

## Exkursionen

**E 20351**

### Cézanne Metamorphosen

Große Sonderausstellung des Landes Baden-Württemberg in der Staatlichen Kunsthalle Karlsruhe



© bpk / Staatliche Kunsthalle Karlsruhe

Paul Cézanne (1839–1906) hat als Maler, Zeichner und Aquarellist ein überaus facettenreiches Werk geschaffen. Er gilt als wichtiger Wegbereiter der Moderne; selbst hatte er jedoch den Anspruch, die Malerei auf der Grundlage der klassischen Kunst zu erneuern. Die Ausstellung der Kunsthalle wirft einen neuen Blick auf Cézannes leichte Landschaften, auf seine Badenden, Porträts und Stillleben. Zahlreiche hochrangige Leihgaben aus internationalen Sammlungen werden in Karlsruhe zu sehen

sein, darunter Werke aus dem Museum of Modern Art in New York, dem Musée d'Orsay in Paris, dem Puschkina Museum in Moskau sowie dem Museo Thyssen-Bornemisza in Madrid.

Am Nachmittag erleben wir auf einem historischen Stadtrundgang durch die Karlsruher Innenstadt **Badische Geschichte im Rundgang**. Warum baute Markgraf Karl Wilhelm seine neue Residenz mitten im Wald? Und wie wurde aus der armen Markgrafschaft ein Großherzogtum? Ein kundiger Gästeführer weilt uns in die Geheimnisse der Metropole ein. Von der Badischen Revolution bis zum Schaffen des Stadtbaumeisters Friedrich Weinbrenner bleiben keine Fragen offen. Highlights des Rundgangs: Marktplatz mit Weinbrennerbauten und Pyramide, Kongresszentrum und Schloss mit Schlossgarten.

**Freitag, 10. November 2017**

**Abfahrt 8.30 Uhr Bahnhof Ebersbach**

**Teilnehmerbetrag: 60,00 € (Fahrt, Eintritt, Führungen)**

**Rückkehr gegen 19.30 Uhr**

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist verbindliche Anmeldung bis zum **20. Oktober** erforderlich.

### Besuch einer Vorstellung im Großen Haus des Württembergischen Staatstheaters



Photo by Martin Sigmund

Wie in jedem Jahr in der Vorweihnachtszeit wollen wir auch diesmal eine Vorstellung im Großen Haus besuchen.

Auf dem Spielplan steht die Oper „Figaros Hochzeit“ von Wolfgang Amadeus Mozart.

Zuvor besteht die Gelegenheit, den Stuttgarter Weihnachtsmarkt zu besuchen, erste Weihnachtseinkäufe zu tätigen und/oder gemütlich essen zu gehen.

**Freitag, 01. Dezember 2017**

**Abfahrt 15.00 (!) Uhr Bahnhof Ebersbach**

Teilnehmerbetrag: 18,00 € Busfahrt

Theaterkarte:

**E 20151**

Preisgruppe V ca. 50,00 €

**E 20152**

Preisgruppe III ca. 75,00 €

Änderungen bei den Karten/der Vorstellung vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung ist wegen der Kartenbestellung bis zum **01. September** erforderlich

### Theaterfahrten nach Stuttgart

In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Landkreis Göppingen

**Nr. 172112s**

### Em Charley sei Tante

**Komödie von Brandon Thomas**

Schwäbische Fassung von Monika Hirschle mit Monika Hirschle; Andreas Klauke u.v.a



Charley und sein Kumpel, beide Studenten an der Uni Tübingen, sind jung, feierfreudig – und unsterblich verliebt. Nun haben sie sich endlich ein Herz gefasst und wollen ihren Angebeteten ihre Gefühle gestehen. Doch die beiden Herzensdamen sind Schwestern aus reicher arabischer Familie. Und

sehr streng erzogen – ihr Onkel gäbe ihnen kaum Gelegenheit, ohne Aufsicht mit zwei jungen Männern zu sprechen.

Was tun? Eine „Anstandsdame“ muss her, die dem Treffen einen sitzamen Charakter verleiht und dem gestrengen Onkel das Gefühl gibt, dass die beiden Mädchen im sündigen Schwabenland in guter Obhut sind. Wie praktisch, dass die beiden Jungs Charleys nach Brasilien ausgewanderte Patentante erwarten, die perfekt als „Anstandswauwau“ fungieren könnte. Beschens – die Mädchen sind neugierig auf den exotischen Gast, und auch für den gestrengen Onkel spricht nichts gegen eine Verabredung seiner Nichten zum Kaffee mit Tante Lucia. Doch kurz vor dem Treffen erscheint Babbs, der Hausmeister der Uni, mit der Nachricht, dass die Tante den Besuch absagen musste. Ojemine! Wo kriegt man rasch eine Tante her, wenn man sie mal braucht? Die Lösung liegt nahe: Babbs muss sich – wenn auch arg „ogern“ – als Tante ausgeben und das Date der Studenten retten ...

Seit der Uraufführung 1892 zählt diese Komödie zu den größten Theatererfolgen aller Zeiten. Sie wurde in über hundert Sprachen übersetzt und mehrmals verfilmt, unter anderem mit Heinz Rühmann und Peter Alexander.

Für unsere Inszenierung wurde der Komödienklassiker dezent modernisiert – und ins Schwäbische übertragen.

Vor Beginn werden wir mit einem kleinen Sektempfang im Foyer des Theaters begrüßt. Die Dramaturgin der Produktion führt Sie mit interessanten Informationen ins Stück ein, erzählt wichtiges über den Autor, die Hintergründe und die aktuelle Inszenierung des Abends.

**Donnerstag, 30. November 2017**

**Anmeldeschluss: 01. November 2017**

**Teilnehmerbetrag: 32,00 €**

(Busfahrt, Theaterkarte Preisgruppe II+III)

**Zustieg möglich in**

16:45 Uhr Donzdorf, 17:00 Uhr Süßen, 17:10 Uhr Gingen, 17:25 Uhr Göppingen, 17:40 Uhr UHINGEN,

17:45 Uhr Ebersbach

Anmeldung nur bei der VHS Süßen Tel. 07162 96 16 25  
oder [vhs@suessen.de](mailto:vhs@suessen.de)

Änderungen vorbehalten. Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung mit den endgültigen Daten.

**Nr. 181112s**

**Richard III.**

**Schauspiel von William Shakespeare**

Inszenierung: Manfred Langner

mit Max Tidof, Reinhold Weiser u.v.a.

Nach vielen Jahrzehnten gehen die Rosenkriege zu Ende – England atmet auf. Edward IV. aus dem Hause York ist der neue König. Doch sein jüngerer Bruder Richard, der Herzog von Gloucester, neidet ihm den Thron. Intelligent, ehrgeizig und verbittert über seine physische Verunstaltung beschließt er, „zum Bösewicht zu werden“ und selbst die Krone zu erlangen.



Doch dazu muss er zunächst seinen Bruder George, der in der Thronfolge noch vor ihm an der Reihe wäre, beseitigen – nebst dem einen oder anderen unliebsamen Rivalen. Da jeder dem anderen misstraut, fällt es dem gewitzten Richard nicht schwer, seine Feinde gegeneinander auszuspielen. Er intrigiert,

heuchelt, verleumdet und verrät, was das Zeug hält. Ein Gegner nach dem anderen fällt, und Richard bahnt sich langsam, aber sicher seinen Weg zur Macht. Doch der Widerstand gegen ihn wächst, und irgendwann beginnen ihm die Zügel zu entgleiten. Sein Schicksal wendet sich ...

„Richard III.“, um 1592/93 verfasst, ist eines der frühen Werke Shakespeares und gilt als das Meisterstück unter seinen Königsdramen. Bis heute hat die Titelfigur nichts von ihrer Verführungskraft eingebüßt: ein machtbesessenes, skrupelloses Ungeheuer, das uns dennoch gerade durch diese offen zur Schau gestellte Amoralität fasziniert. Anhand von Richards Aufstieg und Fall werden Machtstrukturen und -mechanismen aufgezeigt, die geradezu erschreckend heutig und aktuell sind.

Die Titelrolle spielt Max Tidof, bekannt aus zahllosen Fernsehproduktionen und aus Filmen wie „Abgeschminkt!“ oder „Die Comedian Harmonists“ – in diesem Kino-Hit wurde er für seine Rolle mit dem Bundesfilmpreis ausgezeichnet. An den Schauspielbühnen kennt man ihn bereits aus „Auf und davon“ und „Ein Picasso“.

**Donnerstag, 01. März 2018**

**Anmeldeschluss: 01. Februar 2018**

**Teilnehmerbetrag: 32,00 €**

(Busfahrt, Theaterkarte Preisgruppe II+III)

**Zustieg möglich in**

16:45 Uhr Donzdorf, 17:00 Uhr Süßen, 17:10 Uhr Gingen,

17:25 Uhr Göppingen, 17:40 Uhr Uhingen,

**17:45 Uhr Ebersbach**

Anmeldung nur bei der VHS Süßen Tel. 07162 96 16 25

oder [vhs@suessen.de](mailto:vhs@suessen.de)

Änderungen vorbehalten. Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung mit den endgültigen Daten.

## VHS und Familientreff

### PEKiP-Kurs

In diesem Kurs können Eltern den Gutschein der Stadt Ebersbach, den sie anlässlich der Geburt ihres Kindes erhalten haben, einlösen.

Mit der Geburt eines Kindes sind Wünsche und Hoffnungen verbunden. Unser PEKiP-Kurs begleitet Sie und Ihr Baby im ersten Lebenshalbjahr. Er vermittelt Grundlagen darüber, was Ihr Baby in dieser Zeit benötigt, und was Sie als Eltern für Ihr Wohlergehen brauchen.

Mit den Bewegungsspielen werden den Kindern Entwicklungsanreize vermittelt, die ihrer Altersstufe entsprechen. Für die Eltern besteht die Möglichkeit, das gemeinsame Tun zu reflektieren und sich über Erziehungsfragen, Entwicklungsstand und Pflege des Kindes auszutauschen. Der PEKiP-Kurs basiert auf dem Prager-Eltern und Kind Programm nach Dr. J. Koch. Der Kursschwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Babys zwischen 3 - 6 Monaten.

**Irmela Schmidt**, Leiterin des Familientreffs Ebersbach

**Kurs A: montags, 9.00-10.15 Uhr**

**Kurs B: montags, 10.30-11.45 Uhr**

Jeweils 10 Termine für Babys ab 8 Wochen

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Anmeldung und Information ab sofort bei Irmela Schmidt, Telefon 07161/673912 oder [i.schmidt@drk-goeppingen.de](mailto:i.schmidt@drk-goeppingen.de). Selbstverständlich können auch nicht in Ebersbach wohnende Eltern teilnehmen. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall 68,00 €.**

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

### Pädagogik

**E 10651**

**Lernen leicht gemacht**

**Das Konzept der Evolutionspädagogik**

Konzentrationsprobleme, Lese-, Schreib- und Rechenschwächen, AD(H)S und weitere „Verhaltensauffälligkeiten“ gehören mehr und mehr zum schulischen Alltag. Bis zu 40% der Grundschüler sind davon betroffen und bereits im Kindergarten werden viele Kinder als schwierig und problematisch eingestuft. Ein langer Leidensweg für Kinder, Eltern und Lehrer ist vorprogrammiert.

Evolutionspädagogik bzw. Praktische Pädagogik sieht Schul- und Verhaltensprobleme nicht als Folge von negativen Eigenschaften bei Kindern und Erwachsenen oder schwierigen familiären Umständen, sondern als **stressbedingte Lernblockaden, die es unmöglich machen, auf alle Fähigkeiten zuzugreifen** und optimal einzusetzen.

Es wird nicht mit Defiziten gearbeitet; stattdessen werden die Blockaden erkannt und mit speziellen Übungen aufgelöst. Das führt schnell zu positiven Verhaltensänderungen.

An diesem Abend werden die Grundlagen der Evolutionspädagogik erklärt und eine neue Sichtweise auf das (Lern)Verhalten der Kinder aufgezeigt. Anhand von einfachen Übungen werden Lösungen für Betroffene angeboten.

**Karina Mammel**, Evolutionspädagogin und Lernberaterin

**Mittwoch, 11. Oktober 2017, 19.30-21.30 Uhr**

1 Abend: 6,00 €

Haus Filsblick, Mühlradsaal

**E 10652****Bewegtes Lernen****Erfolgreiches Lernen durch Bewegung**

„Hausaufgaben“ sind ein Reizwort?

Auf Klassenarbeiten lernen ist eine Qual?

Inhalte, die das Kind bereits kennt, können oft nicht fehlerfrei wiedergegeben oder abgerufen werden?

Mit Bewegung lernt es sich leichter!

Inhalte, die auf diese Weise gelernt werden, verankern sich besser im Gedächtnis des Kindes. Durch Bewegung werden Lernblockaden gelöst. Bewegung fördert Wahrnehmung, und Konzentration und hilft bei Müdigkeit, Unlust und (Lern)Stress. Das Konzept der Evolutionspädagogik bietet Kindern „gehirngerechte“ Bewegungen, die die Stärkung beider Hirnhälften und deren optimale Zusammenarbeit zum Ziel haben.

Ein Kurs für Kinder im **Grundschulalter**. Hausaufgaben oder Übungen für Klassenarbeiten dürfen gerne mitgebracht werden.

**Karina Mammel**, Evolutionspädagogin und Lernberaterin

**Samstags, 10.30-12.00 Uhr, ab 11. November 2017,**

6 Vormittage: 32,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**EDV, Naturwissenschaften, Technik****In Kooperation mit der VHS Uhingen**

**Anmeldungen für die mit „U“ gekennzeichneten Kurse direkt über die Geschäftsstelle der VHS Uhingen, Rathaus**

**Kirchstr. 2, 73066 Uhingen**

**Telefon 07161/9380-121, Fax 07161/9380-109/199**

**mailto: [martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de)**

**Die EDV-Schulungen werden mit dem Betriebssystem Windows 7 und dem Anwendungsprogramm Office 2013 durchgeführt.**

**Textverarbeitung****U 172045****Microsoft Word Modul 1****Grundlagen**

Word bietet eine Vielzahl von Gestaltungs- und Formatierungsmöglichkeiten von Texten (Word-Dokumente).

In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen sowie das komfortable Arbeiten mit Word erlernen und in verschiedenen Übungslektionen das erlernte Wissen in

die Praxis umsetzen.

**Kursinhalt:**

- Arbeitsumgebung von Word
- Befehls- und Menüstruktur
- Erstellen, gestalten und formatieren von Texten und Dokumenten

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

**Peter Kammerer**

**Donnerstags, 18.00-20.30 Uhr, ab 21. September 2017**

5 Abende: 83,00 € zzgl. 15,00 € Skript

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

**U 172046****Microsoft Word Modul 2****Serienbriefe und Tabellen**

Ziel dieses Kurses ist es, aufbauend auf den Grundkenntnissen, weitere praktische Funktionen von Word in den Bereichen Tabellen, Tabulatoren und insbesondere im Bereich Serienbrief zu erlernen.

**Kursinhalt:**

- Einbinden und Bearbeiten von Kopf- und Fußzeilen
- Einzugsarten, Nummerierungen und Aufzählungen, Rahmen und Schattierungen
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Erstellen und Bearbeiten von Serienbriefen

**Voraussetzungen:**

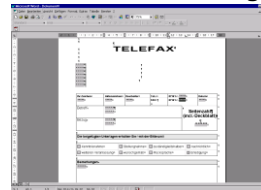
Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Donnerstags, 18.00-20.00 Uhr, ab 09. November 2017**

3 Abende: 42,00 €

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

**U 172049****Microsoft Word Modul 3****Formulare und Vorlagen**

Die Funktionalität von Word soll den Anwender unterstützen und dessen Arbeit erleichtern.

Insbesondere immer wiederkehrende Funktionen, die in Word zur Verfügung stehen, sollen dazu genutzt werden.

Ziel dieses Kurses ist, die Arbeit mit Word zu vereinfachen und zu erleichtern, vorhandene Vorlagen zu nutzen sowie eigene Vorlagen / Formulare zu erstellen und mit ihnen zu arbeiten.

**Kursinhalt:**

- Erstellen und Arbeiten mit Formularen und Vorlagen (Briefkopf etc.)
- Einbinden von Grafiken
- Arbeiten mit Textfeldern

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Donnerstags, 18.00-20.00 Uhr, ab 30. November 2017**

3 Abende: 42,00 €

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

**U 172051****Microsoft Word Modul 4****Kreative Gestaltung**

Mit Word kann man seiner kreativen Ader freien Lauf lassen.

In diesem Kurs werden sie erfahren welche Gestaltungsmöglichkeiten ein Textverarbeitungsprogramm bieten kann.

Ziel dieses Kurses ist es repräsentative Dokumente zu erstellen. Anhand prakti-

scher Beispiele werden sie die Vielfältigkeit von Word in diesem Bereich kennenlernen.

#### Kursinhalt:

- Erstellen von Einladungs-, Geburtstags- und Festtagskarten, Gutscheinen und Bildbänden
- Gestalten mit Word-Art
- Einbinden von eigenen digitalen Bildern (z.B. von Digitalkameras)

#### Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in Word bzw. Teilnahme am Word Modul 1

**Peter Kammerer**

**Donnerstags, 18.00-20.00 Uhr, ab 18. Januar 2018**

3 Abende: 42,00 €

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

## Tabellenkalkulation

**U 172076**

**Excel 2010 Modul 1**

**Grundlagen**



Microsoft Excel ist eines der bekanntesten und leistungsfähigsten Programme für die Tabellenkalkulation.

Im Grundlagenkurs lernen Sie anhand anschaulicher Beispiele die wichtigsten Grundfunktionen des Programms kennen.

#### Kursinhalt:

- Grundlagen und Arbeitsumgebung von Excel
- Übersichtliche Listen erstellen
- Bearbeiten von Tabellen und Arbeitsmappen
- Einblick in die Erstellung und Gestaltung von Diagrammen
- Formeln und Funktionen effektiv einsetzen
- Absoluter und relativer Bezug von Formeln

**Voraussetzungen:** PC Grundkenntnisse

**Rainer Holzner**

**Montags, 18.00-20.30 Uhr, ab 06. November 2017**

5 Abende: 83,00 € zzgl. 15,00 € Skript

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

**U 172077**

**Excel 2010 Modul 2**

**Formeln und Funktionen**



Eine der wichtigsten Anwendungsmöglichkeit im Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist das Rechnen.

In diesem **Aufbaukurs** lernen Sie effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen. Dazu steht selbstverständlich ausreichend Zeit zur Verfügung.

#### Kursinhalt:

- Kurze Wiederholung der Grundlagen zu Formeln und Funktionen
- Absoluter und relativer Bezug von Formeln

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme am Excel Modul 1

**Rainer Holzner**

**Montags, 18.00-20.00 Uhr, ab 08. Januar 2018**

3 Abende: 42,00 €

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

**U 172078**

**Excel 2010 Modul 3**

**Tabellengestaltung**

| Jahresübersicht |            |     |
|-----------------|------------|-----|
| 2014            | 1. Quartal |     |
|                 | 2. Quartal |     |
| Kaiser          | 300        | 250 |
| Müller          | 150        | 190 |
| Jung            | 200        | 220 |
| Meyer           | 190        | 200 |
| Schneider       | 210        | 230 |

Der **Aufbaukurs** beschäftigt sich mit dem Thema der Gestaltung von Listen und Tabellen.

Texte und Zahlen können Sie durch verschiedene Mittel (Schriftfarbe, Schriftart, Gestaltung im Fett- oder Kursivdruck) hervorheben.

Tabellen werden oft erst richtig eindrucksvoll, wenn man Zellbereichen oder der gesamten Tabelle Rahmen zuweist. Rahmen unterteilen die Tabelle optisch und lenken so den Blick auf die Zusammenhänge, die Sie mit der Tabelle hervorheben möchten.

#### Kursinhalt:

- Grundlagen zur Tabellengestaltung
- Schriftformatierung
- Ausrichtung von Zellinhalten (Textsteuerung)
- Rahmen (Art, Farbe, ...)
- Einbinden von Grafiken oder Digitalbildern

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in Excel bzw. Teilnahme am Excel Modul 1

**Rainer Holzner**

**Montags, 18.00-20.00 Uhr, ab 29. Januar 2018**

2 Abende: 28,00 €

Haldenberg-Realschule, PC-Raum, 2. Stock

**E 50151**

**Tablets und Smartphones – nützliche Spielzeuge!**

Die schnelle Post per Email nutzen, auch nach Ladenschluss noch Einkäufen gehen oder sich bequem über das Angebot des nächsten Supermarkts informieren – das geht prima mit einem Tablet oder Smartphone. Für Unterhaltung sorgen riesige Online-Bibliotheken mit Büchern, Filmen, Musik und Spielen. Skype (Videotelefonie) gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit Freunden über die neuesten Erlebnisse auszutauschen. Schnell lässt sich auch die Bus- oder Bahnverbindung und der nächste Ausflug planen. Halten Sie besondere Momente in Bildern fest und gestalten daraus Ihr einzigartiges Fotobuch. Der integrierte Kalender erinnert Sie an wichtige Termine und das Adressbuch verwaltet all Ihre Kontakte. Tablets und Smartphones machen Spaß und bieten enorme Einsatzmöglichkeiten. Der Umgang mit diesem Gerät ist leicht zu erlernen und macht unglaublich viel Spaß. Bringen Sie Ihr eigenes Tablet oder Smartphone mit Android-Betriebssystem mit und freuen Sie sich auf einen Kurs mit Zeit für Fragen und zum Ausprobieren.

**Patricia Lippmann**

**Montags, 9.00-11.00 Uhr, ab 09. Oktober 2017**

3 Vormittage: 43,00 € (min.5 Teilnehmer)

Haus Filzblick, Mühlradsaal

**E 50152**

**Mein Laptop – wie versteht er mich?**

Kurs für aktive Senioren und alle, die seither mit dem PC noch nichts am Hut hatten.

Den PC von Grund auf verstehen zu lernen und die Technik zu begreifen ist wichtig, um am Computer Spaß zu haben. Schritt für Schritt werden wir uns gemeinsam mit Maus und Tastatur vertraut machen, lernen wie Windows funktioniert, Programme starten und viele neue Begriffe lernen. Sie werden Ihre selbst

erstellten Dokumente speichern und vor allem - auch wieder finden! Trauen Sie sich und bringen Sie viele Fragen mit! Sie brauchen keine Vorkenntnisse nur einen Laptop. Wir schauen uns alles in Ruhe, ganz langsam und ohne Hektik an. Viele Übungen am eigenen Laptop bringen Sicherheit, machen Spaß und den Unterricht effizient und kurzweilig.

**Patricia Lippmann**

**Montags, 9.00-11.00 Uhr, ab 06. November 2017**

4 Vormittage: 55,00 € (min.5 Teilnehmer)

Haus Filsblick, Mühlradsaal

### **E 50153**

#### **Mit meinem Laptop unterwegs im Internet**

Kurs für aktive Senioren und alle, die sich im Internet besser zu Recht finden möchten.

Die große weite Welt des Internets bietet uns tolle Möglichkeiten. Mailen, Skypen, online einkaufen egal zu welcher Uhrzeit spart viel Zeit und Geld.

Fliegen Sie doch mal mit Google Earth um die Welt. Buchen Sie Ihre nächste Reise online und recherchieren Sie, welche Möglichkeiten Sie am Urlaubsort haben werden. Bahnauskünfte und Tickets gibt's online!

Auf was sollten wir ein besonderes Augenmerk legen, wenn wir uns im Internet bewegen. Viele Fragen rund ums Internet werden wir aufklären.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

**Patricia Lippmann**

**Montags, 9.00-11.00 Uhr, ab 08. Januar 2018**

4 Vormittage: 55,00 € (min.5 Teilnehmer)

Haus Filsblick, Mühlradsaal

### **E 50154**

#### **Ordnung auf dem PC**

Die Sache mit dem Speichern ist für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Im Laufe der Zeit kommen so viele Dateien auf dem PC zusammen, dass wir schon den Überblick verlieren können, wenn wir keine Ordnung schaffen. Egal ob wir Texte verfassen, unsere Bilder von der Digitalkamera sichern möchten oder in Ebay Bilder hochladen wollen – wir brauchen den Überblick im Windows-Explorer – unserer Dateiverwaltung.

Wir werden eigene Ordner anlegen, umbenennen und löschen. Dateien verschieben, auf USB-Sticks speichern und Bilder von der Kamera oder dem Handy einlesen. Für wen macht die Cloud Sinn und wie kriegt man die Dateien da rein?

**Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit.** Wenn Sie möchten, auch USB-Stick, Kamera oder Handy mit allen dazu passenden Kabeln.

**Patricia Lippmann**

**Dienstag, 05. Dezember 2017, 18.00-21.00 Uhr**

1 EDV-Raum, Raichberg Realschule

Abend: 21,00 € (min.5 Teilnehmer)

### **Junge EDV**

**Wir organisieren gerne auf Anfrage für  
Schulklassen,  
Schüler- oder andere interessierte Gruppen  
nachstehende oder auch andere Kurse!**

### **E 50451**

#### **Tastschreiben – mit allen Sinnen lernen**

Viele sitzen täglich am PC, um schnell ein paar Emails zu beantworten, um zu chatten, um zu spielen...

Die Tastatur blind zu bedienen, macht viel mehr Spaß und man kann damit wesentlich schneller schreiben, als mit zwei oder drei Fingern.

In diesem Kurs lernt man spielerisch und mit vielen verschiedenen Übungen, Rätseln, Bildern usw. das Schreiben mit zehn Fingern.

Die Methode basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung und geht auf die verschiedenen Lern-typen sehr gut ein.

Sie ist für alle Kinder und Erwachsene geeignet, die keine Lust mehr haben, ewig die Tasten zu suchen und komfortabel und schnell schreiben möchten.

**Patricia Lippmann**

5 Termine à 90 Minuten: 53,00 € zzgl. 15,00 € Skript

(min. 5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule

### **E 50155**

#### **Die GFS – präsentieren macht Spass**

##### **Für Jugendliche ab der 7. Klasse**

Das Präsentieren fängt schon recht früh in der Schule an. Spätestens in der 8. Klasse steht dann in allen Schularten die GFS auf dem Plan.

Bei vielen sträuben sich die Haare, wenn sie nur an eine Präsentation denken. Da man aber um die GFS nicht herum kommt, muss man sich irgendwann wohl oder übel mit den Technik (wir verwenden dazu PowerPoint) und dem Vortrag, der damit verbunden ist, auseinander setzen.

Präsentieren kann so viel Spaß machen. Voraussetzung ist, dass man zuerst einmal weiß, wie die Technik funktioniert, wie man eine Präsentation aufbaut und was man dabei alles beachten sollte. Danach geht es dann ans Eingemachte. Die GFS ist kein Film, der per Knopfdruck von alleine abläuft. Sie soll präsentiert werden. Nicht jeder kann sich cool vor die Klasse hinstellen und locker erzählen was er alles weiß. Schade ist es, wenn man mit viel Aufwand eine gute GFS erstellt hat und beim Präsentieren dann die Nerven flattern, man den Faden verliert oder einen Blackout hat. Oft versagt dann auch noch die Stimme und wir fangen zu stottern an oder leiern alles nur noch tonlos herunter, um schnell fertig zu werden.

Es gibt jede Menge tolle Möglichkeiten unseren Körper wieder in den Griff zu kriegen. Eine gute Präsentation fängt da an, wenn wir uns in unserer Haut wohl fühlen. Wenn wir das schaffen, dann macht die GFS einfach nur Spaß.

**Patricia Lippmann**

4 Termine à 180 Minuten: 81,00 € (min.5 Teilnehmer)

EDV-Raum, Raichberg Realschule

### **E 50156**

#### **PowerPoint –Präsentation für Kids der 4. Klasse**

##### **Ich erzähl' Dir was – schau her!**

Oft müssen sich schon Grundschul Kinder vor die ganze Klasse hinstellen und ihren Mitschülern etwas über ein bestimmtes Thema berichten. Dazu wird dann zu Hause mit Papier, Schere und Klebstoff bewaffnet ein Plakat erstellt. Der Nachteil bei dieser Art von Referat ist, dass die viel zu kleine Schrift und die Bilder in den hinteren Reihen schon gar nicht mehr erkannt werden. Bei einem Plakat wird alles auf einmal präsentiert, die Kinder betrachten alles gleichzeitig und hören oft nicht mehr richtig zu, was der Erzähler alles weiß.

Viel spannender und cooler ist es, eine Computer-Präsentation „an die Wand zu werfen“, bei der Bild für Bild „reinflattert“, Texte aufblinken und mit vielen Effekten dafür gesorgt wird, dass alle neugierig auf die nächste Folie warten.

Wir recherchieren im Internet zu unserem Lieblingsthema nach Bildern und Infos und „bauen“ uns daraus eine tolle Power-Point-Präsentation.

Zum Präsentieren gibt's dann viele Tipps und Tricks. Manchmal versagt uns die Stimme oder die Hände zittern, weil wir so aufgeregt sind. Wie gehe ich z. B. mit einem Blackout um? Wir lernen, wie wir unseren Körper wieder in Griff kriegen. Es macht einfach Spaß, den anderen zu erzählen, was man über sein Thema alles weiß und keiner muss mehr Angst haben, sich vor die Klasse hinzustellen.

**Patricia Lippmann**

4 Termine à 135 Minuten: 60,00 € (min. 5 Teilnehmer)

## Sprachen

**Hinweis für alle Sprachkurse:**

Im Vordergrund unserer Sprachkurse stehen die Ausbildung der Sprechfähigkeit und das Verstehen von gesprochener und geschriebener Sprache. Um einen Lernfortschritt zu erreichen, sollten Sie gewisse Zeit zur Nachbereitung des Stoffes zu Hause einplanen. Dazu gehört vor allem das Vokabeln lernen.

Die angegebenen Kursgebühren gehen von einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen aus. Sollte diese nicht erreicht werden, erhöht sich die Kursgebühr bzw. die Anzahl der Kurstermine wird reduziert.

Siehe dazu auch die Gebührenstaffelung auf der letzten Seite dieses Programmheftes.

## Englisch



**E 40651**

### Englisch Mittelstufe II (A2)

Sprachkurs für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen, die sie auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch: „The third Man“ von Graham Green

**Lilli Eil**

**Dienstags, 18.00-19.30 Uhr, ab 19. September 2017**

15 Abende: 65,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40652**

### Englisch Mittelstufe III (A2/B1)

Sprachkurs für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen.

Lehrbuch: First choice A2, Lektion 6, Cornelsen-Verlag

**Christine Wolf-Andrew**

**Dienstags, 18.00-19.30 Uhr, ab 19. September 2017**

12 Abende: 55,00 €

Raichberg-Schulzentrum

## Französisch



**E 40851**

### Französisch Grundstufe I (A1)

Sprachkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

**Ursula Formanek**

**Dienstags, 18.00-19.00 Uhr, ab 26. September 2017**

15 Abende: 45,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40852**

### Französisch Grundstufe VII (A1)

Sprachkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Lehrbuch: Perspectives A2, Lektion 2, Cornelsen-Verlag

**Ursula Formanek**

**Mittwochs, 18.30-19.30 Uhr, ab 27. September 2017**

15 Abende: 45,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40853**

### Französisch Mittelstufe I (A2)

Sprachkurs für Teilnehmer mit guten Kenntnissen.

Neue Teilnehmer, die vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten, sind willkommen.

Lehrbuch: Perspectives B1 neue Ausgabe, Lektion 1, Cornelsen-Verlag,

**Ursula Formanek**

**Mittwochs, 19.30-20.30 Uhr, ab 27. September 2017**

15 Abende: 45,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40854**

### Französisch Mittelstufe III (B1)

Sprachkurs für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen.

Wir befassen uns mit französischer Lektüre und lesen das Buch von François Lelord „Le voyage d'Hector“. Mit Grammatikübungen fördern wir die Sprechsicherheit.

**Ursula Formanek**

**Dienstags, 19.00-20.30 Uhr, ab 26. September 2017**

12 Abende: 55,00 €

Raichberg-Schulzentrum

## Italienisch



**E 40951**

### Italienisch Mittelstufe I (A2)

Sprachkurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro, Band 2, ab Lektion 3.

**Daniela Remler-Holzer**

**Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 20. September 2017**

12 Abende: 37,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40952**

### Italienisch Mittelstufe II (B1)

Sprachkurs für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro, Band 3, Lektion 8, Klett-Verlag.

**Daniela Remler-Holzer**

**Mittwochs, 17.45-18.45 Uhr, ab 20. September 2017**

12 Abende: 37,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 40953**

### Italienisch Mittelstufe III (B1)

Sprachkurs für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen.

Lehrbuch: Allegro, Band 3, Lektion 11, Klett-Verlag und Lektüre.

**Daniela Remler-Holzer**

**Montags, 19.15-20.15 Uhr, ab 18. September 2017**

12 Abende: 37,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Spanisch**



**E 42251**

### Spanisch Mittelstufe I (A2)

Sprachkurs für Teilnehmer mit guten Kenntnissen,

Lehrbuch: Perspectivas A2, Lektion 10, Cornelsen Verlag.

**Carmen Orgeldinger**

**Mittwochs, 18.30-19.30 Uhr, ab 11. Oktober 2017**

12 Abende: 37,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**E 42252**

### Conversación española (B2)

Si te apetece practicar el español en un círculo simpático y divertido, visítanos!!!

Lehrbuch: Español actual, Band 2, Lektion 13.

**Maria Jesús Mehrer**

**Donnerstags, 18.45-20.15 Uhr, ab 21. September 2017**

8 Abende: 37,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**Türkisch**



**E 42451**

### Türkisch Grundstufe III

Sprachkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Der Kurs vermittelt neben den Grundlagen der türkischen Grammatik vor allem einen Basiswortschatz mit den wichtigsten Floskeln und Redewendungen.

Im Vordergrund stehen das Sprechen und das Verständnis.

Die Teilnehmer lernen, sich in einfachen Alltagssituationen auszudrücken und einfache, kurze Sätze zu verstehen. Außerdem erhalten sie Einblicke in Land und Kultur.

Lehrbuch: Kolay gelsin! Neu A1-A2.

**Aysun Schuler**

**Dienstags, 19.00-20.30 Uhr, ab 19. September 2017**

15 Abende: 65,00 €

Raichberg-Schulzentrum

**Kultur**

**Malen, Zeichnen, Drucktechniken**

**E 20551**

### Entspannung finden beim Malen in der Aquarelltechnik

**Malkurs am Vormittag für Ältere**

In diesem Kurs haben Anfänger und Fortgeschrittene die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre das Tor zu Ihrer eigenen Kreativität zu öffnen.

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie die Aquarelltechnik kennenlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen, so dass Sie Ihren eigenen Stil finden bzw. weiterentwickeln können.

Zu einem vorgegebenen Motiv können Sie freie Variationen entwickeln.

**Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung, 1-2 Aquarellblöcke DIN A3, wenn möglich Aquarellfarben (sonst Wasserfarben), min. 2 Pinsel Stärke 2 bis 8, Bleistifte HB und B, Wasserbecher, Schwämmchen, eigene, vorhandene Materialien.

**Jacqueline Weinert, Dipl.-Textilgestalterin**

**Donnerstags, 9.00-11.00 Uhr, ab 21. September 2017**

4 Vormittage: 55,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

**Tanz**

**E 20951**

### Tänze für jedes Alter - tanzend älter werden

Tanzen befreit aus der Isolation, trainiert das Gedächtnis, fördert Konzentration, Koordination und Kommunikation. Angeboten wird ein buntes Tanzprogramm, das auch für Anfänger geeignet ist. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Helga Wenzel**

**Donnerstags, 14.00-16.30 Uhr, ab 14. September 2017 fortlaufend**

1 Nachmittag: 5,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

## Mode, Nähen

### E 21451

#### Die neue „Wolllust“ - Spaß am Stricken

Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Selbstgestricktes liegt wieder stark im Trend. Auch wer im Stricken noch keine Erfahrung hat, kann es versuchen. Um Anfangs ein möglichst gutes und schnelles Ergebnis zu erzielen, sollte man glattes und fest verzwirbeltes Garn mit einem Synthetikanteil verwenden. Je dicker die verwendete Nadel, desto schneller wird das Teil fertig.

Für den **Einstieg** eignet sich eine 80 cm Rundstricknadel Stärke 4, Bändchengarn oder dickeres Baumwollgarn. Auch angefangene Teile können mitgebracht werden.

Vorlagen werden von der Dozentin mitgebracht.

**Marina Fuchs**

**Dienstags, 18.00-20.00 Uhr, ab 19. September 2017**

8 Abende: 58,00 €

Seminarräume „Im Kirchberg“

## Gesundheitsbildung

### Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Zuschussung von Gesundheitskursen geändert. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der vhs-Kurse bezuschussungsfähig ist.

Generell gilt:

Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mind. zu 80 % anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Zuschussung (gem. Leitfaden Prävention des GKV) sind

- ▶ Gruppengröße maximal 15 Personen
- ▶ keine Fortgeschrittenen-Kurse bzw. Dauerangebote
- ▶ Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine (AOK 16 Termine), maximal 1.080 Minuten
- ▶ Bei der genau definierten Kursleiterqualifikation gelten unterschiedliche Maßstäbe.
- ▶ Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien).

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Zuschussung, die mindestens eines der oben genannten Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusste Kurse angeboten haben, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention, das keinerlei Ausnahmen zulässt, abgelehnt wurden.

Die AOK Baden-Württemberg prüft selbst und kommt in Einzelfällen auch zu anderen Ergebnissen, so dass es hier Unterschiede in der Zuschussung geben kann.

Bei Fragen zur Zuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert.

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!

## „VHS macht gesünder!“

Zu allen Kursen ist wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung unbedingt erforderlich.

### E 30051

#### Typgerechtes Make-up leicht gemacht

Lernen Sie sich von Ihrer schönsten Seite kennen.



Jede Frau hat ihr individuelles Schönheitsmerkmal.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie es richtig betonen und so Ihre äußere Erscheinung optimieren und Ihre attraktive Ausstrahlung erhöhen können.

Unter professioneller Anleitung lernen Sie, zum Beispiel,

Ihre Augen (trotz Schlupflieder) optimal zu schminken.

Es wird gezeigt und geübt, wie Sie mit wenigen Schritten ein perfektes Make-up auftragen und sich typgerecht schminken können

**Bitte mitbringen:** Aufstellspiegel, Haarreif oder Spange und wenn vorhanden Make-up-Schwämmchen und Pinselset. Make-up wird gestellt.

**Edeltraud Weber-Lorkowski**, Farb-, Stil- und Make-up-Beraterin

**Dienstag, 07. November 2017, 19.00-21.30 Uhr**

1 Abend: 16,00 €

Haus Filsblick, Häfelesaal

### E 30151

#### Hatha-Yoga am Vormittag

Durch Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) und das bewusste Erleben der Stille kommen unser Körper und unser Geist zur Ruhe und Entspannung.

Der Schwerpunkt dieser Yogastunden liegt auf der bewussten Wahrnehmung der Übungen und auf dem Finden des eigenen Rhythmus. Der Körper wird gedehnt und gekräftigt.

Die Stunde ist für Jung und Alt geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung und eine Yogamatte oder Decke.

**Gisela Heine**, Yogalehrerin

**Montags, 9.00-10.30 Uhr, ab 18. September 2017**

15 Vormittage: 91,00 €

Haus Filsblick, Gymnastikraum, UG

#### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. In diesem Kurs werden Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas) geübt. Diese strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt und führen zu einer Sensibilisierung körperlicher Empfindungen.

Die Übung der Hatha-Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft, Geist und Verstand zu kontrollieren. Die Praxis der Meditation schenkt uns wachsende Geisteskraft, Klarheit und Konzentration. Hatha-Yoga kann von jedem Menschen, gleich welches Alter, erlernt und praktiziert werden.



**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken; Yogamatte, Decke und evtl. Sitzkissen.

Heidrun Nolte, Yogalehrerin BDY/EYU

### E 30152

Montags, 17.45-19.15 Uhr, ab 18. September 2017

### E 30153

Montags, 19.30-21.00 Uhr, ab 18. September 2017

Jeweils 16 Abende: 97,00 € inkl. Kursbegleitmaterial  
Haus Filsblick

### TAI CHI CHUAN ist:

Eine traditionelle chinesische Übungsform, welche auf der Philosophie des TAO, dem YIN und dem Yan beruht. YIN steht für weiblich weich, Erde, Speicherorgane, YAN für männlich hart, Himmel, Hohlorgane. Es enthält Symbole und Mythen. Seine äußeren Formen sind fließende, harmonische Bewegungen, inspiriert von der Natur und der Tierwelt, Meditationsübungen und Kampfkunsttechniken.

Es hat drei Hauptaspekte: Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung.

Tai Chi ist eine Disziplin, die uns mehr Energie gibt, als wir verbrauchen und bewirkt, dass wir uns nach einer Runde Tai Chi entspannt und doch gestärkt fühlen.

Präzise ausgeführte Stellungen öffnen und beseitigen Blockaden in den Energiekanälen, die sanften und langsamen Bewegungen dehnen die Energiekanäle und halten sie stark und elastisch. Die rhythmischen Bewegungen der Muskeln, der Wirbelsäule und der Gelenke pumpen Energie durch den ganzen Organismus.

Jahrelanges kontinuierliches Üben ist notwendig, um all die Regeln der Körperhaltung und der Bewegung in den verschiedenen Positionen zu verinnerlichen. Es fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele und hat eine positive Auswirkung auf alle Lebensbereiche.

Tai Chi Chuan heißt „Durch körperliche Übung zur Vollendung“  
Wer Tai Chi nutzt wird – wie der Chinese sagt – „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.

Brigitte Adler, geprüfte Tai-Chi-Lehrerin

### E 30154

Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen I  
Donnerstags, 19.30-20.30 Uhr, ab 14. September 2017

### E 30155

Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen II  
Montags, 19.30-20.30 Uhr, ab 11. September 2017

### E 30156

Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen III  
Donnerstags, 10.00-11.00 Uhr, ab 14. September 2017

### E 30157

Kurs für Fortgeschrittene II  
Freitags, 17.30-18.30 Uhr, ab 15. September 2017

### E 30158

Kurs für Fortgeschrittene III  
Donnerstags, 18.15-19.15 Uhr, ab 14. September 2017

### E 30159

Kurs für Fortgeschrittene V  
Montags, 18.30-19.30 Uhr, ab 11. September 2017

### E 30160

Vormittagskurs für Fortgeschrittene IV  
Mittwochs, 9.30-10.30 Uhr, ab 13. September 2017

15 Termine: 85,00 € min. 6 Teilnehmer  
79,00 € min. 7 Teilnehmer  
73,00 € min. 8 Teilnehmer

Haus Filsblick, Gymnastikraum, UG

### E 30161

#### Lass deine Zellen tanzen!!!

#### Klangentspannung mit tibetanischen Klangschalen

Bewegungen und Klänge bringen unsere Zellen in Schwingung. Unser Körper kommt in Gleichklang. Der Organismus wird gestärkt und Glückshormone werden freigesetzt.

Durch anfängliche Bewegung, und spätere Bewegungslosigkeit kommen die Gedanken zur Ruhe und wir schöpfen neue Kraft.

**Bitte mitbringen:** weiche, dicke Unterlage, Zudecke, Kissen und ggf. warme Socken.

Susanne Trunk

Freitag, 10. November 2017, 18.00-20.00 Uhr

1 Abend: 11,50 €

Haus Filsblick, Mühlradsaal

### Entspannter Nacken, lockere Schultern, Haltung bewahren

Wenn Sie sich schon immer wünschen, etwas für Ihre „Körperhaltung“ zu tun oder sie schon durch viel Sitzen oder einseitige Arbeit Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich haben, können sie in diesem Kurs hilfreiche Übungen erlernen um sich wieder entspannter zu fühlen.

Überlastete Schultern und Nackenbeschwerden werden durch einfache Bewegungsabfolgen, innere Bilder und Entspannung entlastet. Das Erlernen der optimalen Ausrichtung des Körpers und Schultergürtels hilft nachhaltig Verspannungen zu lösen. Mit ausgewählten Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen wird der Körper ausgeglichen, in seinen natürlichen Zustand gebracht und führt so auch zu geistiger Ruhe.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung,

Ulrike Ganz, Heilpraktikerin

### E 30162

Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 20. September 2017

### E 30163

Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 10. Januar 2018

Jeweils 5 Abende: 30,00 € min. 6 Teilnehmer  
25,00 € min. 7 Teilnehmer  
20,00 € min. 8 Teilnehmer

Haus Filsblick, Gymnastikraum, UG

### E 30251

#### Funktionsgymnastik am Abend

Unser Körper braucht Bewegung, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bewegungsmangel begünstigt gesundheitliche Risiken. Diesen wollen wir durch geeignete Bewegungsprogramme vorbeugen bzw. diese reduzieren.

Inhalte sind:

- Funktionelle Gymnastik
- Sensibilisierung für Körper- und Haltungsbewusstsein
- Gelenkschonendes Alltagsverhalten
- Psychophysische Entspannung
- Aufklärung und Information über gesundheitsfördernde Maßnahmen

**Barbara Mauthofer**

**Dienstags, 19.30-20.30 Uhr, ab 19. September 2017**

15 Abende: 50,00 €

Hardtschule, Gymnastikraum

### **E 30252**

#### **Funktionsgymnastik am Vormittag**

Unser Körper braucht Bewegung, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bewegungsmangel begünstigt gesundheitliche Risiken. Diesen wollen wir durch geeignete Bewegungsprogramme vorbeugen bzw. diese reduzieren.

Inhalte sind:

- Funktionelle Gymnastik
- Sensibilisierung für Körper- und Haltungsbewusstsein
- Gelenkschonendes Alltagsverhalten
- Psychophysische Entspannung
- Aufklärung und Information über gesundheitsfördernde Maßnahmen

**Barbara Mauthofer**

**Montags, 9.15-10.15 Uhr, ab 18. September 2017**

15 Vormittage: 50,00 €

Hardtschule, Gymnastikraum

### **Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen**

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle krankengymnastische Übungen die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um dadurch der Wirbelsäule einen Halt zu geben. Gezielte Muskelentspannung mit Übungsformen zur Lockerung und Dehnung, Entspannung und Kräftigung der Rückenmuskulatur werden geschult, um künftigen Beschwerden vorzubeugen oder bestehende Schmerzen zu lindern.

**Bitte mitbringen:** Decke oder Iso-Matte, kleines Kissen und bequeme Kleidung.

**Sylvia Birk**

### **E 30253**

**Mittwochs, 19.00-20.00 Uhr, ab 20. September 2017**

### **E 30254**

**Mittwochs, 20.00-21.00 Uhr, ab 20. September 2017**

jeweils 12 Abende: 40,00 €

Hardtschule, Gymnastikraum

### **E 30255**

#### **Beckenboden Intensivtraining für Frauen**

Intensiv Training für Frauen jeglichen Alters mit Vorerfahrung im Beckenbodentraining.

Dieser Kurs soll eine Möglichkeit bieten für Frauen, die schon Basistraining Beckenboden gemacht haben, ihre erlernten Fähigkeiten zu intensivieren und erweitern. Aber auch für Frauen, die die Motivation einer Gruppe nutzen möchten um ihren Beckenboden zu stabilisieren und lebendig zu halten. Das Beckenboden-Intensiv-Training ist eine wirkliche Bereicherung fürs Körperbewusstsein oder als Ergänzung zu jeder Sportart gut geeignet.

Der Vorteil eines regelmäßig bewegten Beckenbodens liegt in seiner Elastizität und Belastbarkeit, welche meist nur durch regelmäßiges Training erreicht werden kann.

Wenn Sie unsicher sind ob dieser Kurs für sie geeignet ist halten Sie Rücksprache mit der Dozentin 07163-9955360.

**Ulrike Ganz**, Heilpraktikerin

**Montags, 19.35-20.35 Uhr, ab 18. September 2017**

**9 Abende:** 54,00 € min. 6 Teilnehmer

45,00 € min. 7 Teilnehmer

36,00 € min. 8 Teilnehmer

Hardtschule, Gymnastikraum

### **Beckenboden Basistraining für Frauen**

Es ist nie zu spät mit dem Beckenboden-Training zu beginnen. Auch im hohen Alter können wir Beschwerden durch regelmäßiges Üben verbessern.

Durch Geburten und Bindegewebschwäche aber auch durch Tragen und Heben, Joggen und Husten und nach Unterleibs-Operationen kommt es zu Dehnungsbelastungen des Beckenbodens, die längerfristig ohne Training in einer Bewegungsmotoneie enden.

Ein bewegter Beckenboden kann uns schützen vor Rückenschmerzen, Hüftgelenkserkrankungen, Inkontinenzproblemen, Blasen- und Gebärmutterensenkung und auch bei bestehenden Beschwerden zu mehr Vitalität verhelfen.

Im Tempo der Teilnehmenden nähern wir uns den Grundübungen. Über Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen wollen wir eine Basis schaffen auf die aufgebaut werden kann.

Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, halten Sie Rücksprache mit der Dozentin (Telefon 07163/9955360)

**Bitte mitbringen:** Trainingsmatte, Handtuch, bequeme, relativ eng anliegende Kleidung (erleichtert die Übungskontrolle)

**Ulrike Ganz**, Heilpraktikerin

### **E 30256**

**Montags, 18.25-19.25 Uhr, ab 09. Oktober 2017**

**7 Abende:** 42,00 € min. 6 Teilnehmer

35,00 € min. 7 Teilnehmer

28,00 € min. 8 Teilnehmer

### **E 30257**

**Montags, 18.25-19.25 Uhr, ab 15. Januar 2018**

**4 Abende:** 24,00 € min. 6 Teilnehmer

20,00 € min. 7 Teilnehmer

16,00 € min. 8 Teilnehmer

Hardtschule, Gymnastikraum

**E 30258****Zumba®**

Hallo, mein Name ist Rebecca und ich liebe es, Zumba Kurse zu unterrichten. Der Grund ist ganz einfach: jede Zumba Stunde ist wie eine Party! Kommt vorbei und seht was ich meine! Dabei musst Du nicht tanzen können. Du musst nur Deinen Körper bewegen und mir folgen. Zumba ist ein effektives Tanz-Fitness-Workout. Lasst Euch begeistern von exotischen Rhythmen mit lateinamerikanischen und internationalen Beats. Einfaches Lernen, viel Bewegung und Riesenspaß bei abwechslungsreicher Musik sind garantiert.  
Join the Party!

**Rebecca Hein****Dienstags, 18.30-19.30 Uhr, ab 12. September 2017**

18 Abende: 90,00 €

Haus Filsblick, Gymnastikraum

**Beweglich und fit in den Tag**

Kurse nicht nur für Frauen

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit Musik. Mit Low Impact Aerobic (das Gelenk schonende Fitnessstraining) ohne Hüpfen und Springen wird die Ausdauer trainiert. Funktionsgymnastik, Dehnung der zur Verkürzung und Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur, Lockerung verspannter Muskelgruppen und Mobilisierung der Gelenke. Wirbelsäulen- in Verbindung mit Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen und allgemeiner Spaß an der Bewegung. Übungen mit dem Pezzi-Ball und dem Thera-Band runden das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung und -schuhe, Gymnastikmatte.

**Doris Dannenmann****E 30259****Donnerstags, 8.00-9.15 Uhr, ab 12. Oktober 2017**

12 Vormittage: 45,00 € (min. 8 Teilnehmer)

**E 30260****Donnerstags, 9.15-10.15 Uhr, ab 12. Oktober 2017**

12 Vormittage: 36,00 € (min. 8 Teilnehmer)

Hardtschule, Gymnastikraum

**E 30261****Bewegung gegen Osteoporose**

Dieses Gymnastikprogramm ist ein Gelenk schonendes und sanftes Training für den ganzen Körper. Verspannungen lösen sich, verkürzte Muskeln werden wieder lang, Bänder und Gelenke geschmeidig. Dieser Kurs ist für Frauen, die der Volkskrankheit Osteoporose vorbeugen wollen. Dazu dienen Übungen zur Muskelkräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts – um Stürzen vorzubeugen – werden trainiert. Außerdem soll Freude an der Bewegung vermittelt werden.  
Hinweis: Sollten Sie an Osteoporose leiden, dann fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

**Doris Dannenmann****Montags, 17.00-18.00 Uhr, ab 09. Oktober 2017**

12 Nachmittage: 36,00 € (min. 8 Teilnehmer)

Hardtschule, Gymnastikraum

**E 30262****Fitness am Nachmittag für Teilnehmer 60+**

Die wesentlichen Bestandteile dieser Gymnastik sind Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit. Es werden Ihnen funktionelle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken nähergebracht. Abgerundet werden die Stunden durch verschiedene Entspannungsverfahren. Spaß und Freude an Musik und Bewegung - auch mit dem Rubberband und Hanteln - stehen in diesem Kurs an erster Stelle!

**Marita Dingeldein****Donnerstags, 14.00-15.00 Uhr, ab 21. September 2017**

12 Nachmittage: 36,00 € (min. 8 Teilnehmer)

Hardtschule, Gymnastikraum