursleiters zu entwickeln und Fotoabzüge im Labor zu machen. Ein Unkostenbeitrag wird je nach Materialverbrauch erhoben.

UN 6203 Excel für den Hausgebrauch
Zeiten: 4 Abende, 19.09.2019 - 17.10.2019
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 76,00 €, zzgl. 17,00 € für Lehrbuch
Excel ist nicht nur was für Profis. Lernen Sie in dem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel und wichtige Grundfunktionen kennen. Diese können auch im Privatgebrauch hilfreich sein. Anwendungsbeispiele sind etwa das Anlegen von Adressdatenbanken, das Überwachen des Strom- und Wasserverbrauches im Haushalt oder des Benzinverbrauchs Ihres PKW's, das Erstellen von Arbeitszeitrachweisen, die Verwaltung der Ein- und Ausgaben und einiges mehr.
Die dafür erforderlichen und im Kurs vermittelten Themen im Überblick:
• Erstellen, bearbeiten und formatieren von Tabellen
• Rechnen mit Rechenoperatoren und Erarbeiten einfacher Formeln
• Wichtige Funktionen wie beispielsweise Autosumme und Anzahl
• Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
• Besonderheiten beim Rechnen mit Uhrzeiten

UN 6204 **Word –**
Mit wenigen Klicks zum perfekten Brief
 Zeiten: 1 Tag, 12.10.2019
 Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Brigitte Schneider
 Gebühr: 46,00 €, auf Wunsch 14,00 € für Lehrbuch
 Dieser kompakte Grundkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fertigkeiten, die für ein effizientes Arbeiten mit der Textverarbeitung unerlässlich sind.

- Kennenlernen des Anwendungsfensters
 - Text eingeben, löschen, kopieren und verschieben
 - Grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen
 - Richtiges Speichern und Öffnen Ihrer Dokumente
- Der Kurs ist geeignet für alle Office-Versionen ab 2010.

UN 6205 **Excel 2016 – Grundlagen**
 Zeiten: 4 Abende, 20.01.2020 - 29.01.2020
 Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Brigitte Schneider
 Gebühr: 76,00 €, zuzüglich 17,00 € für Lehrbuch
 In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Er wird folgende Themen enthalten:

- Kennenlernen des Anwendungsfensters
 - Eingeben, ändern und löschen von Werten
 - Tabellen gestalten und drucken
 - Zellen formatieren
 - Rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen
 - Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
 - Ausfüllen, kopieren und verschieben
- Der Kurs ist für Einsteiger ohne Grundkenntnisse und für alle Excel-Versionen ab 2010 geeignet.

UN 6206 **Excel Fortgeschrittene - Techniken**
 Zeiten: 4 Abende, 03.02.2020 - 12.02.2020
 Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Brigitte Schneider
 Gebühr: 76,00 €, zuzüglich 17,00 € für Lehrbuch
 Sie haben den Grundkurs besucht oder besitzen schon Grundkenntnisse und möchten diese gern erweitern.
 Der Kurs bietet folgende Themen:

- Rechnen mit speziellen Funktionen
- Daten sortieren und filtern inkl. Spezialfilter
- Bedingte Formatierungen
- Daten professionell in Diagrammen darstellen
- Formatvorlagen verwenden, eigene Formatvorlagen erstellen
- Pivot Tabellen erstellen

Sprachen

UN 6301 **Arabisch - Lesen, schreiben, sprechen lernen Einführung in die arabische Sprache**
 Zeiten: 10 Abende, 06.11.2019 - 22.01.2020
 Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Mourad Ouertani
 Gebühr: 80,00 €
 Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Junge VHS

UN 6501 **Wir machen das alles mit links- ein Kurs für linkshändige Grundschüler mit der kleinen Hexe**
 Zeiten: 4 Nachmittage, 04.10.2019 - 25.10.2019
 Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Zimmer Nr. 6,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Anja Devi Blersch
 Gebühr: 60,00 €

In diesem Kurs sollen die Kinder an das im Grundkurs Gelernte erinnert werden. Die damals vermittelten Fertigkeiten werden vertieft. Ganz gezielt wird nun auf den eben begonnenen Schulalltag eingegangen. Eine kleine Hexe wird spielerisch Hilfen aufzeigen und diesen Kurs begleiten. In einer Elternveranstaltung haben auch die Eltern die Möglichkeit, sich mit der zertifizierten Linkshänderberaterin und Ergotherapeutin Frau Blersch auszutauschen und Anregungen und Wünsche zu äußern. Denkbar ist dieser Kurs auch als eine Art Crash-Kurs für Neueinsteiger.

UN 6502 Schreibvorbereitung für Linkshänder - Anfängerkurs für Kindergartenkinder mit der Schildkröte Jobasa

Zeiten: 6 Nachmittage, 08.11.2019 - 13.12.2019
Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, Zimmer Nr. 6,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Anja Devi Blersch
Gebühr: 80,00 €

Die zertifizierte Linkshänderberaterin und Ergotherapeutin Frau Blersch bietet für eine Kindergruppe nach Methodik Dr. Johanna Barbara Sattler einen Kurs zur Schreibvorbereitung an. Dieser Kurs ist für linkshändige Kinder im Vorschulalter gedacht, die im Herbst 2020/2021 eingeschult werden. Die Vorbereitung einer lockeren Schreibhaltung ist für linkshändige Kinder besonders wichtig, um Schreibproblemen und Verkrampfungen vorzubeugen. Spielerisch werden Übungen zur Verbesserung der Fingermotorik, zur Stifthaltung und Blattlage zum Schreiben mit links durchgeführt. Beim Info-Nachmittag dürfen die Kinder ihren Eltern das bereits Erlernte zeigen und die Eltern erhalten Tipps und Anregungen zur Unterstützung ihrer Kinder. Um intensiv auf jedes einzelne Kind eingehen zu können, wird mit einer Kleingruppe mit 5-6 Kindern gearbeitet.

UN 6503 Töpferkurs für Kinder von 7-14 Jahren Weihnachtliches aus Ton

Zeiten: 1 Nachmittag, 09.11.2019
Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, Werkraum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Monika Föhr
Gebühr: 8,00 €, zzgl. ca. 5 - 7 € Materialkosten

Verschiedenste Töpfertechniken kommen an diesem Nachmittag zum Einsatz: Arbeiten mit Platten, Aufbauen mit Tonwülsten, freies Modellieren, aber auch Ausstechen mit Förmchen. Das Endergebnis soll nach dem Brennen eine ansprechende, weihnachtliche Deko sein.

UN 6504 Lustiges Nikolausbacken

Zeiten: 1 Nachmittag, 30.11.2019
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 11,00 €, zzgl. 4 € Zutatenumlage

Wir backen einen oder mehrere Nikoläuse aus Hefeteig und bauen uns noch ein kleines Hexenhaus aus Lebkuchen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Korb oder Blech für Gebackenes, Handtuch und Materialgebühr

UN 6505 Lustiges Nikolausbacken

Zeiten: 1 Nachmittag, 02.12.2019
Montag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 11,00 €, zzgl. 4 € Zutatenumlage

Kursbeschreibung siehe Kurs UN 6504.

Ernährung

Bitte bringen Sie für alle Koch- und Backkurse Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Bargeld für die Zutatenumlage mit.

Wichtig: Unsere Kursleiter/Innen müssen den Einkauf rechtzeitig planen. Wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen können, sagen Sie unbedingt mindestens 2 Tage vor Kursbeginn ab.

UN 6700 Seelen wie vom Beck

Zeiten: 1 Abend, 24.09.2019
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 12,00 € zzgl. 3,80 € für Zutaten

Wir machen den Teig und formen daraus die Seelen.

UN 6701 **Birnenbrot**
Zeiten: 1 Abend, 26.09.2019
Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 12,00 €, zzgl. 6,50 € für Zutaten
Birnen-, Früchte- und Apfelbrot ist schnell zubereitet und wer kann dazu schon nein sagen? Mit raffinierten Rezepten gelingt uns ein super Früchtebrot.

UN 6702 **Berliner**
Zeiten: 1 Abend, 10.10.2019
Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 12,00 €, zzgl. 8,50 € für Zutaten
Berliner (Siedegebäck) - das optimale Gebäck für die kalte Jahreszeit, für jeden Geschmack das Richtige - erlernen wir in diesem Kurs.

UN 6703 **Dennete**
Zeiten: 1 Abend, 22.10.2019
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 12,00 €, zzgl. 7,10 € für Zutaten
Wir machen Dennete in vielen Variationen, von süß bis pikant.

UN 6704 **Weihnachtsbäckerei**
Zeiten: 1 Abend, 10.12.2019
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 12,00 €, zzgl. 8,70 € für Zutaten
Wir stellen mit Bäcker Wolfgang Kurray leckere Sachen zur Weihnachtszeit her: Mürbteiggebäck, Spritzgebäck, Lebkuchen. Wir backen und füllen unsere Plätzchen (ca. 7 Sorten).

UN 6705 **Syrisch kochen und essen
- neue Rezepte**
Zeiten: 1 Abend, 08.11.2019
Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Khadija Alhaj Ibrahim Alkannan,
Waltraud Schneider
Gebühr: 12,00 €, zzgl. Zutatenumlage
An diesem Kursabend kochen und essen wir gemeinsam. Flüchtlingsfrauen aus Syrien bereiten zusammen mit den Kursteilnehmern ein einfach nachzukochendes syrisches Menü zu. Mit neuen, weiteren Rezepten wird die Vielfalt der syrischen Küche aufgezeigt.

Gesundheit

UN 6801 **Lauftreff: Laufen für Anfänger und Fortgeschrittene**
Zeiten: ganzjährig
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz vor der Festhalle Riedlingen
Leitung: Eberhard Schneider
Gebühr: frei
Eine Laufgruppe der VHS trifft sich jeden Montag um 19 Uhr zum gemeinsamen Joggen. Auf einer schönen Laufstrecke entlang der Donau können sich Laufanfänger und geübte Läufer verschiedenen schnellen Gruppen anschließen. Im Vordergrund steht eindeutig der gesundheitliche Gewinn des Laufens. Deshalb sind vor allem Laufanfänger und Freizeitläufer eingeladen mitzumachen. Erfahrene Läufer begleiten die einzelnen Laufgruppen. Entdecken Sie zusammen mit der Gruppe die Lust am Laufen.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Nicole Nusser

Anmeldung: Rathaus Uttenweiler
Heidrun Beck
Hauptstr. 14
88524 Uttenweiler
Telefon (0 73 74) 92 06 - 11
Telefax (0 73 74) 92 06 - 33

E-Mail: uttenweiler@vhs-donau-bussen.de

Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Gestalten

**UT 7401 Art & More –
mit Acrylfarbe das eigene Bild gestalten**

Zeiten: 2 Abende, 23.10.2019, 30.10.2019

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Raum oberhalb der
Turnhalle Uttenweiler, Sailerstr. 15

Leitung: Margitta Nagel

Gebühr: 26,00 €, zzgl. 10-15 € Materialkosten,
je nach Leinwandgröße

Sie wollten schon immer auf einer Leinwand malen oder kreativ werden? Sie suchen ein persönliches Geschenk? Sie möchten einen lustigen Abend mit Ihren Freunden oder Ihrem Partner verbringen? Ich motiviere Sie, Ihr eigenes Kunstwerk zu gestalten: Mit Acrylfarbe, Strukturpaste, Pinsel und Spachtel zeige ich Ihnen an zwei Abenden verschiedene Techniken mit denen Sie Ihre Leinwand gestalten können. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Eigenes Material kann mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Malkittel/alte Kleidung und Materialgeld (nach Verbrauch).

**UT 7402 Weihnachtliche Geschenkverpackungen mit
Liebe selbst gemacht**

Zeiten: 1 Abend, 25.11.2019

Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Fam. Romer, Ortsstr. 14a, 88524 Offingen

Leitung: Cornelia Romer

Gebühr: 10,00 €, zzgl. ca. 6,00 € Materialkosten

Aus Papier und Karton fertigen wir besondere weihnachtliche Geschenkverpackungen, mit denen man im Advent und zu Weihnachten lieben Menschen eine kleine Freude bereiten kann. Das Material wird bereitgestellt und entsprechend nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schere, einen kleinen Karton oder Korb für die fertigen Geschenkverpackungen zum Transportieren und das Materialgeld.

**UT 7403 Weihnachtliche Geschenkverpackungen mit
Liebe selbst gemacht**

Zeiten: 1 Abend, 26.11.2019

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Fam. Romer, Ortsstr. 14a, 88524 Offingen

Leitung: Cornelia Romer

Gebühr: 10,00 €, zzgl. ca. 6,00 € Materialkosten

Kursbeschreibung siehe Kurs UT 7402.

Junge VHS

**UT 7501 Weihnachtsdeko aus Patchwork für
Jugendliche und Erwachsene**

Zeiten: 2 Abende, 05.11.2019, 12.11.2019

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule,
Nähraum, Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Helga Ulmschneider

Gebühr: 20,00 €

Wir nähen weihnachtliche Dekoration aus Stoff in Patchwork-Optik. Verschiedene Baumwollstoffe und die üblichen Nähutensilien sind mitzubringen. Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung, gerne kann auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

**UT 7502 Art & More - mit Acrylfarbe
dein eigenes Bild gestalten
für Kinder von 10-14 Jahren**

Zeiten: 1 Abend, 21.11.2019
Donnerstag, 17:30 - 19:45 Uhr

Ort: Raum oberhalb der
Turnhalle Uttenweiler, Sailerstr. 15

Leitung: Margitta Nagel

Gebühr: 10,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten

Ihr habt Lust mit Acrylfarbe und Strukturpaste euer eigenes Bild auf
Leinwand zu malen? Das Bild eignet sich wunderbar als
Weihnachtsgeschenk.
Ihr könnt euer eigenes Motiv aus der mitgebrachten Auswahl aus-
wählen, dass wir dann gemeinsam auf Leinwände bringen.
Bitte mitbringen: Malkittel/alte Kleidung und Materialgeld (nach
Verbrauch).

**UT 7503 Nikolausbacken
für Kinder von 4 - 12 Jahren**

Zeiten: 1 Abend, 03.12.2019
Dienstag, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Wolfgang Kurray

Gebühr: 11,00 €, zzgl. 4 € Zutatenumlage

Ernährung

**Bitte bringen Sie für alle Koch- und Backkurse Schürze,
Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Bargeld für die
Zutatenumlage mit.**

**Wichtig: Unsere Kursleiter/Innen müssen den Einkauf recht-
zeitig planen. Wenn Sie am Kurs nicht teilnehmen können,
sagen Sie unbedingt mindestens 2 Tage vor Kursbeginn ab.**

UT 7701 Leckerer aus Kürbis, Zucchini und Kohl

Zeiten: 1 Abend, 10.10.2019
Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Jörg Leukhardt

Gebühr: 17,00 €, zzgl. 6,50 € Zutatenumlage

Für viele ist Gemüse das neue Fleisch, auch die
Ernährungswissenschaftler empfehlen mehr Gemüse und weniger,
aber dafür sehr gutes Fleisch zu essen. Zusammen mit
Küchenmeister Jörg Leukhardt bereiten wir raffinierte Gerichte zu,
in denen Gemüse die „Hauptrolle“ spielt. Nebenbei erfahren Sie
noch Tricks und Kniffe aus der Profiküche.

UT 7702 Pizza- und Dennete-Abend

Zeiten: 1 Abend, 16.10.2019
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Manuel Schwarz

Gebühr: 16,00 €, zzgl. Zutatenumlage

Die nächste Familienfeier oder Party steht bevor? Wie wäre es mit
kleinen Pizzas oder herzhaft schwäbischen Denneten? In diesem
Kurs lernen Sie, wie diese auch im normalen Haushaltssofen knusprig-
urig werden.

UT 7703 Gebäck zum Frühstück

Zeiten: 1 Abend, 23.10.2019
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Manuel Schwarz

Gebühr: 16,00 €, zzgl. Zutatenumlage

Zu Hause selber Brötchen, Seelen oder Laugengebäck backen?
Alles kein Problem. Der Dozent zeigt, wie es geht und erklärt den
sicheren Umgang mit der Bäckerlauge. Dazu gibt es viele weitere
Tipps und Tricks zum Backen.

UT 7704 Schwäbische Küche aus Oma's Kochtopf

Zeiten: 1 Abend, 19.11.2019
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Jörg Leukhardt

Gebühr: 17,00 €, zzgl. 7,50 € Zutatenumlage

Wer kennt sie nicht, die Erinnerungen an Omas Sonntagsbraten oder den leckeren Kartoffelsalat. Da läuft einem buchstäblich das Wasser im Mund zusammen. In diesem Kurs werden Sie sowohl die klassische als auch die neue schwäbische Küche kennen lernen. Von Küchenmeister Jörg Leukhardt erfahren Sie Tricks und Kniffe aus der Welt der Profiküche.

UT 7705 Brot nach Lust und Laune

Zeiten: 1 Abend, 20.11.2019
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler
Leitung: Manuel Schwarz

Gebühr: 16,00 €, zzgl. Zutatenumlage

Es ist sehr einfach, ein Brot selbst zu backen. Sie lernen verschiedene Brotsorten selbst herzustellen, vom einfachen Bauernbrot bis hin zum Vollkornbrot. Anschließend werden diese mit einem leckeren Dip probiert.

UT 7706 Süße Leckereien

Zeiten: 1 Abend, 27.11.2019
Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler
Leitung: Manuel Schwarz

Gebühr: 16,00 €, zzgl. Zutatenumlage

Süße Leckereien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken - ob zum Kaffee, zum Frühstück oder zur Weihnachtszeit. In diesem Kurs werden wir fruchtige Törtchen mit Biskuitteig und einen Hefezopf kreieren. Passend zur Adventszeit gibt es noch einen kleinen Einblick in die Lebkuchenbäckerei.

UT 7707 Weihnachtsmenü ohne Stress

Zeiten: 1 Abend, 16.12.2019
Montag, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Abt-Ulrich-Blank-Schule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler
Leitung: Jörg Leukhardt

Gebühr: 17,00 €, zzgl. 9,50 € Zutatenumlage

Jedes Jahr der gleiche Stress kurz vor Weihnachten, was soll ich nur kochen und vor allem wann? In diesem Seminar lernen Sie ein Weihnachtsmenü mit vier Gängen kennen, welches weitestgehend in den Tagen vor Weihnachten vorbereitet werden kann. Somit steht einem entspannten Weihnachtsfest nichts mehr im Weg. Von Küchenmeister Jörg Leukhardt erfahren Sie Tricks und Kniffe aus seinem Erfahrungsschatz.

Gesundheit

UT 7801 Yoga für Menschen von heute

Zeiten: 15 Abende, 23.09.2019 - 27.01.2020
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Bücherei, 2. Stock (hinterm Rathaus),
Syrilin Str. 4, Uttenweiler

Leitung: Wolfgang Boll

Gebühr: 75,00 €

Yoga ist der Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zu Gelöstheit und Gelassenheit. Auf sanfte Weise, frei von Leistungsansprüchen, werden Körperübungen (Asanas) des Yogas erlernt. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung.

UT 7802 Yoga für Anfänger

Zeiten: 10 Abende, 24.09.2019 - 03.12.2019
Dienstag, 19:30 - 20:45 Uhr
Ort: Bücherei, 2. Stock (hinterm Rathaus),
Syrilin Str. 4, Uttenweiler

Leitung: Regina Schneider

Gebühr: 58,00 €

Yoga ist ein Weg zu Wohlbefinden, Gelöstheit und Gelassenheit. Frei von Leistungsdenken üben wir Körperübungen und lernen den Umgang mit dem Atem (Pranayama). Gesundheit, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit sind die selbstverständlichen Folgen regelmäßigen Übens. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Sitzkissen und warme Socken.

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Bildungseinrichtung. Sie soll mit ihrem Veranstaltungsangebot der Weiter- und Fortbildung der gesamten Bevölkerung dienen.

1. Anmeldung und Bezahlung:

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Teilnahmevertrag zustande. Die Anmeldung erfolgt durch Ermächtigung der Volkshochschule zum Bankeinzug der fälligen Kursgebühr mittels Lastschrift. Es wird frühestens 3 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Nicht in der Kursgebühr enthalten sind Unterrichtsmittel und andere Materialien.

Information der Bank über den Einzug der Teilnehmergebühren

Wir buchen die Kursgebühr per SEPA-Basis-Lastschrift ab.

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet:

DE96 2200 0000 5527 90.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Bei Zahlungsverzug wird je Mahnung eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von 3,- € erhoben.

Entstehen durch falsche, nachträglich sich verändernde oder fehlende Angaben des Teilnehmers Buchungs- oder andere Unkosten wie z. B. Bankgebühren, sind diese vom Teilnehmer zusätzlich zu bezahlen.

Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Zahl der Anmeldungen entscheidet über das Zustandekommen der Veranstaltung.

Die Anmeldung wird von der VHS nicht bestätigt.

Sollte der Kurs ausfallen, werden die angemeldeten Interessenten rechtzeitig verständigt.

2. Rücktrittsmöglichkeit:

Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die erforderliche Mindestzahl von - sofern nicht anders ausgedrückt - zehn Anmeldungen nicht erreicht ist oder andere nicht zu beseitigende Hinderungsgründe vorliegen. Die entrichtete Gebühr wird in diesem Falle erstattet.

Der Teilnehmer kann zurücktreten, wenn er seinen Rücktritt spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn der Geschäftsstelle der VHS mitteilt. Bei einem späteren Rücktritt werden Verwaltungsgebühren in Höhe von 5,- € erhoben.

Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nicht möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen wird die volle Kursgebühr, bei Kochkursen zusätzlich die Zutatenumlage, verlangt.

3. Gebührenermäßigung:

Bei Erwachsenenkursen erhalten Schüler und Auszubildende eine Ermäßigung von 10%. Bei Kinderkursen beträgt die Ermäßigung ab dem 2. Kind ebenfalls 10%. Bei Veranstaltungen für Kinder oder Jugendliche sind die Gebühren niedriger angesetzt, so dass nicht nochmals eine Ermäßigung erfolgen kann.

4. Teilnahmebescheinigung:

Alle Teilnehmer, die einen Kurs regelmäßig besucht haben, erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.

5. Haftung:

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen.

6. Presse:

Die Kursteilnehmer werden gebeten, die Bekanntmachung der Volkshochschule in der Tageszeitung zu beachten, da es bei der Durchführung des Programmes zu unvorhergesehenen Änderungen kommen kann.

7. Unterrichtsfreie Tage:

Während der Schulferien und an Feiertagen finden nur nach Absprache Veranstaltungen statt.

8. Datensicherheit:

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer ausschließlich an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Im Rahmen Ihrer Anmeldung für einen Kurs werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passwortes möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann. Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen.

9. Hinweis:

Die Volkshochschule ist Gast in den verschiedenen Räumen, in denen die Veranstaltungen stattfinden. Bitte behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände mit der gebotenen Vorsicht und verlassen Sie die Räume wieder so, wie Sie sie vorgefunden haben.

Anmeldung

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Name _____

Vorname _____ Geboren am _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon privat _____ dienstlich _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift

Einzugsermächtigung Mandat für Einzug von SEPA-Basis-Lastschrift

Ich ermächtige die VHS Donau-Bussen einmalig, die von mir zu entrichtende Kursgebühr bei Fälligkeit durch Lastschrift vom genannten Konto einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Donau-Bussen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN- oder Konto-Nr. _____

Bank _____

BIC oder BLZ _____

Kontoinhaber _____

Datum, Unterschrift

Anmeldung

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Name _____

Vorname _____ Geboren am _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon privat _____ dienstlich _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift

Einzugsermächtigung Mandat für Einzug von SEPA-Basis-Lastschrift

Ich ermächtige die VHS Donau-Bussen einmalig, die von mir zu entrichtende Kursgebühr bei Fälligkeit durch Lastschrift vom genannten Konto einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Donau-Bussen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN- oder Konto-Nr. _____

Bank _____

BIC oder BLZ _____

Kontoinhaber _____

Datum, Unterschrift

Hinweise:

1. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr.
2. Ermäßigungen werden bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises gewährt.
3. Bitte notieren Sie den Kursbeginn. Die Anmeldung wird nicht bestätigt.
4. Bitte bezahlen Sie die Gebühr mit der umseitigen Einzugsermächtigung.
5. Die Abmeldung ist **nur** bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht beim Kursleiter.
6. Mit der Anmeldung werden unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte mit
0,60 €
freimachen!

Postkarte

Volkshochschule Donau-Bussen e. V.
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen

Hinweise:

1. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr.
2. Ermäßigungen werden bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises gewährt.
3. Bitte notieren Sie den Kursbeginn. Die Anmeldung wird nicht bestätigt.
4. Bitte bezahlen Sie die Gebühr mit der umseitigen Einzugsermächtigung.
5. Die Abmeldung ist **nur** bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht beim Kursleiter.
6. Mit der Anmeldung werden unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte mit
0,60 €
freimachen!

Postkarte

Volkshochschule Donau-Bussen e. V.
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen